



# LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

# 24.2

## 24.2

### AMRAP 5 MINUTES

<b>DEADLIFTS</b>	<b>10</b>	10	60	110	160	210	260	310
<b>DOUBLE UNDERS</b>	<b>30</b>	40	90	140	190	240	290	340
<b>PULL UPS</b>	<b>10</b>	50	100	150	200	250	300	350

<b>PART A</b>	REPS
---------------	------

REST 1 MINUTE

### AMRAP 4 MINUTES

<b>DEADLIFTS</b>	<b>8</b>	8	48	88	128	168	208	248
<b>DOUBLE UNDERS</b>	<b>24</b>	32	72	112	152	192	232	272
<b>CHEST TO BAR</b>	<b>8</b>	40	80	120	160	200	240	280

<b>PART B</b>	REPS
---------------	------

REST 1 MINUTE

### AMRAP 3 MINUTES

<b>DEADLIFTS</b>	<b>6</b>	6	36	66	96	126	156	186
<b>DOUBLE UNDERS</b>	<b>18</b>	24	54	84	114	144	174	204
<b>MUSCLE UPS</b>	<b>6</b>	30	60	90	120	150	180	210

<b>PART C</b>	REPS
---------------	------

## WORKOUT SCORE

A	+	B	+	C	=	REPS
---	---	---	---	---	---	------

ATHLETE NAME	
JUDGE NAME	
ATHLETE SIGNATURE	



# LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

# 24.2

## EQUIPMENT

### DEADLIFT ROUND 1

FEMALE : 50 KGS

MALE : 80 KGS

### DEADLIFT ROUND 2

FEMALE : 60 KGS

MALE : 90 KGS

### DEADLIFT ROUND 3

FEMALE : 70 KGS

MALE : 100 KGS

## FLOW

Au 3, 2, 1 ... GO !

L'athlète devra faire un maximum de tour de 10 deadlifts puis prend sa corde à saute au sol pour effectuer 30 double saut et terminera cet AMRAP de 5' par 10 pull-ups.

Il prendra obligatoirement un repos de 1'

L'athlète devra ensuite faire un maximum de tour de 8 deadlifts plus lourd puis prend sa corde à saute au sol pour effectuer 24 double saut et terminera cet AMRAP de 4' par 8 chest-to-bar.

Il prendra obligatoirement un repos de 1'

Pour le dernier AMRAP de 3', L'athlète devra effectué 6 deadlifts plus lourd que l'AMRAP précédent puis prend sa corde à saute au sol pour effectuer 18 double saut et terminera cet par 6 bar muscle-ups.

Le score sera du nombre de répétitions effectué sur l'ensemble des 3 AMRAP

At the 3, 2, 1 ... GO !

The athlete have to perform the maximum of round of 10 deadlifts and afterward take the jump rope to execute 30 double unders and 10 pull-ups to complete the AMRAP of 5 minutes

The athlete must take a 1 minute round.

The athlete have to perform the maximum of round of 8 deadlifts and afterward take the jump rope to execute 24 double unders and 8 chest-to-bar to complete the AMRAP of 4 minutes

The athlete must take a 1 minute round.

The athlete have to perform the maximum of round of 6 deadlifts and afterward take the jump rope to execute 18 double unders and 6 muscle-ups to complete the AMRAP of 3 minutes

The score will be the number of reps completed for the 3 AMRAPs



# LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

# 24.2

## STANDARDS

### DEADLIFT

- La barre commence au sol. Les colliers doivent être placés à l'extérieur des bumpers.
  - Les mains de l'athlète doivent être à l'extérieur des genoux. Les Sumo deadlifts ne sont pas autorisés.
  - La rep est validée lorsque :
    1. Les hanches et les genoux de l'athlète atteignent l'extension complète.
    2. La tête et les épaules de l'athlète sont derrière la barre.
- Les rebonds sont interdits et les deux côtés de la barre doivent toucher le sol en même temps.  
L'athlète NE PEUT recevoir l'aide de quelqu'un pour charger sa barre ou la replacer correctement.  
SEUL l'athlète pourra charger sa barre tour après tour.  
L'athlète ne pourra pas utiliser plusieurs barres

- The barbell starts on the ground. Collars must be placed outside the plates.
  - The athlete's hands must be outside the knees. Sumo deadlifts are not allowed.
  - The rep is credited when:
    1. The athlete's hips and knees reach full extension.
    2. The athlete's head and shoulders are behind the bar.
  - Bouncing is forbidden and both sides of the bar must touch the ground at the same time
- The athlete may not receive assistance from anyone to load the bar or replace it correctly.  
Only the athlete may load the bar round after round.  
The athlete may not use more than one barbell

### DOUBLE UNDER

- La corde passe sous les pieds deux fois pour chaque saut.
- La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte. Seuls les sauts réussis sont comptabilisés, pas les tentatives.

- The rope passes under the feet twice for each jump.
- The rope must spin forward for the rep to count.
- Only successful jumps are counted, not attempts.



# LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

# 24.2

## CHEST TO BAR

- L'athlète doit commencer chaque mouvement avec les bras complètement tendus et les pieds décollés du sol.
- N'importe quel style de traction ou de prise est autorisé tant que les exigences sont respectées.
- La répétition est validée lorsque la poitrine de l'athlète entre clairement en contact avec la barre au niveau de la clavicule ou en dessous.
- Il est permis d'enrouler du ruban adhésif autour de la barre de traction OU de porter des protections pour les mains (poignées de gymnastique, gants, etc.), mais il n'est pas permis d'enrouler du ruban adhésif autour de la barre ET de porter des protections pour les mains.

- The athlete must start each rep with their arms fully extended and their feet off the ground.
- Any style of pull-up or grip is permitted as long as the other requirements are met.
- The rep is credited when the athlete's chest clearly comes into contact with the bar at or below the collarbone.
- Wrapping tape around the pull-up bar OR wearing hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.) is permitted, but taping the bar AND wearing hand protection is not.



# LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

# 24.2

## PULL UP

- L'athlète doit commencer chaque mouvement avec les bras complètement tendus et les pieds décollés du sol.
- N'importe quel style de traction ou de prise est autorisé tant que les exigences sont respectées.
- L'athlète valide une répétition lorsque son menton franchit le plan horizontal de la barre.
- Il est permis d'enrouler du ruban adhésif autour de la barre de traction OU de porter des protections pour les mains (poignées de gymnastique, gants, etc.), mais il n'est pas permis d'enrouler du ruban adhésif autour de la barre ET de porter des protections pour les mains.

- The athlete must start each rep with arms fully extended and feet off the ground.
- Any style of pull-up or grip is permitted as long as the requirements are met.
- The rep is credited when the athlete's chin breaks the horizontal plane of the bar.
- Wrapping tape around the pull-up bar OR wearing hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.) is permitted, but taping the bar AND wearing hand protection is not.



# LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

# 24.2

## MUSCLE UP

- L'athlète doit commencer ou passer par une suspension sous la barre, avec les bras complètement tendus et les pieds décollés du sol.
- Aucune partie du pied ne doit dépasser la partie la plus basse de la barre pendant le kip.
- L'athlète doit passer par une partie d'un dip avant de se bloquer au-dessus de la barre.
- L'athlète valide une rep lorsque :
  1. Les bras de l'athlète sont complètement verrouillés en position de soutien au-dessus de la barre.
  2. Les épaules de l'athlète sont au-dessus ou légèrement en avant de la barre.
- Seules les mains, et aucune autre partie du bras, peuvent toucher la barre pendant l'exercice.
- Il n'est pas permis d'enlever les mains en position d'appui.  
Lors du verrouillage, seuls les bras peuvent supporter le poids de l'athlète

- The athlete must begin with or pass through a hang below the bar, with arms fully extended and feet off the ground.
- Kipping the muscle-up is acceptable, but pull-overs, rolls to support, and glide kips are not permitted.
- No portion of the foot may rise above the lowest part of the bar during the kip.
- The athlete must pass through some portion of a dip before locking out over the bar.
- The rep is credited when:
  1. The athlete's arms are fully locked out in the support position above the bar.
  2. The athlete's shoulders are over or slightly in front of the bar.
- Only the hands, and no other part of the arm, may touch the bar during the rep.
- Removing the hands in the support position is not allowed.
- At lockout, only the arms may support the athlete's weight.