



INDIVIDUAL WORKOUT 3

Présenté par
ROGUE

FRIDAY 22th OF MARCH 06:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

WORKOUT 3

AMRAP 16'

♂ 100 - ♀ 80 cal Row
80 Wall Ball shots
60 Box Jumps Overs
40 Burpees over the bar
20 Overhead Squats

Score is the number of reps completed



WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 45 kg
♂ 70 kg

Inter

♀ 40 kg
♂ 60 kg

Scaled

80(♂)-60(♀) cal Row
60 Wall Ball shots
40 Box Jumps Overs
20 Burpees over the bar
20 OHS
♀ 35 kg
♂ 50 kg

Teenagers (Ages 16-17)

♀ 40 kg
♂ 60 kg

Masters (Ages 35-39)

♀ 45 kg
♂ 70 kg

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

♀ 40 kg
♂ 60 kg

Masters (Ages 50-54)

♀ 40 kg
♂ 60 kg

Masters 55+

80(♂)-60(♀) cal Row
60 Wall Ball shots
40 Box Jumps Overs
20 Burpees over the bar
20 OHS
♀ 35 kg
♂ 50 kg

NOTES:

L'athlète démarre assis sur son rameur avec l'écran affichant 0. Au 3, 2, 1 ... GO l'athlète se saisit de la rame et commence ses calories au rameur. Il ne doit pas toucher la rame avant le lancement de l'AMRAP. Il peut descendre seulement lorsque le rameur affiche le nombre de calories demandé. L'athlète se déplace ensuite sur sa Med ball et réalise les répétitions de Wall Ball. Il peut ensuite aller sur la box pour effectuer les box jumps overs (**Hauteur de box:** ♀:50 cm, ♂: 60 cm) L'athlète se dirige sur la barre et réalise les répétitions de burpees over the bar. Puis l'athlète effectue les répétitions d'overhead squats. L'athlète retourne ensuite sur son rameur. L'athlète réalise le maximum de tours sur les 16 minutes de WOD. Le score est le nombre de répétitions effectuées durant 16 minutes.

The athlete starts sitting on the rowing machine with the display showing 0.

At 3, 2, 1 ... GO the athlete grabs the handle and begins his calories at the rower. He must not touch the handle before the start of the AMRAP.

He can dismount only when the rower displays the required number of calories. The athlete then moves onto his Med ball and performs Wall Ball repetitions.

*He can then move to the box to perform box jumps overs. (**Box height:** ♀:50 cm, ♂: 60 cm)*

The athlete moves to the bar and performs burpees over the bar. The athlete then performs overhead squats. The athlete then returns to the rowing machine.

The athlete completes the maximum number of rounds over the 16-minute time cap.

The score is the number of repetitions completed in 16 minutes.

EQUIPEMENT:

- Rameur Concept 2
- 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.
- Cible wall ball shot : 275 cm (bas cible femme) et 303 cm (bas cible homme) depuis le sol.
- Medecine Ball 9 kg / 6 kg

Les poids officiels sont en kilogramme. Les conversions minimum acceptables sont de 9 kg (20 lb), 6 kg (14 lb)

- Box: (♀:50 cm, ♂: 60 cm)
- Barre Haltérophilie (20/15kg)
- 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 70kg (155 lbs.), 60kg (132lbs) 50kg (110lbs.), 45kg (100 lbs), 40kg (88lbs), 35 kg (75 lb.).





INDIVIDUAL WORKOUT 3

FRIDAY 22th OF MARCH 06:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
ROGUE

Equipment:

- Concept 2 rowing machine
- Strength equipment (belt, knee brace and strength wrist strap), hand grips and gloves are permitted.
- Strength straps are NOT permitted throughout the workout.
- Wall ball shot target: 275 cm (low end of the female target) and 303 cm (low end of the men's target) from the ground.
- Medicine Ball 9 kg / 6 kg
- Official weights are in kilograms. Minimum acceptable conversions are 9 kg (20 lb), 6 kg (14 lb)
- Box: ♀: 50 cm, ♂: 60 cm
- Weightlifting bar (20 kg - 45 lb. / 15 kg - 35 lb.)
- Standard weight discs for bar loading depending on the athlete's category.
- Clamps to secure weights
- Official weights are in kilograms. The minimum acceptable conversions are 70kg (155 lbs.), 60kg (132lbs) 50kg (110lbs.), 45kg (100 lbs), 40kg (88lbs), 35 kg (75 lb.).

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

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

Avant de commencer, présentez-vous (nom, prénom et catégorie), puis filmez le rameur, la barre, les poids, votre cible et balle 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 Scores on Competition Corner by March 28th, 08:00 PM CET.
(Link on how to submit your score available [here](#))

Prior to starting, introduce yourself (name, surname and category) then film the row, med ball, target as well as the barbell and plates 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.

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 :

- Poids incorrect utilisé pour le mouvement de Overhead Squat ou de la MedBall. Ne pas afficher l'écran du rameur au début et à la fin de chaque tour.
- Ne confirme pas visuellement la disposition du sol sur la caméra.
- Ne pas avoir de temps visible tout au long du workout.
- Modifier intentionnellement le schéma de répétition ou l'ordre des mouvements.

The following may result in an immediate zero score:

- Incorrect weight used for the Overhead squat or MedBall. Do not display the rower screen at the beginning and end of each round.
- Not visually confirming floor layout on camera.
- Not having a visible timer throughout the workout.
- Intentionally altering the rep scheme or order of movements.





INDIVIDUAL WORKOUT 3

FRIDAY 22th OF MARCH 06:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
ROGUE

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Movements Standards

RAMEUR:

Le moniteur sur le rameur doit être réglé sur zéro au début du workout.

L'athlète ne peut pas toucher la rame avant le départ du Workout.

L'athlète ou le juge peut réinitialiser le moniteur entre chaque tour. L'athlète doit rester assis sur le rameur jusqu'à la lecture de 100/80.

The monitor on the rower must be set to zero at the start of the workout.

The athlete cannot touch the rower before the start of the workout.

The athlete or the judge may reset the monitor between each lap. The athlete must remain seated on the rower until 100/80 is read.

WALL BALL SHOTS:

9-ft/2,7 m - 10-ft/3 m

Durant le wall ball shot ; la répétition doit commencer avec un squat, la hanche doit passer sous le plis du genou.

La médecine ball doit être lancée sur une cible spécifique à 3m (homme) ou 2,75m (femme).

Le centre de la med ball doit toucher la cible ou au-dessus de la cible. Si la med ball touche en dessous ou ne touche pas le mur, c'est une no rep.

Si la med ball tombe sur le sol du haut, vous ne pouvez pas repartir pour la prochaine répétition en utilisant le rebond de la balle. La med ball doit être immobile au sol avant de commencer la prochaine répétition.

9-ft/2.7m - 10-ft/3m

During the wall ball shot, the repetition must start with a squat, with the hip passing under the bend of the knee.

The medicine ball must be thrown at a specific target at 3m (men) or 2.7m (women).

The center of the med ball must touch the target or be above the target. If the med ball touches below or does not touch the wall, it's a no rep.

If the med ball falls to the floor from above, you cannot restart for the next repetition using the ball's bounce. The med ball must be stationary on the floor before starting the next repetition.

BOX JUMP OVERS

♀ 20 Inches/50 cm - ♂ 24 Inches/60 cm

L'athlète commence avec les deux pieds au sol d'un côté de la box.

Un saut latéral par-dessus la boîte (en commençant avec

les pieds parallèles à la box) est autorisé.

Un décollage des deux pieds est toujours requis, et seuls les pieds de l'athlète peuvent toucher la box.

Après avoir atterri sur la box, l'athlète doit se déplacer de l'autre côté.

L'athlète peut aussi sauter complètement par-dessus la boîte. Les dimensions de la box doivent correspondre à (51/61/76 cm).

Si l'athlète saute par-dessus la box, ses pieds doivent passer au-dessus de la box et non autour. Dans ce cas, une réception avec les deux pieds est requise.

Il n'est pas nécessaire de se tenir droit lorsqu'on est au-dessus de la box.

Le step down est autorisé.

La répétition est créditée lorsque les deux pieds ont touché le sol du côté opposé de la boîte. A partir de là, il peut commencer la prochaine rép.

The athlete starts with both feet on the ground on one side of the box.

He must NOT jump or climb over the corner of the box.

A lateral jump over the box (starting with feet parallel to the box) is permitted.

A two-foot take-off is always required, and only the athlete's feet may touch the box.

After landing on the box, the athlete must move to the other side.

The athlete may also jump completely over the box.

The dimensions of the box must correspond to (51/61/76 cm)/20", 24", 30".

If the athlete jumps over the box, his feet must pass over the box and not around it. In that case a landing with both feet is required.

It is not necessary to stand up straight when over the box.

Step down is permitted.

The repetition is credited when both feet have touched the ground on the opposite side of the box. From then on, he can start the next repetition.

BURPEES OVER THE BAR:

La barre utilisée doit être celle des overhead squats, il est interdit d'utiliser une autre barre. La barre doit être chargée avant le wod. L'utilisation de disque standard d'haltérophilie est requise (45 cm de diamètre).

Le mouvement commence avec l'athlète d'un côté de la barre. L'athlète se couche au sol parallèle à sa barre ; la poitrine et les cuisses doivent toucher le sol. Il s'agit d'un burpees over the bar.

Puis l'athlète se redresse et saute au-dessus de la barre pour valider la répétition, les 2 pieds doivent être décollés du sol à un moment du saut. Le step over n'est pas





INDIVIDUAL WORKOUT 3

FRIDAY 22th OF MARCH 06:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
ROGUE

autorisé.

La rep est comptabilisée lorsque l'athlète arrive de l'autre côté de la barre. Aucune partie du corps ne doit toucher la barre.

The bar used must be the overhead squat bar; no other bar may be used. The bar must be loaded before the wod.

The use of standard weightlifting plates is required (45 cm in diameter).

The movement begins with the athlete on one side of the bar. The athlete lies on the ground parallel to their bar.; chest and thighs must touch the ground. it's a Burpee over the bar.

The athlete then stands up and jumps over the bar to complete the repetition; both feet must be off the ground when jumping. Steppers are not permitted.

The rep is counted when the athlete reaches the other side of the bar. No part of the body may touch the bar.

OVERHEAD SQUAT:

C'est un Overhead squat standard. La barre doit commencer au sol.

Toutes les techniques sont autorisées pour amener la barre au-dessus la tête. Le squat snatch compte comme une répétition. Le squat jerk et le snatch balance ne sont pas autorisés.

Avec la barre en position overhead, les bras tendus, le creux des hanches doit clairement passer sous le haut des genoux dans la position basse.

Chaque répétition de overhead squat doit finir avec la barre au-dessus de la tête en ayant les bras tendus, avec les hanches et les jambes en extension complète sur une vue de profil.

La barre doit être chargée avant le WOD. Les clips sont obligatoires durant l'ensemble du workout.

This is a standard overhead squat. The bar must start on the floor.

All techniques are permitted to bring the bar overhead. The snatch squat counts as one repetition. Squat jerk and snatch balance are not permitted.

With the bar in the overhead position, arms straight, the hollow of the hips must clearly pass below the top of the knees in the low position.

Each overhead squat repetition must finish with the bar overhead, arms straight, hips and legs in full extension on a side view.

The bar must be loaded before the WOD. Clips are mandatory throughout the workout.





INDIVIDUAL WORKOUT 3

Présenté par
ROGUE

FRIDAY 22th OF MARCH 06:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

SCORECARD

RX/35-39/INTER/TEENS
16-17/40-44/45-49/50-54

WORKOUT 3

AMRAP 16'

- ♂ 100 - ♀ 80 cal Row
- 80 Wall Ball shots
- 60 Box Jumps Overs
- 40 Burpees over the bar
- 20 Overhead Squats



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

- ♀ 45 kg
- ♂ 70 kg

Inter

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Scaled

- ♂80-♀60 cal Row
- 60 Wall Ball shots (♂6kg-♀3kg)
- 40 Box Jumps Overs
- 20 Burpees over the bar
- 20 OHS
- ♀ 35 kg
- ♂ 50 kg

Teenagers (Ages 16-17)

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Masters (Ages 35-39)

- ♀ 45 kg
- ♂ 70 kg

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Masters (Ages 50-54)

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Masters 55+

- ♂80-♀60 cal Row
- 60 Wall Ball shots (♂6kg-♀3kg)
- 40 Box Jumps Overs
- 20 Burpees over the bar
- 20 OHS
- ♀ 35 kg
- ♂ 50 kg

100-80 cal Row	100/80
80 Wall Ball shots	180/160
60 Box Jumps Overs*	240/220
40 Burpees over the bar	280/260
20 Overhead Squats	300/280
100-80 cal Row	400/360
80 Wall Ball shots	480/440
60 Box Jumps Overs*	540/500
40 Burpees over the bar	580/540
20 Overhead Squats	600/560

SCORE	REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

* Box: ♀ 20 Inches/50 cm - ♂ 24 Inches/60 cm





INDIVIDUAL WORKOUT 3

FRIDAY 22th OF MARCH 06:00 PM to
THURSDAY 28th OF MARCH 08:00 PM CET

Présenté par
ROGUE

SCORECARD

WORKOUT 3

AMRAP 16'

- ♂ 100 - ♀ 80 cal Row
- 80 Wall Ball shots
- 60 Box Jumps Overs
- 40 Burpees over the bar
- 20 Overhead Squats



WORKOUT VARIATIONS

RX

- ♀ 45 kg
- ♂ 70 kg

Inter

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Scaled

- ♂80-♀60 cal Row
- 60 Wall Ball shots (♂6kg-♀3kg)
- 40 Box Jumps Overs
- 20 Burpees over the bar
- 20 OHS
- ♀ 35 kg
- ♂ 50 kg

Teenagers (Ages 16-17)

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Masters (Ages 35-39)

- ♀ 45 kg
- ♂ 70 kg

Masters (Ages 40-44 & 45-49)

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Masters (Ages 50-54)

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Masters 55+

- ♂80-♀60 cal Row
- 60 Wall Ball shots (♂6kg-♀3kg)
- 40 Box Jumps Overs
- 20 Burpees over the bar
- 20 OHS
- ♀ 35 kg
- ♂ 50 kg

SCALED/55+

80-60 cal Row	80/60
60 Wall Ball shots	140/120
40 Box Jumps Overs*	180/160
20 Burpees over the bar	200/180
20 Overhead Squats	220/200
80-60 cal Row	300/260
60 Wall Ball shots	360/320
40 Box Jumps Overs*	400/360
20 Burpees over the bar	420/380
20 Overhead Squats	440/400

SCORE	REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

* Box: ♀ 20 Inches/50 cm - ♂ 24 Inches/60 cm

