



WOD 2 A

WORKOUT 2 A | REP MAX/ TIME CAP : 2 MIN

Movements	REP MAX 1 / TIME CAP : 2MIN
Clean & Jerk	<small>kgs (RM1)</small>

Hand Stand Push Ups	WOD 2 B : 6 MIN
Burpees Facing the Box	
Deadlifts	

Movements	REP MAX 2 / TIME CAP : 2 MIN
Clean & Jerk	<small>kgs (RM2)</small>

FOR TIME	ATHLETE SIGNATURE
FINAL SCORE	
<small>kgs (RM1 + RM2)</small>	

JUDGE

Name, first name

ATHLETE / TEAM LEADER

Name, first name

Category

Elite Male	Elite Female	Master 35+ Male	Master 35+ Female	Scaled Male	Scaled Female
Teens Male	Teens Female	Master 40+ Male	Team		



WOD 2 B

WORKOUT 2 B FOR REP/ TIME CAP : 6 MIN												
Movements	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hand Stand Push Ups <small>Scaled : Hand Release Push Ups</small>												
Burpees Facing the Box	2	10	24	44	70	102	140	184	234	290	352	420
Deadlifts	4	14	30	52	80	114	154	200	252	310	374	444
	6	18	36	60	90	126	168	216	270	330	396	468

FOR TIME	ATHLETE SIGNATURE
FINAL SCORE <small>REPS</small>	

Movements in KGs	ELITE / TEAM		SCALED		MASTER 35+		MASTER 40+	TEENS	
	Female	Male	Female	Male	Female	Male	Male	Female	Male
DEADLIFTS	50	70	35	50	50	70	70	35	50

JUDGE

Name, first name

ATHLETE / TEAM LEADER

Name, first name

Category

Elite Male	Elite Female	Master 35+ Male	Master 35+ Female	Scaled Male	Scaled Female
Teens Male	Teens Female	Master 40+ Male	Team		

Scorecard WOD 1

Clean and jerk

The barbell begins on the ground and the rep is complete when the athlete's hips and knees are fully extended and the bar is resting above the head with elbow locked. Muscle clean, power cleans, squat cleans and split cleans are permitted. Press, push press, push jerk and split jerk are permitted.

Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre au-dessus de la tête avec une extension complète des hanches, des genoux et les coudes verrouillés. Muscle clean, power clean, squat clean sont permis. Press, push press, push jerk et split jerk sont permis.

Hspu (open standard)

Prior to starting, the athlete will need to establish the foot line on the wall for the hspu. For the first step, measure the distance from the athlete's elbow to the athlete's knuckle while he or she makes a fist.

In step 2, the athlete will stand with his or her back to the wall on the same surface the hands will be on, with feet at hip width and heels touching the wall. A line will need to be drawn on the wall, marking the height of the top of the athlete's head.

From the mark for the top of the athlete's head (step 2), add half the distance measured in step 1 and make a second mark. This will be the height of the target line for the handstand push-ups.

Avant le commencement du workout, l'athlète devra dessiner la ligne à dépasser avec les pieds lors des hspu. Premièrement, mesurer la distance du coude de l'athlète jusqu'au doigt avec le point fermé.

Deuxièmement, l'athlète devra mesurer sa taille sur le mur avec un écart de pied au niveau des hanches et les talons touchant le mur.

Depuis cette marque l'athlète rajoutera la moitié de la mesure de son avant-bras et devra dépasser celle-ci avec les talons lors de chaque répétition.

Hand release push up

For the scaled version, the athlete has to do traditional hand release push up with elbow locked at the top and chest on the floor and hands must be lifted completely off the floor. A straight body position must be maintained throughout the push-up. No snaking, sagging or pushing up from the knees is allowed.

Pour la version scaled, l'athlète devra effectuer des hand release push up. Au dessus, les coudes doivent être verrouillés et en dessous la poitrine doit toucher le sol pendant que les mains decollent du sol. Le maintien d'une bonne forme du corps lors de l'exécution est obligatoire (pas de serpent, ou pas de push ups avec les pompes sur les genoux)

Burpees facing the box

The Athlete has to touch the floor with the chest and thighs. The athlete should face the box when executing the burpees. There is no requirement to stand tall while on top of the box. A two-foot takeoff is always required, and only the athlete's feet may touch the box. The athlete may jump on top of the box using a two-foot landing and then jump or step off to the other side, or the athlete may jump completely over the box. If jumping over the box, the feet must go over the box, not around it, and the athlete must use a two-foot landing.

Each rep is counted when the athlete lands on the ground on the opposite side, where they may begin their next rep.

For the scaled version, step up is allowed.

L'athlète doit toucher le sol avec sa poitrine et ses cuisses, il doit être face à la box pendant le burpees. Il n'est pas nécessaire de se redresser complètement sur la box. Les deux pieds doivent quitter le sol et arriver sur la box en même temps. Pour descendre de la box, vous avez le choix de le faire en sautant ou en marchant. L'athlète peut également sauter directement de l'autre côté de la box à condition que les deux pieds passent au dessus de la box.

Chaque répétition est comptabilisée à partir du moment où l'athlète se retrouve de l'autre côté de la box.

Pour la version scaled, monter sur la box en marchant est autorisé.

Deadlift

This is a traditional deadlift with the hands outside the knees. Sumo deadlifts are not allowed.

Starting with the barbell on the floor, the athlete lifts the bar until the hips and knees reach full extension, and the head and shoulders are behind the bar. The arms must be straight throughout. No bouncing.

Deadlift traditionnel, le sumo deadlift n'est pas autorisé.

Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre à bout de bras en démontrant l'extension complète des jambes et des hanches ainsi que les épaules et la tête derrière la barre. Les bras doivent rester tendus lors de l'élaboration du mouvement. Utiliser le rebond est interdit.