



# FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to  
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by

**ROGUE**

&

**GOWOD**  
MOBILITY FIRST

## WORKOUT 2

Complete as many rounds as possible in 15 minutes of:

75 Double Unders  
25 Handstand Push-Ups  
5 Hang Squat Cleans

♀ 70 kg  
♂ 100 kg

### WORKOUT VARIATIONS

#### RX

♀ 60 kg

♂ 90 kg

#### Inter

♀ 50 kg

♂ 80 kg

#### Scaled

♀ 25 kg | 25 Push ups | 75 Single Unders

♂ 30 kg | 25 Push ups | 75 Single Unders

#### Teenagers (Ages 16-17)

♀ 50 kg

♂ 80 kg

#### Masters (Ages 35-39)

♀ 60 kg

♂ 90 kg

#### Masters (Ages 40-44)

♀ 50 kg

♂ 80 kg

#### Masters (Ages 45-55)

♀ 40 kg

♂ 70 kg

#### Masters 55+

♀ 30 kg | 25 Barbell Push Press 30kg instead of HSPU

♂ 60 kg | 25 Barbell Push Press 40kg instead of HSPU

### NOTES

L'athlète démarre à proximité de sa corde sans la toucher.

3,2,1...Go ! L'athlète attrape sa corde et réalise sa première série de saut à la corde.

Il réalise ensuite sa série de handstand push-up contre le mur, une fois sa série complétée L'athlète se saisit de sa barre et réalise sa série de hang squat clean.

L'athlète répète ce processus autant de fois que possible pendant les 15 minutes

Le nombre de répétitions complété en 15 minutes est votre score

*The athlete starts next to his rope without touching it. 3,2,1...Go ! The athlete starts performing his rope jumps. Once the jumps are complete, the athlete will perform his series of handstand push ups. Upon completion of the handstand push-ups, the athlete will go to the barbell and perform his hang squat cleans.*

*The athlete will repeat this process as many times as possible during 15 minutes*

*The athlete's score will be the total number of repetitions completed in 15-minutes.*

### EQUIPMENT

- Corde à sauter
  - Barre d'haltérophilie
  - Scotch ou craie pour marquer le sol
  - \*Disques de poids standard pour charger la barre selon la catégorie de l'athlète.
  - Collier de serrage pour bloquer les poids
- \*Les poids officiels sont en kilogramme. Les conversion minimum acceptables sont:
- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 25 kg - 55 lb.  | 60 kg - 135 lb. |
| 30 kg - 65 lb.  | 70 kg - 155 lb. |
| 40 kg - 90 lb.  | 80 kg - 175 lb. |
| 50 kg - 110 lb. | 90 kg - 200 lb. |

- Jump Rope
- Barbell
- Tape or chalk to mark the floor
- Bumper plates\* to load to the appropriate weights for the athlete's division\*



# FTD 2022 WEEK 1

**FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to  
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET**



• Collars to secure the plates.

\* The official weight is in kilograms. For your convenience, the minimum acceptable weights in pounds for the weightlifting's movement are:

25 kg - 55 lb.                      60 kg - 135 lb.

30 kg - 65 lb.                      70 kg - 155 lb.

40 kg - 90 lb.                      80 kg - 175 lb.

50 kg - 110 lb.                      90 kg - 200 lb.

For each workout, be sure the athlete has adequate space to safely complete all the movements. Clear the area of all extra equipment, people, or other obstructions.

*rejected due to the visual distortion these lenses cause.*

## VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 20 avril à 20h heure française.

(lien sur comment soumettre son score en anglais [disponible ici](#))

Avant de commencer, filmez la barre et les poids pour que l'ensemble soit clairement visible. Veillez également à filmer le marquage au sol des handstand push ups. Toutes les soumissions vidéo doivent être non coupées et non éditées. Un chrono affichant clairement la durée de l'entraînement doit être visible en tout temps sur la vidéo. Filmer la vidéo afin que tous les exercices soient clairement visibles et respectent le standard des mouvements. Les vidéos tournées avec un objectif fisheye ou un objectif similaire peuvent être rejetées en raison de l'altération de l'image.

*Submit Scores on Competition Corner by 20th April 8PM CET.*

*(Link on how to submit your score [available here](#))*

*Prior to starting, film the barbell and the weight so everything can be seen clearly. Please also film the handstand push up square on the ground. All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the entire workout. Shoot the video from an angle so all exercises can be clearly seen meeting the movement standards. Videos shot with a fisheye lens or similar lens may be*



# FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to  
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by

**ROGUE**

&

**GOWOD**  
MOBILITY FIRST

## MOVEMENT STANDARDS

### DOUBLE UNDERS



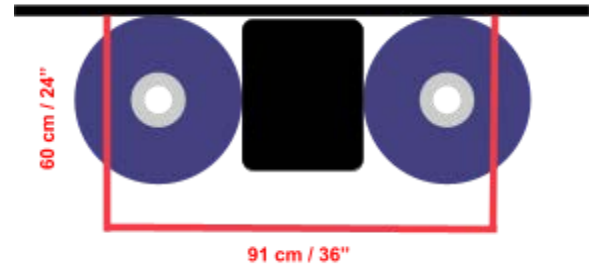
C'est un double saut standard dans lequel la corde passe complètement sous les pieds deux fois pour chaque saut. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte.

*This is a classic double-under in which the rope passes completely under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count*

### HANDSTAND PUSH-UP



### HSPU SET UP Example



\*Plates and abmat are optional

Avant de commencer, une box de 91cm de large et 60cm de profondeur doivent être marquées au sol. Chaque répétition de handstand push-up commence et finit en haut du handstand avec les bras en extension complète et avec les talons en contact avec le mur, les hanches ouvertes et le corps alignés avec les bras. Les pieds doivent rester entre les largeurs des mains à la fin de chaque répétition.

En bas du mouvement, la tête de l'athlète doit toucher le sol ou la cible. Si la tête et les mains sont sur des surfaces différentes, les surfaces doivent être au même niveau. Par exemple, si les mains sont sur des disques et la tête sur un abmat, le haut de l'abmat doit être au niveau du haut des disques. Les pieds ne doivent pas nécessairement être en contact avec le mur pendant toute la rep, mais l'athlète doit commencer et finir chaque rep avec les talons sur le mur. A la fin de chaque répétition, l'athlète doit atteindre une extension complète avec les hanches ouvertes, le corps en ligne avec les bras et les talons sur le mur.

Le kipping est permis.

La paume des mains doit rester dans les dimensions de la box au sol, mais les doigts peuvent passer la ligne.

*Prior to starting, a box that is 36 inches (91cm) wide and 24 inches (60cm) deep must be marked on the floor. Every repetition of the handstand push-up begins and ends at the top of a handstand with the arms fully locked out, only the heels in contact with the wall, the hips open and the body in line with the arms. The feet must be inside the width of the hands at the end of the repetition.*



# FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to  
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by

**ROGUE**

&

**GOWOD**  
MOBILITY FIRST

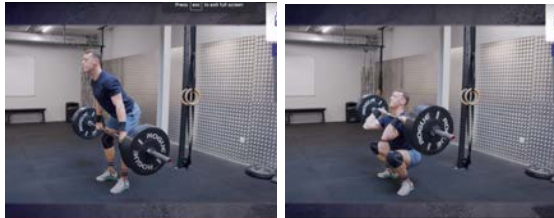
## MOVEMENT STANDARDS

### HANDSTAND PUSH-UP (CONTINUED)

*At the bottom, the athlete's head makes contact with the ground or target. If the head and hands are on different surfaces, the surfaces must be level. For example, if the hands are on plates and there is a pad under the head, the top of the pad must be level with the tops of the plates.*

*The feet do not need to remain in contact with the wall for the entire repetition, but athletes must begin and end each repetition with their heels on the wall. At the finish of each repetition, the athlete must reach full lockout, with the hips open, body in line with the arms and heels touching the wall.*

### HANG SQUAT CLEAN



Le hang squat clean doit commencer avec la barre au niveau ou au-dessus du niveau des genoux et doit être réceptionné en front rack en dessous de la parallèle barre sur les épaules. L'athlète doit ensuite revenir à une extension complète des hanches et des genoux avec la barre aux épaules et les coudes devant la barre pour compléter chaque répétition de hang clean. Si l'athlète décide de faire une pause

entre plusieurs répétitions, il devra d'abord faire un deadlift jusqu'à la position de hang avec une pause avant de faire un hang squat clean. Le hang power clean puis un front squat est autorisé. Dans tous les cas, l'athlète doit passer par un squat complet.

**Veillez à ne pas descendre la barre tant que l'athlète n'a pas clairement démontré une extension complète des hanches et des genoux en ayant les coudes devant la barre.**

*The hang squat clean must begin with the barbell at or above knee level on the athlete and must be caught in the front rack below parallel on the shoulders. The athlete must return to full extension of the hips and knees with the barbell at the shoulder to complete each hang squat clean repetition. If the athlete drops the bar prior to the completion of all 5 hang squat cleans, the barbell must first be deadlifted to the hang position with a clear pause prior to performing the hang clean. A hang power clean followed by a front squat is permitted. The athlete must pass through a full squat to complete the rep.*

**Make sure that the athlete completes the rep with a full hip and knee extension with the elbows in front of the bar before lowering the bar.**

### PUSH-UP (SCALED ONLY)

**L'alignement épaule, hanche et cheville doit être maintenu tout au long du push up.** Pas de perte de gainage. Les coudes doivent être en extension complète en haut du mouvement. En bas la poitrine (niveau du sternum ou au-dessus) doit toucher le sol.

**A straight body position must be maintained throughout the push-up.** No snaking or sagging. The elbows must be locked out at the top with the knees no wider than shoulder width. At the bottom, the chest (nipple line or above) must touch the floor.

### SINGLE UNDERS (SCALED ONLY)

Pour ce standard la corde passe complètement sous les pieds une fois pour chaque saut. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte.



# FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to  
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET

Presented by

**ROGUE**<sup>®</sup>

&

**GOWOD**  
MOBILITY FIRST

## MOVEMENT STANDARD

### SINGLE UNDERS (CONTINUED)

*This is the standard single-under in which the rope passes completely under the feet once for each jump. The rope must spin forward for the rep to count.*

### PUSH PRESS (MASTERS 55+ Only)

Chaque répétition de push press commence avec la barre en front rack sur les épaules et termine avec la barre bloquée au-dessus du milieu de l'athlète, avec les bras, les hanches, et les genoux complètement tendus avec les pieds en ligne sous le corps.

Une impulsion est autorisée cependant lorsque la barre quitte les épaules les jambes doivent rester tendues jusqu'à la fin de la répétition. Le départ d'un rack n'est pas autorisé. L'athlète peut utiliser une barre pour le hang squat clean et une autre barre pour les push press.

*Each rep of the push press begins with the barbell at the shoulders and finishes with the weight fully locked out overhead and over the middle of the body. The athlete may dip and drive with the legs while the weight is on the shoulders. However, once the barbell leaves the shoulder, the hips and knees must remain straight until the weight is locked out overhead. No jerks. At the top, the arms, hips and knees are fully extended, and the bar finishes directly over the middle of the body with the feet in line under the body. Using a rack is not permitted. Athletes may have one barbell for the hang squat clean and another barbell for the push presses.*





# FTD 2022 WEEK 1

FRIDAY 15TH OF APRIL 8PM to  
WEDNESDAY 20 TH OF APRIL 8PM CET



## SCORECARD

### WORKOUT 2

Complete as many rounds as possible  
in 15 minutes of:

75 Double Unders  
25 Handstand Push-Ups  
5 Hang Squat Cleans

♀ 70 kg  
♂ 100 kg

### WORKOUT VARIATIONS

#### RX

♀ 60 kg

♂ 90 kg

#### Inter

♀ 50 kg

♂ 80 kg

#### Scaled

♀ 25 kg | 25 Push ups | 75 Single Unders

♂ 30 kg | 25 Push ups | 75 Single Unders

#### Teenagers (Ages 16-17)

♀ 50 kg

♂ 80 kg

#### Masters (Ages 35-39)

♀ 60 kg

♂ 90 kg

#### Masters (Ages 40-44)

♀ 50 kg

♂ 80 kg

#### Masters (Ages 45-55)

♀ 40 kg

♂ 70 kg

#### Masters 55+

♀ 30 kg | 25 Barbell Push Press 30kg instead of HSPU

♂ 60 kg | 25 Barbell Push Press 40kg instead of HSPU

## SCORECARD

ROUND	75 Double Unders	25 Handstand Push Ups	5 Hang Squat Clean
1	75	100	105
2	180	205	210
3	285	310	315
4	390	415	420
5	495	520	525
6	600	625	630
7	705	730	735
8	810	835	840
9	915	940	945
10	1020	1045	1050

SCORE	Reps completed in 15 min
	_____ Reps

\* The official weight is in kilograms. For your convenience, the minimum acceptable weights in pounds for the weightlifting's movement are:

25 kg - 55 lb.	60 kg - 135 lb.
30 kg - 65 lb.	70 kg - 155 lb.
40 kg - 90 lb.	80 kg - 175 lb.
50 kg - 110 lb.	90 kg - 200 lb.