



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.1

23.1 STRATEGO

TIME CAP

15 MINUTES

SCORE

FOR TIME

90 PULL UP

60 CAL ROW

**30 DOUBLE KB* BOX
STEP OVER**

WORKOUT TIME

:

MM:SS

MISSING REPS

REPS / SECONDS

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

ATHLETE SIGNATURE

| |
|--|
| |
| |
| |

*KB = KETTLEBELL



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.1

SCALED

23.1 STRATEGO

TIME CAP

15 MINUTES

SCORE

FOR TIME

90 JUMPING PULL UP

60 CAL ROW

**30 SINGLE KB BOX STEP
OVER**

WORKOUT TIME

: MM:SS

MISSING REPS

REPS / SECONDS

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

ATHLETE SIGNATURE



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.1

EQUIPMENT

BOX JUMP

FEMALE : 20 "

MALE : 24 "

PULL UP BAR

ROWER

KETTLEBELL

FEMALE : 16 KGS

MALE : 24 KGS

SCALED : SINGLE

OTHERS : DOUBLE

FLOW

L'athlète exécute les répétitions suivantes dans l'ordre de son choix :

- 90 Pull-ups
- 60 Cal row
- 30 Double/Single kettlebell box step over

L'athlète peut faire par exemple 3 Cal Row, 10 KB Step over, 2 Cal Row, 25 Pull-ups, etc. pour autant que le nombre de reps soit atteint

Le score final est le temps pour terminer le nombre de répétitions.
+1 seconde par répétition non réalisée.

La limite de temps pour réaliser le workout est de 15 minutes.

The athlete performs the following reps in the order the athlete wants :

- 90 Pull-ups
- 60 Cal row
- 30 Double/Single kettlebell box step over

The athlete can execute for example 3 Cal Row, 10 KB Step over, 2 Cal Row, 25 Pull-ups, etc. as long as the number of reps is attained

The final score is the time to complete the number of reps.
+1 second per rep missing

Time limit to complete the workout is 15 minutes



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.1

STANDARDS

PULL-UP

La rep est correcte lorsque le menton est au-dessus de la ligne des mains et la pull-up bar.

Au départ, l'athlète est suspendu avec les bras tendus et les pieds derrière le corps.

The rep is correct if the shin of the athlete is above the alignment of the hands and the rig bar.

The start position, the athlete is hanging from the rig bar with arms extended and feet behind the body.

JUMPING PULL-UP

La rep est correcte lorsque le menton est au-dessus de la ligne des mains et la pull-up bar.

JUMPING : Standard open - la position de départ de l'athlète est debout. Il doit avoir minimum 15cms entre le haut de la tête de l'athlète et la barre.

L'athlète débute la répétition avec les bras tendus

The rep is correct if the shin of the athlete is above the alignment of the hands and the rig bar.

JUMPING : Standard open – At the start position, the athlete is at 15cms between the top of the athlete's head and the Pull-up bar while standing up.

The athlete starts the rep with the arms extended.



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.1

STANDARDS

CAL ROW

Le rameur doit être remis à zéro avant de commencer le workout.

Les pieds doivent être attachés.

The rower must be set to zéro before starting the workout.

The feet must be locked.

KB BOX STEP OVER

L'athlète prend en main la (scaled) / les (autres catégories) Kettlebell(s) en main. L'athlète monte sur la box, les deux pieds doivent toucher la box et ensuite l'athlète redescend de la box de l'autre côté pour valider la répétition.

Les KBs ne doivent jamais être déposées sur la box.

The athlete takes the kettlebell(s) on her/his hand(s). The athlete climbs on the box, both feet must touch the Jump Box and then goes down the other side of the box to complete a rep.

The KBs should never be placed on the box.