

WORKOUT 2

AMRAP 12'

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Score is the number of reps completed



WORKOUT VARIATIONS

RX

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Inter

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Scaled

30 Single Unders
9 Knees Raises
3 Half Wall Walks

Teenagers (Ages 16-17)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 35-39)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 50-54)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters 55+

30 Single Unders
9 Knees Raises
3 Half Wall Walks

NOTES:

L'athlète démarre derrière sa corde avec la corde au sol.

Au 3,2 , 1 GO l'athlète démarre sa série de sauts à la corde.

Puis l'athlète se dirige vers sa barre de Gym pour y effectuer ses répétitions de gymnastique suspendue.

Ensuite, l'athlète se dirige sur le mur pour réaliser ses répétitions de gymnastique inversée. L'athlète commence par un Wall Walk pour se mettre en position avant les Wall Facing HSPU.

Il répète ses 3 mouvements durant 12 minutes.

Le score est le nombre de répétitions réalisées en 12 minutes.

The athlete starts behind his rope with the rope on the floor.

At 3,2 , 1 GO the athlete starts his jump rope series.

Then the athlete heads for his Gym Bar to perform his hanging gymnastics reps.

Next, the athlete moves to the wall to perform inverted gymnastics reps. The athlete starts with a Wall Walk to get into position before the Wall Facing Handstand Push-Ups.

He repeats these 3 movements for 12 minutes.

The score is the number of repetitions completed in 12 minutes.

EQUIPEMENT:

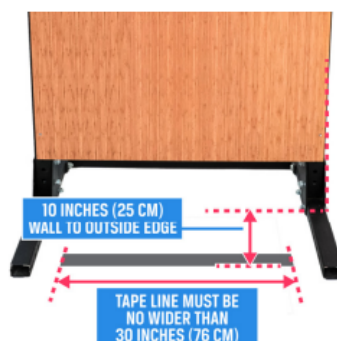
- Corde à sauter
- Barre de traction
- Marquage au sol: 25 centimètres du mur* (Scotch inclus)

*Cette ligne ne doit pas être plus large que 76 cm (30 pouces)

Equipment:

- Jump rope
- Pull-up bar
- Floor markings: 25 centimeters from the wall* (Tape included)

*This line should be no wider than 76 cm (30 inches).





INDIVIDUAL WORKOUT 2

FRIDAY 22th OF MARCH 02:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
VELITES

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 28 Mars, à 20h heure française.

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

Présentez vous, nom et prénom et votre catégorie, ainsi que le matériel utilisé dans cet entraînement. 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 Scores on Competition Corner by March 28th at 08:00 PM CET.

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

Make sure to introduce yourself (name, surname and your category), and the equipment used in your workout. 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.

STANDARDS PENALTIES :

Général:

- Un nombre important de répétitions manquantes entraînera une pénalité majeure.
- Si un athlète est considéré "no rep" sur n'importe quel mouvement, la ou les répétitions seront soustraites du nombre total de reps de l'athlète.
- Les faux départs ou le départ dans la mauvaise position entraîneront une pénalité avec un retrait de 5 répétitions.

• A significant number of no reps will result in a Major Penalty.

• If an athlete is considered "no rep" on any movement, the repetition(s) will be subtracted from the athlete's total number of reps.

• False starts or starting in the wrong position will result in a penalty of 5 reps.

Les éléments suivants peuvent entraîner un score zéro immédiat :

- 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.

The following may result in an immediate zero score:

- *Not visually confirming floor layout on camera.*
- *Not having a visible timer throughout the test.*
- *Intentionally altering the rep scheme or order of movements.*





INDIVIDUAL WORKOUT 2

FRIDAY 22th OF MARCH 02:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
VELITES

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Movements Standards

DOUBLE UNDER:

C'est un double saut standard durant 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 standard double jump in which the rope passes completely under the feet twice for each jump.

The rope must rotate forward for the rep to count.

SINGLE UNDER:

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

The rope passes completely under the feet once for each jump.

The rope must rotate forward for the rep to count.

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. N'importe quelle partie des pieds peut toucher la barre. 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 starts in suspension with arms straight. The heels must be brought to the back of the bar before starting each repetition.

All types of holds are permitted on the bar.

The repetition is validated when both feet touch the bar at the same time, inside the hands.

Any part of the feet may touch the bar.

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

KNEE RAISE:

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. Les athlètes peuvent mettre du tape sur la barre ou porter des maniques ou gants mais ne peuvent pas faire les deux en même temps.

The athlete starts in suspension with arms straight. The heels must be brought to the back of the bar before starting each repetition.

All types of holds are permitted on the bar.

The repetition is validated when both knees rise above hip level.

Athletes may tap the bar or wear hand grips or gloves, but may not do both at the same time.

WALL FACING HANDSTAND PUSH UP:

L'athlète doit effectuer ses Handstand Push-Up avec les deux mains touchant la ligne de ruban adhésif située à 25 centimètres du mur (scotch inclus).

- Cette ligne ne doit pas être plus large que 76 centimètres (30 pouces).

Toute partie des deux mains de l'athlète peut toucher la ligne (les doigts sont acceptés).

- Chaque série de Wall Facing HSPU débute par un Wall walk.

- L'athlète ne peut PAS faire la roue ou donner un coup de pied pour se mettre en position d'équilibre sur les mains.

- L'athlète doit commencer avec la poitrine et les cuisses touchant le sol avant de passer à la position haute du mouvement.

- L'athlète doit se mettre en handstand hold avec les mains sur la ligne avant de descendre pour la première rep.

- Si l'athlète descend du mur à n'importe quel moment, il doit recommencer à partir du sol avant de commencer le prochain exercice.

- Les bras doivent être complètement tendus et alignés avec le corps avant que l'athlète puisse descendre.

- Les jambes doivent rester tendues pendant toute la durée de la répétition. L'athlète ne doit pas essayer de "grimper" le mur avec ses pieds ou ses jambes.

- Les pieds ne doivent pas être positionnés plus larges que les mains à tout moment du mouvement.

- Chaque répétition commence et se termine avec l'athlète en position de verrouillage, les orteils contre le mur, les bras complètement tendus et les épaules dans l'axe du corps.

- Les deux mains doivent rester sur la ligne désignée par le ruban adhésif.

- Si l'une ou les deux mains ne touchent pas la ligne de ruban adhésif à tout moment, la répétition ne comptera pas.

- En bas, la tête doit être en contact avec le sol.

- Si la tête et les mains sont sur des surfaces différentes, celles-ci doivent être de niveau (par exemple, si les mains sont sur des plaques et qu'il y a un coussin sous la tête, le haut du coussin doit être de niveau avec le haut des plaques).



- Les pieds ne doivent pas nécessairement rester en contact avec le mur pendant toute la durée du mouvement, mais ils doivent revenir au mur au début et à la fin de chaque répétition.

Chaque répétition est comptabilisée lorsque l'athlète revient à la position de verrouillage avec les orteils sur le mur, les bras, les hanches et les jambes en pleine extension et les épaules dans le prolongement du corps.

The athlete must perform his Handstand Push-Up with both hands touching the tape line located 25 centimeters from the wall (tape included).

- This line must not be wider than 76 centimeters (30 inches).

Any part of the athlete's two hands may touch the line (fingers are acceptable).

- Each set of Wall Facing HSPU starts with a Wall walk.

- The athlete may NOT cartwheel or kick into handstand hold.

The athlete must start with chest and thighs touching the floor before moving to the high position of the movement.

- The athlete must go into handstand hold with hands on the line before dismounting for the first rep.

- If the athlete descends from the wall at any time, he/she must start again from the ground before beginning the next exercise.

- The arms must be fully extended and aligned with the body before the athlete can descend.

- The legs must remain straight for the duration of the repetition. The athlete must not attempt to "climb" the wall with feet or legs.

- The feet must not be positioned wider than the hands at any time during the movement.

- Each repetition begins and ends with the athlete in the locking position, toes against the wall, arms fully extended and shoulders in line with the body.

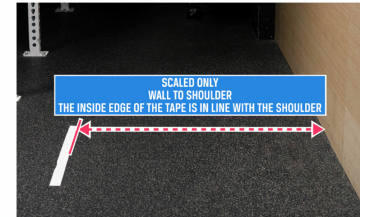
- Both hands must remain on the line designated by the tape. - If one or both hands do not touch the tape line at any time, the repetition will not count.

- At the bottom, the head must be in contact with the floor.

- If the head and hands are on different surfaces, these must be level (for example, if the hands are on plates and there is a cushion under the head, the top of the cushion must be level with the top of the plates).

- The feet need not remain in contact with the wall throughout the movement, but must return to the wall at the beginning and end of each repetition.

Each repetition is counted when the athlete returns to the locking position with toes on the wall, arms, hips and legs in full extension and shoulders in line with the body.



HALF WALL WALK:

Marquage: Épaule jusqu'au mur. Le bord interne de la ligne est aligné avec l'épaule.

L'athlète étant couché, le buste en contact avec le sol, les jambes bien tendues, les pieds joints et en contact avec le mur, marquer une ligne de ruban adhésif au sommet de l'épaule de l'athlète.

Le bord du marquage le plus proche du mur doit être aligné avec l'épaule.

La ligne doit avoir une largeur de 5 cm (2 inches).

Chaque répétition commence et se termine par une descente de l'athlète, la poitrine, les pieds et les cuisses touchant le sol.

Au début et à la fin de chaque répétition, les deux mains doivent se trouver devant la ligne de ruban adhésif.

Aucune partie de la main ne peut toucher la ligne.

Les deux pieds doivent toucher le sol au début et à la fin de chaque répétition.

Les deux mains doivent rester devant la bande jusqu'à ce que les deux pieds soient sur le mur et ne touchent plus le sol.

L'athlète remonte le mur jusqu'à ce que ses deux mains se trouvent de l'autre côté de la ligne.

Les doigts ne doivent PAS toucher la ligne.

Lors de la descente, les pieds restent sur le mur jusqu'à ce que les deux mains soient devant la ligne.

Aucune partie de la main ne doit toucher la ligne.

La répétition est créditée lorsque l'athlète revient à la position de départ, avec les mains devant la ligne de ruban adhésif et la poitrine, les cuisses et les pieds touchant le sol.

Les deux pieds doivent toucher le sol avant de commencer la répétition suivante.

Marking: Shoulder to wall. The inside edge of the line is aligned with the shoulder.





INDIVIDUAL WORKOUT 2

FRIDAY 22th OF MARCH 02:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
VELITES

With the athlete lying down, chest in contact with the floor, legs straight, feet together and in contact with the wall, mark a tape line at the top of the athlete's shoulder.

The edge of the marking closest to the wall must be aligned with the shoulder.

The line must be 5 cm (2 inches) wide.

Each repetition begins and ends with the athlete descending, chest, feet and thighs touching the floor.

At the beginning and end of each repetition, both hands must be in front of the tape line.

No part of the hand may touch the line.

Both feet must touch the floor at the start and end of each repetition.

Both hands must remain in front of the tape line until both feet are on the wall and no longer touching the floor.

The athlete moves up the wall until both hands are on the other side of the line.

The fingers must NOT touch the line.

On the way down, the feet remain on the wall until both hands are in front of the line.

No part of the hand may touch the line.

The repetition is credited when the athlete returns to the starting position, with hands in front of the tape line and chest, thighs and feet touching the floor.

Both feet must touch the floor before starting the next repetition.





INDIVIDUAL WORKOUT 2

Présenté par
VELITES

FRIDAY 22th OF MARCH 02:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

SCORECARD

**RX/35-39/40-44/45-49/50-54/Inter/Teens
16-17**

WORKOUT 2

AMRAP 12'

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Inter

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Scaled

30 Single Unders
9 Knees Raises
3 Half Wall Walks

Teenagers (Ages 16-17)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 35-39)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 50-54)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters 55+

30 Single Unders
9 Knees Raises
3 Half Wall Walks

ROUNDS	30 DU	9 T2B	3 WALL FACING HSPU
1	30	39	42
2	72	81	84
3	114	123	126
4	156	165	168
5	198	207	210
6	240	249	252
7	282	291	294
8	324	333	336
9	366	375	378
10	408	417	420
11	450	459	462
12	492	501	504

SCORE	REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:





INDIVIDUAL WORKOUT 2

FRIDAY 22th OF MARCH 02:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
VELITES

SCORECARD

WORKOUT 2

AMRAP 12'

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Inter

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Scaled

30 Single Unders
9 Knees Raises
3 Half Wall Walks

Teenagers (Ages 16-17)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 35-39)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters (Ages 50-54)

30 Double Unders
9 Toes To Bar
3 Wall Facing Handstand Push Ups

Masters 55+

30 Single Unders
9 Knees Raises
3 Half Wall Walks

SCALED/MASTERS 55+

ROUNDS	30 SU	9 KNEES RAISES	3 HALF WALL WALKS
1	30	39	42
2	72	81	84
3	114	123	126
4	156	165	168
5	198	207	210
6	240	249	252
7	282	291	294
8	324	333	336
9	366	375	378
10	408	417	420
11	450	459	462
12	492	501	504

SCORE	REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

