

TEAM WORKOUT 1

TUESDAY 09th OF APRIL 10:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

TEAM WORKOUT 1

AMRAP 7'

- 7 Cleans
- 5 Shoulder to OH
- 3 Bar muscle ups

Score is the number of reps
completed in 7 minutes



NOTES:

L'athlète démarre derrière sa barre d'haltérophilie.
Au 3,2,1..., Go ! L'athlète démarre sa série de Cleans puis enchaîne sur les Shoulder to Overhead.
L'athlète part sur la barre de traction et enchaîne les bar Muscle ups.
Il réalise les 3 exercices durant 7 minutes.
Le score est le nombre de répétitions réalisées durant les 7 minutes.
Chaque athlète de l'équipe doit effectuer le workout individuellement et fournir la vidéo de ce workout. Le score sera le cumul des répétitions et devra être soumis par le capitaine de l'équipe.

*The athlete starts behind his weightlifting bar.
On 3,2,1..., Go! The athlete starts a series of Cleans, followed by Shoulder to Overhead.
The athlete moves on to the pull-up bar and performs bar muscle ups.
He performs the 3 exercises for 7 minutes.
The score is the number of repetitions performed during the 7 minutes.
Each athlete on the team must perform the workout individually and provide a video of the workout. The score will be the total number of repetitions and must be submitted by the team captain.*

WORKOUT VARIATIONS

RX

- ♀ 40 kg
- ♂ 60 kg

Inter

- ♀ 35 kg
- ♂ 50 kg

Scaled

- Pull ups
- ♀ 30 kg
- ♂ 40 kg

EQUIPEMENT:

- Barre d'haltérophilie (20 kg - 45 lb /15 kg - 35 lb.)
- Poids : 2x20kg / 2x10kg / 2x5kg / 2x2,5kg
- Barre de traction
- Les équipements suivants sont autorisés :
Maniques ou Tape
Ceinture / Genouillères / Bandes de poignets
- Colliers de serrage pour bloquer les poids
- Les poids officiels sont en kilogramme. Les

conversion minimum acceptables sont de 60 kg (135 lb.), 50 kg (110 lb.), 40 kg (90 lb.), 35 kg (80 lb.), 30 kg (65 lb.).

Equipment:

- Weightlifting bar (20 kg - 45 lb. /15 kg - 35 lb.)
- Weights: 2x20kg / 2x10kg / 2x5kg / 2x2.5kg
- Pull-up bar
- The following equipment is authorized:

Hand grips or Tape

Belts / Knee pads / Wrist straps

- Clamps to secure weights
- Official weights are in kilograms. The minimum acceptable conversions are 60 kg (135 lb.), 50 kg (110lb.), 40 kg (90lb.), 35 kg (80lb.), 30 kg (65 lb.).





TEAM WORKOUT 1

TUESDAY 09th OF APRIL 10:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
GOWOD
MOBILITY FIRST

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 15 Avril 2024 à 20h (CET).

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

Avant de commencer, présentez-vous, 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.

Tous les athlètes de l'équipe devront filmer leurs workouts et le poster. Le score de chaque membre de l'équipe devra être soumis par le capitaine.

Submit Scores on Competition Corner by April 15th, 08:00 PM CET.

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

Prior to starting, introduce yourself, 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.

All team athletes must film their workouts and post them. Each team member's score must be submitted by the captain.

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 les mouvements de Clean et Shoulder to Overhead
- Ne confirme pas visuellement la disposition du sol sur la caméra.
- Ne pas avoir de chronomètre 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:

- *Incorrect weight used for the Clean and Shoulder Top Overhead*
- *Not visually confirming floor layout on camera.*
- *Not having a visible timer throughout the test.*
- *Intentionally altering the rep scheme or order of movements.*





TEAM WORKOUT 1

TUESDAY 09th OF APRIL 10:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
GO WOD
MOBILITY FIRST

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Movements Standards

CLEAN:

La barre commence au sol et doit être soulevée du sol jusqu'aux épaules en un seul mouvement.

Le muscle clean, le power clean, split clean ou le squat clean peuvent être utilisés pour amener la barre sur les épaules en position rack.

Le Touch'n'go est autorisé. Il est interdit de faire rebondir ou de laisser tomber la barre et de l'attraper au rebond.

Une fois relâché. La barre doit atterrir sur le sol avant que l'athlète ne commence la répétition suivante.

Le mouvement est crédité lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent l'extension complète, que les pieds sont alignés et que la barre est soutenue en position de rack avant.

Les clips sont obligatoires et l'utilisation d'une seule barre pour les trois mouvements est obligatoire.

The bar starts on the floor and must be lifted from the floor to the shoulders in a single movement.

The muscle clean, power clean, split clean or squat clean can be used to bring the bar to the shoulders in the rack position.

Touch'n'go is permitted. It is forbidden to bounce or drop the bar and catch it on the rebound.

Once released. The bar must land on the floor before the athlete begins the next repetition.

The movement is credited when the athlete's hips and knees reach full extension, the feet are aligned and the bar is supported in the front rack position.

Clips are mandatory and the use of a single bar for the three movements is mandatory.

SHOULDER TO OVERHEAD:

Sur la position rack, le press, push press, split jerk ou push jerk peuvent être utilisés pour bloquer la barre au-dessus de la tête.

La répétition est comptabilisée lorsque la barre est complètement bloquée au-dessus du milieu de l'athlète, avec les bras, la hanche, et les genoux complètement tendus et les pieds sous le corps.

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

L'utilisation d'un support, d'un rack ou de chandelle n'est pas autorisée.

Les clips sont obligatoires et l'utilisation d'une seule barre pour les trois mouvements est obligatoire.

In the rack position, the press, push press, split jerk or push jerk can be used to lock the bar overhead.

The repetition is counted when the bar is completely

blocked over the athlete's middle, with arms, hip and knees fully extended and feet under the body.

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

The use of a support, rack or stanchion is not permitted.

Clips are mandatory and the use of a single bar for the three movements is mandatory.

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 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 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 ou gants mais ne peuvent pas faire les deux.

The athlete must start from a hanging position on the bar with arms fully extended and feet off the ground.

Kipping is acceptable, but pull-overs, roll to support or glide kips are not permitted. No part of the foot may pass higher than the bar during the kip.

The rep is valid when the arms are in full extension while the athlete is 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 potholders or gloves, but may not do both.





TEAM WORKOUT 1

TUESDAY 09th OF APRIL 10:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
GOWOD
MOBILITY FIRST

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 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





TEAM WORKOUT 1

TUESDAY 09th OF APRIL 10:00 AM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
GOWOD
MOBILITY FIRST

SCORECARD

TEAM WORKOUT 1

AMRAP 7'

7 Cleans
5 Shoulder to OH
3 Bar muscle ups



ROUNDS	7 CLEANS	5 SHOULDER TO OVERHEAD	3 BAR MUSCLE UPS
1	7	12	15
2	22	27	30
3	37	42	45
4	52	57	60
5	67	72	75
6	82	87	90
7	97	102	105
8	112	117	120
9	127	132	135
10	142	147	150
11	157	162	165

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 40 kg
♂ 60 kg

Inter

♀ 35 kg
♂ 50 kg

Scaled

Pull ups
♀ 30 kg
♂ 40 kg

SCORE ATHLETE 1	Répétitions
	Reps
SCORE ATHLETE 2	Répétitions
	Reps
SCORE ATHLETE 3	Répétitions
	Reps
SCORE ATHLETE 4	Répétitions
	Reps

