



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.3

23.3 A STRAIGHT & LIGHT

TIME CAP

9 MINUTES

SCORE

FOR TIME

9 A/R 7,5M SHUTTLE RUN

3 OVERHEAD SQUAT

WORKOUT TIME

MISSING REPS

1

2

3

9

22

34

12

25

37

:

MM:SS

REPS / SECONDS

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

ATHLETE SIGNATURE



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.3

23.3 B STRAIGHT & LIGHT

TIME CAP

9 MINUTES

SCORE

FOR KILOS

1 OVERHEAD SQUAT

1

KG5

2

KG5

3

KG5

1 OVERHEAD SQUAT

KG5

KG5

KG5

1 OVERHEAD SQUAT

KG5

KG5

KG5

WORKOUT KILOS

KG5 LIFTED

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

ATHLETE SIGNATURE



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.3

EQUIPMENT

BARBELL

FEMALE : 15 KGS

MALE : 20 KGS

SHUTTLE RUN TRACKS 7,5 meters must be visible on the recording such as cones.
A line must be drawn on the ground

SHUTTLE RUN TRACKS 7,5 mètres doit être visible sur la vidéo avec des cônes et
une ligne doit être tracée au sol

FLOW

L'athlète exécute le plus rapidement possible 3 rounds dans la séquence suivante :

- 1) 18 x 7,5M Shuttle run
- 2) 3 Overhead squat

L'athlète est libre d'augmenter ou de diminuer la charge sur la barbell avant chaque répétition de Overhead Squat.

Le score pour la partie A est le temps pour réaliser les 3 rounds complets.

Le score la partie B est le montant de kilos soulevés

Le cap time est de 9 minutes.

The athlete performs as fast as possible 3 rounds of the following sequence :

- 1) 18 x 7,5M Shuttle run
- 2) 3 Overhead squat

The athlete is free to load or unload the weights on the barbell before each rep of Overhead Squat.

The score for part A is the time to finish 3 complete rounds.

The score for part B is the amount of kilos lifted

The time limit to complete the workout is 9 minutes



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.3

STANDARDS

OVERHEAD SQUAT

L'athlète doit faire un squat complet (« casser la parallèle »)
Les genoux et les coudes doivent être verrouillés et les hanches ouvertes.

Le squat snatch est autorisé mais pas obligatoire.

La barre doit être au sol et pas sur le rack.

L'athlète est le seul à pouvoir changer les charges.

Athlete must realize a complete squat ("break the parallel"),

Knees and elbows must be locked and hips opened,

Squat snatch is allowed but not obligatory,

The barbell must lie on the floor and not hang from the rack.

The athlete is the only one allowed to change the weights.

SHUTTLE RUN

L'athlète commence avec les 2 pieds devant la ligne et doit toucher le sol avec sa main avant de démarrer. Lorsqu'il a effectué 7,5 mètres, l'athlète doit passer les 2 pieds derrière la ligne et toucher le sol avec sa main derrière la ligne.

La main doit être en contact avec le sol après chaque passage de la ligne au sol.

The athlete starts with both feet in front of the line and must touch the ground with one hand before strating. After 7,5 meters of run, the athlete must land both feet behind the line and touch the ground with one hand behind the line.

It must be flagrant that the hand touches the ground after each overlap of the line