



FTD 2022 WEEK 2

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

Presented by



WORKOUT 4

Complete as many rounds as possible
in 7 minutes of:

3-6-9-12-15-... - etc.

Snatch
Toes-to-bar

♀ 30 kg
♂ 40 kg

Workout 5 begins immediately
upon completing workout 4
Le Workout 5 commence
immédiatement après le workout 4

WORKOUT 5

In 3 minutes : Establish 1 rep max

1 Snatch

Time cap: 7+3 =10 minutes

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg
♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg
♂ 40 kg

Scaled

♀ 20 kg | Knee raises instead of toes to bar | wod 5
Establish 3 reps-max (touch and go)
♂ 30 kg | Knee raises instead of toes to bar | wod 5
Establish 3 reps-max (touch and go)

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 30 kg
♂ 40 kg

*Except for masters and teenagers

Masters (Ages 35-54)

♀ 30 kg
♂ 40 kg

Masters 55+

♀ 20 kg
♂ 30 kg

NOTES

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

3,2,1...Go ! L'athlète réalise une première série de 3 snatch suivi de 3 toes to bar. Il ajoute ensuite 3 répétitions au tour suivant soit 6 snatch et 6 toes to bar. Il continue les tours en ajoutant 3 répétitions supplémentaires à la fin de chaque tour. L'athlète répète ce processus autant de fois que possible pendant 7 minutes.

Juste après le workout 4 l'athlète dispose de 3 minutes pour établir 1 répétition max au snatch. Il n'y a pas de limite de tentative. La barre doit avoir décollée du sol avant que le chrono n'atteigne le time cap de 3 minutes.

Le nombre de répétitions complétées en 7 minutes est votre score pour le workout 4

Le poids de la rep max est votre score pour le workout 5 en kg.

Si vous êtes en scaled le poids de votre barre réalisée 3 fois est votre score. Les répétitions doivent être réalisées touch and go et la barre doit avoir quitté le sol avant le time cap de 3 minutes.

The athlete starts next to his barbell without touching it.

3,2,1...Go ! The athlete does his first round of 3 snatches followed by 3 toes-to-bar. He adds 3 repetitions to the next round and so completes his second round of 6 snatches followed by 6 toes-to-bar.

The athlete will repeat this process as many times as possible during 7 minutes

Immediately after wod 4, the athlete may begin their lifting attempts, completing 1 rep max of snatch. There is no limit to the number of attempts an athlete



FTD 2022 WEEK 2

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

Presented by



can make within the 7-minute time period. Any successful attempt where the bar leaves the ground before the 3-minute time cap will count.

The athlete's score for workout 4 will be the total number of repetitions completed in 7-minutes. The score for workout 5 will be the maximum successful lift in kg.

If scaled the 3 reps max has to be touch and go and the weight of your bar is your score. Any successful attempt where the first rep leaves the ground before the 3-minute time cap will count.

EQUIPMENT

- Barre de traction
 - Barre d'haltérophilie
 - *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:
- 20 kg - 45 lb.
 - 30 kg - 65 lb.
 - 40 kg - 90 lb.

Pour le wod 5, le poids officiel réalisé doit être enregistré en kilogramme. Si vous utilisez des micro-poids, (pas moins de 0.5kg) arrondissez au kilogramme supérieur le plus proche. Pas de chiffre après la virgule.

Pour chaque entraînement, assurez-vous que l'athlète dispose d'un espace suffisant pour effectuer tous les mouvements en sécurité. Dégagez la zone de tout équipement supplémentaire, personne ou autres objets.

- Pull-up bar
- Barbell
- Standard Bumper plates* to load to the appropriate weights for the athlete's division. (Not less than 1 lb.)
- Collars to secure the plates.

**Except for masters and teenagers*

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

20 kg - 45 lb.

30 kg - 65 lb.

40 kg - 90 lb.

*The official weight must be recorded in kilograms. If converting pounds to kilograms, round up to the nearest kilogram. Any weight increases with change plates (Not less than 1 lb.) must result in a whole number (no decimal points).

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.

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

Masters et teens auront jusqu'au 30 avril 20h heure française pour soumettre leur score pour les wods 3/4/5. (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 the 27th April 8PM CET.

Masters and Teen's categories will be able to submit scores for workout 3/4/5 until the 30th of April 8pm CET.

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



FTD 2022 WEEK 2

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

Presented by



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 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

SNATCH



Pour le snatch, la barre doit démarrer du sol pour être amenée au-dessus de la tête en un seul temps. Le touch-and-go est autorisé. Profiter du rebond après la chute de la barre n'est pas autorisé.

Lorsque la barre est droppée au sol, la barre doit être immobilisée au sol avant d'enchaîner sur la prochaine répétition.

Tous les styles de snatch sont autorisés. Pour que la répétition compte, la barre doit être bloquée au-dessus de la tête, avec les hanches, les genoux et les bras complètement tendus, et la barre directement au-dessus du milieu du corps. Ce n'est pas un ground to overhead.

Veillez à ne pas descendre la barre tant que l'athlète n'a pas clairement démontré une extension complète des hanches et des genoux et des bras en ayant la barre au-dessus du milieu du corps.

Si vous faites du Touch and go, aucun temps de repos n'est autorisé au sol. Un temps de repos avec la barre en front ou back rack n'est pas autorisé.

Sur le snatch, aucune autre partie du corps mis à part les pieds ne doit toucher le sol pendant la ou les répétitions.

Les clips sont obligatoires.

Sur le workout 5, l'athlète peut monter ou descendre en charge comme il le souhaite et l'athlète peut bénéficier d'aide pour charger ou décharger la barre. Une seule barre est autorisée.

For the snatch, the barbell begins on the ground and must be lifted overhead in one motion. Touch-and-go is permitted. No bouncing or dropping and catching the barbell on the rebound. Once dropped, the barbell must settle on the ground before the athlete begins the next repetition.

Any type of snatch is permitted.

The barbell must come to full lockout overhead, with the hips, knees and arms fully extended, and the bar directly over or slightly behind the middle of the body. This is not a ground to overhead in any way.

Make sure that the athlete completes the rep with a full hip, knee and arm extension with the bar directly over or slightly behind the middle of the body.

When performing touch and go reps, no rest is allowed when the bar is on the floor. Resting the bar in a front or back rack is not allowed.

On the snatch, only the feet may touch the ground during a rep.

Collars are mandatory.

On Workout 5, the athlete may increase or decrease the load as he wants. He can be helped to load or unload the bar.

Only one barbell is allowed for this workout.

TOES TO BAR



L'athlète démarre en suspension bras tendus.

Les talons doivent être ramenés à l'arrière de la barre avant de démarrer chaque répétition. Tous les types de prises sont autorisés à la barre.

La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent la barre en même temps et ce à l'intérieur des mains.

**Except for masters and teenagers*



FTD 2022 WEEK 2

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

Presented by



N'importe quelle partie des pieds peut toucher la barre.

Athletes begin by hanging from the pull-up bar with arms extended.

The heels must be brought back behind the bar. Overhand, underhand, or mixed grips are all permitted.

The rep is credited when both feet contact the bar between the hands at the same time.

Any part of the feet may make contact with the bar.

MOVEMENT STANDARDS

KNEE RAISES (SCALED ONLY)

L'athlète démarre en suspension bras tendus.

Les talons doivent être ramenés à l'arrière de la barre avant de démarrer chaque répétition. Tous les types de prises sont autorisés à la barre.

La répétition est validée lorsque les deux genoux s'élèvent au-dessus du niveau des hanches.

The athlete must begin by hanging from the pull-up bar with arms extended. Heels must be brought back behind the bar. Overhand, underhand, or mixed grips are all permitted. The rep is credited when the athlete's knees rise above the hips.

**Except for masters and teenagers*



FTD 2022 WEEK 2

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

Presented by



SCORECARD

WORKOUT 4

Complete as many rounds as possible
in 7 minutes of:

3-6-9-12-15-... - etc.

Snatch

Toes-to-bar

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Workout 5 begins immediately upon completing workout 4

WORKOUT 5

In 3 minutes : Establish 1 rep max

1 Snatch

Time cap: 7+3 =10 minutes

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

♀ 20 kg | Knee raises | wod 5 Establish 3 reps-max (touch and go)

♂ 30 kg | Knee raises | wod 5 Establish 3 reps-max (touch and go)

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Masters (Ages 35-54)

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Masters 55+

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORECARD WORKOUT 4

ROUND	Snatch	Toes-to-bar (Knee raises if scaled)
1 (3-3)	3	6
2 (6-6)	12	18
3 (9-9)	27	36
4 (12-12)	48	60
5 (15-15)	75	90
6 (18-18)	108	126
7 (21-21)	147	168
8 (24-24)	192	216
9 (27-27)	243	270
10 (30-30)	300	330

SCORE	Reps completed
	reps

SCORECARD WORKOUT 5

SCORE	Weight in kg
	kg

Name :

Category :

*Except for masters and teenagers