



INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par



WORKOUT 1

With an 11 minute rolling clock

1A: 0-7 MINUTES

FOR TIME :

15-12-9

Clean & Jerk

9-6-3

Bar Muscle ups

Time cap : 7 minutes

1B: 7-11 MINUTES :

Find 1 Heavy Clean and Jerk any style

1A and 1B are two separate scores



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 40 kg

♂ 60 kg

9-6-3 Bar Muscle Ups

Inter

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Scaled

♀ 30 kg

♂ 40 kg

9-6-3 Pull Ups

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 35-39)

♀ 40 kg

♂ 60 kg

9-6-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 50-54)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

5-3-1 Bar Muscle Ups

Masters 55+

♀ 30 kg

♂ 40 kg

9-6-3 Pull Ups

NOTES:

L'athlète démarre derrière sa barre d'haltérophilie.

Au 3,2, 1.... GO l'athlète démarre sur sa série de Clean/Jerk.

Il se dirige ensuite sur sa barre pour réaliser son mouvement de gymnastique.

L'athlète doit effectuer les 3 tours avant le time cap de 7 minutes.

Si l'athlète ne termine pas les répétitions dans les 7 minutes, son score est le nombre de répétitions effectuées avant les 7 minutes.

Ce workout ne comporte pas de tie break.

Suite aux 7 minutes l'athlète a 4 minutes pour effectuer 1 répétition maximale sur le mouvement du Clean & Jerk.

L'athlète DOIT utiliser la même barre tout au long du workout. La barre PEUT être chargée par une autre personne.

L'athlète peut utiliser n'importe quel style de clean/jerk tout en respectant les standards notés ci dessous.

L'athlète peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite.

SI l'athlète a démarré une répétition et que la barre a quitté le sol au moment du time cap de 10min, la répétition est VALIDÉE.

The athlete starts behind his weightlifting bar.

On 3,2, 1.... GO the athlete starts on his Clean/Jerk series.

He then moves to his bar to perform his gymnastic movement.

The athlete must complete all 3 rounds before the 7-minute time cap.

If the athlete does not complete the repetitions within 7 minutes, his score is

the number of repetitions completed before the 7-minute time limit.

This workout does not include a tie break.

After 7 minutes, the athlete has 4 minutes to perform the heaviest possible Clean & Jerk.

The athlete MUST use the same bar throughout the workout. The bar may be loaded by another person.

The athlete may use any clean/jerk style within the standards noted below.

The athlete may do as many attempts as he wishes.

IF the athlete has started a repetition and the bar has left the ground at the 10 min time cap, the repetition is VALIDATED.

EQUIPEMENT:

- Barre de traction
- Equipement de force (ceinture, genouillère et bracelet de force), maniques et gants sont autorisés.
- Les sangles de force ne sont PAS autorisées durant tout le workout.

• Barre Haltérophilie (20 kg-45 lb/ 15 kg-35 lb)

• 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

conversions minimum acceptables sont de 60 kg (135 lb.), 50 kg (110lb.), 40 kg (90 lb.), 35 kg (75 lb.), 30 kg (65 lb.).





INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par



Equipment:

- Pull-up bar
- Strength equipment (belt, knee brace and strength wristbands), hand grips and gloves are permitted.
- Strength straps will NOT be allowed during the workout.
- Weightlifting bar (20 kg - 45 lb. /15 kg - 35 lb.)
- Plates of standard weight for loading the bar according to the athlete's category.
- Clamps to secure weights
- Official weights are in kilograms. The minimum acceptable conversions are 60 kg (135 lb.), 50 kg (110lb.), 40 kg (90 lb.), 35 kg (75 lb.), 30 kg (65 lb.).

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

Soumettez vos deux scores (1A et 1B) sur Competition Corner avant le 28 Mars 2024 à 20h, heure française. (lien sur comment soumettre son score ([disponible ici](#)))

Avant de commencer, présentez-vous, en donnant clairement votre nom et prénoms et catégorie, filmez la barre et les poids qui seront utilisés afin que leur poids soit clairement visible. 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. Filmez 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 your two Scores (1A and 1B) on Competition Corner by March 28th, 08:00 PM CET. (Link on how to submit your score available [here](#))

Prior to starting, once you have introduced yourself (name, surname and your category), film the barbell and plates to be used so the weight 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.

PENALTIES / PÉNALITÉS :

Général:

- Les répétitions "no rep" peuvent entraîner l'ajustement du score de l'athlète.
- Un nombre important de "no rep" entraînera une pénalité majeure.

- Les faux départs ou le départ dans la mauvaise position entraîneront une pénalité de 5 secondes.

- Missing repetitions may result in the athlete's score being adjusted.
- A significant number of no reps will result in a Major Penalty.
- False starts or starting in the wrong position will result in a 5-second penalty.

Les éléments suivants peuvent entraîner un score zéro immédiat :

- Poids incorrect utilisé pour le mouvement de Clean&Jerk.
- Ne confirme pas visuellement la disposition du sol sur la caméra.
- Ne pas avoir de minuterie visible tout au long du test.
- Modifier intentionnellement le schéma de répétition ou l'ordre des mouvements.
- Utiliser deux barres.

The following may result in an immediate zero score:

- Incorrect weight used for the Clean & Jerk
- Not visually confirming floor layout on camera.
- Not having a visible timer throughout the test.
- Intentionally altering the rep scheme or order of movements.
- Using more than one barbell.





INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par



STANDARDS DES MOUVEMENTS

Movements Standards

CLEAN & JERK:

Durant le clean, la barre part du sol pour aller directement sur les épaules en un seul mouvement.

Le muscle clean, le power clean, split clean ou le squat clean peuvent être utilisés tant que la barre arrive sur les épaules en position rack avec les coudes devant la barre.

Une fois la barre sur les épaules, le press, push press, split jerk ou push jerk peuvent être utilisés pour bloquer la barre au-dessus de la tête. Le snatch n'est pas autorisé.

La répétition est comptabilisée lorsque la barre est complètement 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.

Aucune autre partie en dehors des pieds ne peut toucher le sol.

Le touch'n'go est autorisé. **Pas de rebond.**

Si la barre est dropée de la position overhead, elle doit être immobile au sol avant que l'athlète la récupère pour la prochaine répétition.

Les clips sont obligatoires à l'extérieur des poids.

Lors de la recherche du max, les clips doivent être sur la barre sur chaque tentative pour que la charge soit validée.

During the clean, the bar moves from the floor directly over the shoulders in a single movement.

The muscle clean, power clean, split clean or squat clean can be used as long as the bar arrives on the shoulders in the rack position with the elbows in front of the bar.

Once the bar is on the shoulders, the press, push press, split jerk or push jerk can be used to lock the bar overhead. Snatches are not permitted.

The repetition is counted when the bar is completely blocked over the athlete's middle, with arms, hips and knees fully extended with feet in line under the body.

No part of the body other than the feet may touch the floor.

Touch'n'go is permitted. No rebound.

If the bar is dropped from the overhead position, it must be stationary on the floor before the athlete retrieves it for the next repetition.

Clips are required outside the plate. When looking for the max, the clips must be on the bar on each attempt for the load to be validated.

BAR MUSCLE UP:

L'athlète doit commencer par 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 kip ne sont pas permis. Aucune portion du pied ne doit passer plus haut que la barre pendant le kip.

La répétition est valable lorsque les bras sont en extension complète 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 et se reposer en haut de la barre n'est pas permis. Les athlètes peuvent mettre du tape sur la barre ou porter des maniques / gants mais ne peuvent pas faire les deux en même temps.

The athlete must start from a position suspended from the bar with arms fully extended and feet not touching the floor. Kipping is acceptable, but pull-overs, roll to support or a glide kip are not permitted. No part of the foot may pass higher than the bar during the kip.

The repetition is valid when the arms are in full extension in the support position above the bar with the shoulders above or in front of the bar.

The athlete must pass through a portion of dip above the bar. Only the hands may touch the bar to help the athlete complete the rep.

Once at the top, the hands must remain in contact with the bar and the athlete must maintain a supportive position with the arms.

Removing the arms and resting at the top of the bar is not permitted. Athletes may put tape on the bar or wear hand grips/gloves but may not do both at the same time.

PULL UP:

C'est une pull-up standard. Suspendus à la barre, kipping ou butterfly pull-ups sont autorisés tant que les standards sont 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.

Les athlètes peuvent mettre du tape sur la barre ou





INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par



porter des maniques / gants mais ne peuvent pas faire les deux en même temps.

This is a standard pull-up. Hanging from the bar, kipping or butterfly pull-ups are permitted as long as the standards are respected.

The arms must be fully extended in the low position, with the feet in the air.

In the top position of the movement, the chin must pass the horizontal axis of the bar.

Athletes may put tape on the bar or wear hand grips/gloves, but may not do both at the same time.





INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par



SCORECARD

WORKOUT 1

With an 11 minute rolling clock

1A: 0-7 MINUTES

FOR TIME :

15-12-9

Clean & Jerk

9-6-3

Bar Muscle ups

Time cap : 7 minutes

1B: 7-11 MINUTES :

Find 1 Heavy Clean and Jerk any style



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 40 kg

♂ 60 kg

Inter

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Scaled

♀ 30 kg

♂ 40 kg

9-6-3 Pull Ups

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 35-39)

♀ 40 kg

♂ 60 kg

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 50-54)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

5-3-1 Bar Muscle Ups

Masters 55+

♀ 30 kg

♂ 40 kg

9-6-3 Pull Ups

RX/35-39

15-12-9 CLEAN & JERK	9-6-3 BAR MUSCLE UPS
15	24
36	42
51	54

INTER/TEENS 16-17/40-44/45-49

15-12-9 CLEAN & JERK	7-5-3 BAR MUSCLE UPS
15	22
34	39
48	51

WORKOUT 1A SCORE	Time or reps completed
	mm:ss or reps

WORKOUT 1B SCORE	Weight
	Kg

Name:

Category:

**Official weights are in kilograms.*





INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par



SCORECARD

WORKOUT 1

With an 11 minute rolling clock

1A: 0-7 MINUTES

FOR TIME :

15-12-9

Clean & Jerk

9-6-3

Bar Muscle ups

Time cap : 7 minutes

1B: 7-11 MINUTES :

Find 1 Heavy Clean and Jerk any style



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 40 kg

♂ 60 kg

Inter

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Scaled

♀ 30 kg

♂ 40 kg

9-6-3 Pull Ups

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 35-39)

♀ 40 kg

♂ 60 kg

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

7-5-3 Bar Muscle Ups

Masters (Ages 50-54)

♀ 35 kg

♂ 50 kg

5-3-1 Bar Muscle Ups

Masters 55+

♀ 30 kg

♂ 40 kg

9-6-3 Pull Ups

SCALED/55+

15-12-9 CLEAN & JERK	9-6-3 PULL UPS
15	24
36	42
51	54

50-54

15-12-9 CLEAN & JERK	5-3-1 BAR MUSCLE UPS
15	20
32	35
44	45

WORKOUT 1A SCORE	Time or reps completed
	mm:ss or reps

WORKOUT 1B SCORE	Weight
	Kg

Name:

Category:

**Official weights are in kilograms.*





INDIVIDUAL WORKOUT 1

FRIDAY 22th OF MARCH 10:00 AM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par

