



FTD 2022 WEEK 2

FRIDAY 22ND OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 27 TH OF APRIL 8PM CET*

Presented by



WORKOUT 3

For time:
3 Rounds

30 Burpees Box Jumps
15 Bar muscle-ups

♀ 20-in box
♂ 24-in box

Time cap: 15 minutes

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 20-in box
♂ 24-in box

Inter

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups

Scaled

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 chin-over-bar pull-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 chin-over-bar pull-ups

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups

Masters (Ages 35-39)

♀ 20-in box
♂ 24-in box

Masters (Ages 40-54)

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups

Masters 55+

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 chest-to-bar pull-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 chest-to-bar pull-ups

NOTES

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

3,2,1...Go ! L'athlète réalise sa série de burpee box jumps. Chaque répétition est comptée lorsque

**Except for masters and teenagers*

l'athlète termine son extension complète les deux pieds sur la box.

Il entame ensuite sa série de bar muscle up.

L'athlète répète ce processus jusqu'à avoir complété les 3 tours ou jusqu'au time cap.

Le score sera le temps mis pour compléter l'épreuve ou le nombre de répétitions effectuées au time cap.

The athlete starts standing next to his plyo box.

3,2,1...Go ! The athlete starts his series of burpee box jumps. Each rep will be counted when the athlete's feet are on the box and the legs fully extended.

He then performs this series of bar muscle ups.

The athlete will repeat this process and complete 3 rounds.

The athlete's score will be the time taken to complete the workout or the number of reps completed at the time cap.

EQUIPMENT

- Barre de traction
- Box d'une hauteur correspondante à la catégorie de l'athlète et donc la surface mesure au minimum 40 cm par 40 cm.

• Pull-up bar

• Box of appropriate height for the athlete's division.

The top of the box must be at least 15-by-15 inches

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 27 avril à 20h heure française.

Masters et teens auront du 22 avril au 30 avril 20h pour soumettre leur score pour l'ensemble des WODs. (lien sur comment soumettre son score en anglais [disponible ici](#))

Avant de commencer, filmez la box qui sera utilisée afin que la taille soit clairement visible. Toutes les soumissions vidéo doivent être non coupées et non éditées. Un timer 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



FTD 2022 WEEK 2

FRIDAY 22ND OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 27 TH OF APRIL 8PM CET*

Presented by



objectif fisheye ou un objectif similaire peuvent être rejetées en raison de l'altération de l'image.

Submit Scores on Competition Corner by 27th April 8PM CET.

Master and Teen's categories will be able to submit their score until the 30th of April 8pm CET.

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

Prior to starting, film the plyo box to be used so the height can be seen clearly. 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 rejected due to the visual distortion these lenses cause.

**Except for masters and teenagers*



FTD 2022 WEEK 2

FRIDAY 22ND OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 27 TH OF APRIL 8PM CET*

Presented by



MOVEMENT STANDARDS

BURPEE BOX JUMP



Le mouvement commence avec l'athlète debout à proximité de la box.

L'athlète se couche au sol face à la box; **la poitrine et les cuisses doivent clairement toucher le sol** puis l'athlète se redresse et saute sur la box. Les deux pieds doivent décoller du sol en même temps. La rep est comptabilisée lorsque l'athlète a les deux pieds au-dessus de la box avec **les hanches et les genoux en extension complète et la tête et les épaules au-dessus des hanches.**

Aucune partie du corps autre que les pieds ne doit toucher la box. Le step down depuis la box est autorisé. L'athlète peut se relever ou se remettre au sol un pied après l'autre si il le souhaite.

Chaque répétition doit se faire face à la box et l'athlète doit rester dans le même axe.

The movement starts with the athlete on one side of the box.

*The athlete then lies on the floor facing the box; **chest and thighs must clearly touch the floor.***

The athlete stands up and jumps on top of the box. Both feet must take off from the floor at the same time. The rep is credited when both feet are on top of

**Except for masters and teenagers*

*the box. **Hips and knees are fully extended, with head and shoulders over the hips.***

Stepping down from the box is allowed. The athlete may stand up or go to the ground, one foot at a time if he wants.

Each rep must be done facing the box in the athlete must stay on that same imaginary line.

BAR MUSCLE UP



L'athlète doit commencer avec ou passer à travers une position suspendue à la barre avec les bras en extension complète et les pieds qui ne touchent pas le sol. Faire un kipping est acceptable, mais les pull-overs, roll to support ou le glide kips ne sont pas permis. Aucune portion du pied ne doit passer plus haut que la barre pendant le kip.

La rep est valable lorsque les bras sont en extension complète pendant que l'athlète est en position de support au-dessus de la barre avec les épaules au-dessus ou devant la barre. L'athlète doit passer à travers une portion de dip au-dessus de la barre. Seules les mains peuvent toucher la barre pour aider l'athlète à compléter la rep. Une fois en haut, les mains doivent rester en contact avec la barre et l'athlète doit maintenir une position de support avec les bras. Enlever les bras/mains et se reposer en haut de la barre n'est pas permis. Les athlètes peuvent mettre du tape sur la barre ou porter



FTD 2022 WEEK 2

FRIDAY 22ND OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 27 TH OF APRIL 8PM CET*

Presented by



des maniques ou gants mais ne peuvent pas faire les deux.

The athlete must begin with or pass through a hang below the bar, with the arms fully extended and the 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 height of the bar during the kip.

The rep is credited when the arms are fully locked out while the athlete is in the support position above the bar with the shoulders over or in front of the bar. Athletes must pass through some portion of a dip-to-lockout over the bar. Only the hands and no other part of the arm may touch the pull-up bar to assist the athlete in completing the rep. Once on top, the hands must stay in contact with the bar, and athletes must maintain support with their arms. Removing the hands and resting while on top of the bar is not allowed. Athletes may wrap tape around the pull-up bar or wear hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.), but they may not tape the bar and wear hand protection.

CHEST-TO-BAR PULL-UP (MASTERS 55+)

C'est un chest to bar classique. Suspendu, kipping ou butterfly chest to bar sont autorisés tant que les standards sont respectés. Les bras doivent être complètement tendus en bas du mouvement, avec les pieds dans le vide. En haut du mouvement la poitrine doit clairement entrer en contact avec la barre en dessous des clavicules.

This is a standard chest-to-bar pull up. Dead hang, kipping or butterfly chest to bars are allowed as long as all the requirements are met. The arms must be fully extended at the bottom with the feet off the ground.

At the top, the chest must clearly come into contact with the bar below the collarbone.

CHIN-OVER-BAR PULL-UP (SCALED ONLY)

C'est un pull-up standard. Suspendu à la barre, tout type de pull up (kiping ou butterfly pull-ups) ou de prise sont autorisés tant que les standards sont

**Except for masters and teenagers*

respectés. Les bras doivent être complètement tendus lors de la position basse avec les pieds dans le vide.

En position haute du mouvement, le menton doit passer l'axe horizontal de la barre.

This is a standard chin-over-bar pull-up. Any style of pull-up (dead hang, kipping or butterfly) or grip is permitted as long as the requirements are met. The arms must be fully extended at the bottom with the feet off the ground.

At the top of the movement, the chin must break the horizontal plane of the bar



FTD 2022 WEEK 2

FRIDAY 22ND OF APRIL 8PM to
WEDNESDAY 27 TH OF APRIL 8PM CET*

Presented by



SCORECARD

WORKOUT 3

For time:
3 Rounds

30 Burpees Box Jumps
15 Bar muscle-ups

♀ 20-in box
♂ 24-in box

Time cap: 15 minutes

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 20-in box
♂ 24-in box

Inter

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups

Scaled

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 chin-over-bar pull-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 chin-over-bar pull-ups

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups

Masters (Ages 35-39)

♀ 20-in box
♂ 24-in box

Masters (Ages 40-54)

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 Bar muscle-ups

Masters 55+

♀ 20-in box, 20 BBJ | 10 chest-to-bar pull-ups
♂ 24-in box, 20 BBJ | 10 chest-to-bar pull-ups

SCORECARD (ELITE, RX, MASTER 35-39)

ROUND	30 Burpee Box Jump	15 Bar Muscle Up
1	30	45
2	75	90
3	120	135

SCORECARD (INTER, TEENAGERS, MASTER 40- 55+)

ROUND	20 Burpee Box Jump	10 Bar Muscle Up or Chin up or C2B
1	20	30
2	50	60
3	80	90

SCORE	Time or Reps completed
	Mm:ss or reps

Name :

Category :

*Except for masters and teenagers