



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.2

23.2 UP & DOWN

TIME CAP

9 MINUTES

21 THRUSTERS

FEMALE: +5 KILOS / ROUND

MALE: +10 KILOS / ROUND

15 TOES-TO BAR

**9 BURPEES OVER THE
BAR**

WORKOUT SCORE

SCORE

FOR REPS

1	2	3	4	5
21	66	111	156	201
15 KGS	20 KGS	25 KGS	30 KGS	35 KGS
20 KGS	30 KGS	40 KGS	50 KGS	60 KGS
36	81	126	171	216
45	90	135	180	225
				REPS

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

ATHLETE SIGNATURE



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.2

SCALED

23.2 UP & DOWN

TIME CAP

9 MINUTES

SCORE

FOR REPS

21 THRUSTERS

FEMALE: +5 KILOS / ROUND

MALE: +10 KILOS / ROUND

15 KNEE RAISE

**9 BURPEES OVER THE
BAR**

WORKOUT SCORE

1	2	3	4	5
21	66	111	156	201
15 KGS	20 KGS	25 KGS	30 KGS	35 KGS
20 KGS	30 KGS	40 KGS	50 KGS	60 KGS
36	81	126	171	216
45	90	135	180	225
REPS				

ATHLETE NAME

JUDGE NAME

ATHLETE SIGNATURE



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.2

EQUIPMENT

BARBEL

FEMALE : 15 KGS

MALE : 20 KGS

PULL UP BAR

FLOW

L'athlète exécute le plus possible de répétitions dans l'ordre de round suivant :

1. 21 Thrusters
2. 15 Toes-to-bar / Knee raise (scaled)
3. 9 Burpees over the bar

Au début de chaque round, l'athlète augmente la charge sur la barbell avant d'entamer les thrusters. :

- 5 kgs pour les femmes
- 10 kgs pour les hommes

Le score final est le nombre de répétitions réalisé dans une limite de temps de 9 minutes.

The athlete performs as much reps as possible in the following round order :

1. 21 Thrusters
2. 15 Toes-to-bar / Knee raise (scaled)
3. Burpees over the bar

At the beginning of each round the athlete must load the barbell before starting the thrusters by :

- 5 kgs for female
- 10 kgs for male

The final score the number of reps completed by the time limit of 9 minutes



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.2

STANDARDS

THRUSTER

Extension totale des hanches,
Extension totale des bras,
Extension totale des jambes.
La tête doit finir devant la barre.
Le mouvement doit être fluide et
ne pas être fractionné.
L'athlète est le seul à pouvoir
changer les charges.
Les plaques de poids doivent être
sécurisées avec des colliers de
serrage à tout moment

Complete hips extension.
Complete arms extension.
Complete legs extension.
Head must end in front of
barbell.
The reps must be fluid and not
be splitted.
The athlete is the only one
allowed to change the weights.
The weights plates must be
secured with collars at any time.

BURPEES OVER THE BAR

Le torse doit toucher le sol.
Le step up et/ou step down est
autorisé.
Le saut au-dessus de la barre doit
se faire les deux pieds en même
temps.

The chest must touch the
ground .
Step-up and/or step down is
allowed.
The jump over the bar should be
with both feet moving
simultaneously.

KNEE RAISE

Les genoux doivent dépasser la
hauteur des hanches.
Les pieds doivent être derrière le
corps en position suspendue.
Les talons doivent être ramenés
derrière la barre.

Knees must be higher than the
hips level.
Feet must go behind the body in
the hanging position.
The heels must be brought
behind the bar.



LIEGE THROWDOWN QUALIFIERS

23.2

STANDARDS

TOES-TO-BAR

L'athlète commence par se suspendre à la barre de traction avec bras tendus.

- Les talons doivent être ramenés derrière la barre.
- Les prises par-dessus, par-dessous ou mixtes sont toutes permises. La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent la barre entre les mains en même temps.
- N'importe quelle partie des pieds peut entrer en contact avec la barre.

The athlete begins while hanging from the rig bar with stretch-out arms.

- The heels must be taken behind the rig bar.
- Any type of hands hold position from above, below are allowed. The rep is correct once the feet touch simultaneously the rig bar between the hands.
- Any part of the feet can touch the pull-up bar



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