



TEAM WORKOUT 4

TUESDAY 09th OF APRIL 04:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
FITAID+

WORKOUT 4

For time

4 Rounds

80 Double Unders

16 HSPU

12 Front Squats

Time cap : 12 minutes

Score is the time taken to complete the workout



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 55 kg

♂ 80 kg

Inter

♀ 50 kg

♂ 70 kg

Scaled

80 Single Unders

16 Hand Release Push ups

12 Front Squats

♀ 35 kg

♂ 50 kg

NOTES:

Les 4 athlètes doivent réaliser individuellement cet entraînement.

La barre de front squat démarre du sol.

L'athlète démarre derrière la corde.

Au 3,2,1 GO l'athlète effectue ses sauts à la corde.

Il se dirige ensuite sur le mur pour y réaliser ses répétitions de gymnastique.

Puis l'athlète se déplace sur sa barre d'haltérophilie pour effectuer ses répétitions de front squats.

Il répète ce schéma sur les 4 tours.

Le time cap est de 12 minutes.

Le score est le temps réalisé pour effectuer les 4 tours.

Si l'athlète ne termine pas dans les 12 minutes son score est le nombre de répétitions effectuées au terme des 12 minutes.

The 4 athletes must perform this workout individually.

The front squat bar starts from the ground.

The athlete starts behind the rope.

At 3,2,1 GO, the athlete performs rope jumps.

He then moves to the wall to perform his gymnastics reps.

Then the athlete moves to his weightlifting bar to perform his front squat reps.

He repeats this pattern for all 4 rounds.

The time cap is 12 minutes.

The score is the time taken to complete the 4 rounds.

If the athlete does not finish within 12 minutes, his score is the number of repetitions performed at the end of the 12 minutes.

EQUIPEMENT:

- Corde à sauter
- Equipement de force (ceinture, genouillère et bracelet de force) sont autorisées
- Les sangles de force ne sont PAS autorisé 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 80 kg (175 lb.), 70 kg (155 lb.), 55 kg (120lb.), 50 kg (110lb.), 35 kg (75 lb.)

- Marque au sol : à 25 centimètres du mur (scotch à l'intérieur de cette ligne ne doit pas être plus large que 76 centimètres (30 pouces).





TEAM WORKOUT 4

TUESDAY 09th OF APRIL 04:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
FITAID 

Equipment:

- Jumping rope
- Strength equipment (belt, knee brace and bracelets) are authorized
- Strength straps will NOT be permitted during 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. Minimum acceptable conversions are 150kg (330lb.), 140kg (310 lb.), 120 kg (265 lb.), 100 kg (220 lb.) 90 kg (200 lb.), 80 kg (175 lb.), 70 kg (155 lb.), 50 kg (110lb.).

- Floor mark: 25 cm from wall (tape within 25 cm). This line must not be wider than 76 centimeters (30 inches).

VIDEO SUBMISSION STANDARDS :

Soumettez vos scores sur Competition Corner avant le 15 Avril à 20h heure française.
(lien sur comment soumettre son score en ([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. (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.

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 Front Squat.
- 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:

- *Incorrect weight used for the Front 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.*



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 repeat 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 repetition to count.

HANDSTAND PUSH UP:

L'athlète doit effectuer ses HSPU avec les deux mains touchant la ligne de ruban adhésif située à 25 centimètres du mur.

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

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

Chaque répétition de handstand push-up commence et finit en haut du handstand avec les bras en extension complète et avec les talons en contact avec le mur, les hanches ouvertes et le corps alignés avec les bras.

Les pieds doivent rester entre la largeur des mains à la fin de chaque répétition.

En bas du mouvement, la tête de l'athlète doit toucher le sol ou la cible. Si la tête et les mains sont sur des surfaces différentes, les surfaces doivent être au même niveau.

Par exemple, si les mains sont sur des disques et la tête sur un abmat, le haut de l'abmat doit être au niveau du haut des disques.

Les pieds ne doivent pas nécessairement être en contact avec le mur pendant toute la rep, mais l'athlète doit commencer et finir chaque rep avec les talons sur le mur.

A la fin de chaque répétition, l'athlète doit atteindre une extension complète avec les hanches ouvertes, le corps en ligne avec les bras et les talons sur le mur.

Le kipping est permis.

MOVEMENT STANDARDS

CHEST-TO-WALL HANDSTAND PUSH-UP



- The athlete must perform their handstand push-ups with both hands touching the tape line 10 inches (25 centimeters) from the wall.
- This tape line must be no wider than 30 inches (76 centimeters).



- Any portion of both of the athlete's hands may be touching the line (fingers OK).

The athlete must perform the HSPU with both hands touching the tape line located 25 centimeters from the wall. - This line must not be wider than 30 inches (76 centimeters).

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

Each handstand push-up repetition begins and ends at the top of the handstand with the arms in full extension and with the heels in contact with the wall, the hips open and the body aligned with the arms.

The feet must remain between the width of the hands at the end of each repetition.

At the bottom of the movement, the athlete's head must touch the ground or the target. If the head and hands are on different surfaces, the surfaces must be at the same level.

For example, if the hands are on discs and the head is on an Abmat, the top of the Abmat must be level with the top of the discs.

The feet do not have to be in contact with the wall throughout the rep, but the athlete must start and finish each rep with the heels on the wall.

At the end of each rep, the athlete must reach full extension with hips open, body in line with arms and heels on the wall.

Kipping is permitted.

HAND-RELEASE PUSH UP:

L'alignement épaule, hanche et cheville doit être maintenu tout au long du push up.

Pas de perte du gainage. Les coudes doivent être en extension complète en haut du mouvement.

En bas la poitrine (niveau du sternum ou au-dessus) doit toucher le sol.

Les deux mains doivent clairement décoller du sol en





TEAM WORKOUT 4

TUESDAY 09th OF APRIL 04:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET

Présenté par
FITAID 

position basse.

La répétition est comptabilisée lorsque l'athlète revient en position de planche avec les bras complètement tendus.

Shoulder, hip and ankle alignment must be maintained throughout the push-up.

No loss of sheathing. Elbows must be in full extension at the top of the movement.

At the bottom, the chest (sternum level or above) should touch the floor.

Both hands must be clearly off the ground in the down position.

The repetition is counted when the athlete returns to the plank position with arms fully extended.

FRONT SQUAT:

C'est un front squat standard. La barre doit commencer du sol.

Le squat clean compte comme un Front Squat.

Avec la barre en position front-rack, le creux des hanches doit clairement passer sous le haut des genoux dans la position basse.

Chaque répétition de front squat doit finir avec la barre sur les épaules, avec les hanches et les jambes en extension complète sur une vue de profil.

This is a standard front squat. The bar must start from the ground.

The clean squat counts as a front squat.

With the bar in the front-rack position, the hollow of the hips should clearly pass below the top of the knees in the bottom position.

Each repetition of the front squat should finish with the bar on the shoulders, with the hips and legs in full extension on a side view.





TEAM WORKOUT 4

TUESDAY 09th OF APRIL 04:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET



SCORECARD

WORKOUT 4

For time

4 Rounds

80 Double Unders

16 HSPU

12 Front Squats

Time cap : 12 minutes



ROUNDS	80 DU	16 HSPU	12 FRONT SQUATS
1	80	96	108
2	188	204	216
3	296	312	324
4	404	420	432

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 55 kg

♂ 80 kg

Inter

♀ 50 kg

♂ 70 kg

Scaled

80 Single Unders

16 Hand Release Push ups

12 Front Squats

♀ 35 kg

♂ 50 kg

SCORE ATHLETE 4	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	Time

Name:

Category:

ROUNDS	80 DU	16 HSPU	12 FRONT SQUATS
1	80	96	108
2	188	204	216
3	296	312	324
4	404	420	432

SCORE ATHLETE 2	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	Time

Name:

Category:





TEAM WORKOUT 4

TUESDAY 09th OF APRIL 04:00 PM to
MONDAY 15th OF APRIL 08:00 PM CET



SCORECARD

WORKOUT 4

For time

4 Rounds

80 Double Unders

16 HSPU

12 Front Squats

Time cap : 12 minutes



ATHLETE

WORKOUT VARIATIONS

RX

♀ 55 kg

♂ 80 kg

Inter

♀ 50 kg

♂ 70 kg

Scaled

80 Single Unders

16 Hand Release Push ups

12 Front Squats

♀ 35 kg

♂ 50 kg

ROUNDS	80 DU	16 HSPU	12 FRONT SQUATS
1	80	96	108
2	188	204	216
3	296	312	324
4	404	420	432

SCORE ATHLETE 3	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	Time

Name:

Category:

ROUNDS	80 DU	16 HSPU	12 FRONT SQUATS
1	80	96	108
2	188	204	216
3	296	312	324
4	404	420	432

SCORE ATHLETE 4	REPS COMPLETED & TIME	
	reps	Time

Name:

Category:

TEAM SCORE	TOTAL REPS COMPLETED & TOTAL TIME*	
	reps	time

• SCORE 1 + SCORE 2 + SCORE 3 + SCORE 4

