



TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

WORKOUT 3

On a 15 minute rolling clock :

Workout 3A : 0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

Workout 3B : 9-15 minutes:

1RM Snatch

3A score is the time taken

3B score is the weight lifted in kg



WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

NOTES:

Les 4 athlètes réalisent individuellement la première partie du workout puis réalisent le 1 répétition max au snatch sans arrêt du timer.

Les athlètes ne doivent pas nécessairement faire le wod ensemble. L'athlète démarre sous sa barre de Gymnastique.

Au 3,2 , 1 ... GO l'athlète effectue les répétitions de gymnastique suspendue.

Il se déplace ensuite sur la barre d'haltérophilie pour réaliser les répétitions d' Overhead squats.

Le time cap est de 9 minutes.

Si l'athlète ne termine pas avant les 9 minutes son score sera le nombre de répétitions effectuées.

Ensuite l'athlète a de 9 à 15 minutes sur le timer pour réaliser 1 répétition max au Snatch.

Ce workout comporte 2 scores :

- le temps réalisé pour effectuer la partie 1

- la charge soulevée sur 1 répétition max

Le capitaine sera en charge de soumettre les 8 scores (4x3A + 4x3B)

The 4 athletes perform the first part of the workout independently and then perform the 1 repetition max at the snatch without stopping the timer.

Athletes do not have to perform the wod together.

The athlete starts under his Gymnastics bar.

At 3,2 , 1 ... GO the athlete performs suspended gymnastics reps.

He then moves to the weightlifting bar to perform overhead squats.

The time cap is 9 minutes.

If the athlete does not finish before 9 minutes, his score will be the number of repetitions performed.

Then the athlete has 9 to 15 minutes on the timer to achieve 1 rep max on the Snatch.

This workout has 2 scores:

- the time taken to perform part 1

- the load lifted on 1 max repetition

The captain will be responsible for submitting the 8 scores (4x3A + 4x3B).

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 lbs/ 15 kg-35 lbs)
- 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 de 40 kg (90 lb.), 30 kg (65 lb.), 20 kg (45 lb.)





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

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
- 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 40 kg (90 lb.), 30 kg (65 lb.), 20 kg (45 lb.)

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 15 Avril à 20h heure française.

(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. The team captain is responsible for entering the scores before the deadline.

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.

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.
- 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 Overhead squat*
- *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 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

STANDARDS DES MOUVEMENTS

Movements Standards

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.

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 potholders/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 potholders or gloves, but may not do both at the same time.

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 jetée au sol, la barre doit être immobilisée au sol avant d'enchaîner sur la prochaine tentative. Tous les styles de snatches 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.

Les clips sont obligatoires.

Vous pouvez disposer d'aide pour charger la barre.

For the snatch, the bar must start from the ground and be raised above the head in a single stroke.

Touch-and-go is permitted. Taking advantage of the rebound after the bar has fallen is not permitted.

When the bar is thrown to the floor, it must come to rest on the floor before moving on to the next attempt. All snatches are permitted.

For the repetition to count, the bar must be locked above the head, with the hips, knees and arms fully extended, and the bar directly above the middle of the body.

This is not a ground to overhead.

Clips are mandatory.

You can have assistance to load the bar.





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 1:

REPS	TOES TO BAR	OVERHEAD SQUATS
27	27	54
21	75	96
15	111	126
9	135	144

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

	TIME OR REPS COMPLETED
SCORE 1:	reps

Name:

Category:

	1 RM SNATCH
SCORE 2:	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 2:

REPS	TOES TO BAR	OVERHEAD SQUATS
27	27	54
21	75	96
15	111	126
9	135	144

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 3:

REPS	TOES TO BAR	OVERHEAD SQUATS
27	27	54
21	75	96
15	111	126
9	135	144

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 4:

REPS	TOES TO BAR	OVERHEAD SQUATS
27	27	54
21	75	96
15	111	126
9	135	144

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD (SCALED)

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 1:

REPS	KNEES RAISES	OVERHEAD SQUATS
21	21	42
15	57	72
12	84	96
9	105	114

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD (SCALED)

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 2:

REPS	KNEES RAISES	OVERHEAD SQUATS
21	21	42
15	57	72
12	84	96
9	105	114

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD (SCALED)

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 3:

REPS	KNEES RAISES	OVERHEAD SQUATS
21	21	42
15	57	72
12	84	96
9	105	114

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 3

TUESDAY 09th OF APRIL 2:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
WODABOX

SCORECARD (SCALED)

WORKOUT 3

0-9 minutes:

27-21-15-9

T2B

OHS

Time cap 9 minutes

Then :

9-15 minutes:

1RM Snatch



ATHLETE

ATHLETE 4:

REPS	KNEES RAISES	OVERHEAD SQUATS
21	21	42
15	57	72
12	84	96
9	105	114

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Inter

♀ 30 kg

♂ 40 kg

Scaled

21-15-12-9

Knee raises

OHS

♀ 20 kg

♂ 30 kg

SCORE 1:	TIME OR REPS COMPLETED
	reps

Name:

Category:

SCORE 2:	1 RM SNATCH
	KG

Name:

Category:

