



**WORKOUT 3** AMRAP 8+3 MINS / INDIVIDUAL / TEAM

**AMRAP 8'**

- 4 Wall Walks
- 8 Devils Press (2x22,5/ 2x15)
- 32 Double Unders

Elite / RX/ M 35-39	As Prescribed
M 40+ (Homme ET Femme) / Teen	1x 22,5 / 1x 15

**3' AS MANY SECOND AS POSSIBLE**

**MAX** Time Free Handstand Old

<b>SCORE A: AMRAP</b>	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8
4 Wall Walks	4	48	92	136	180	224	268	312
8 Devils Press (2x22,5/ 2x15)	12	56	100	144	188	232	276	320
32 Double Unders	44	88	132	176	220	264	308	352

<b>SCORE B: 3' MAX</b> Time Free Handstand Old								
Tentative	1	2	3	4	5	6	7	8

Athlete Name: \_\_\_\_\_  
Judge: \_\_\_\_\_

**Score A:** Reps: \_\_\_\_\_  
**Score B:** Time: \_\_\_\_\_



## **WORKOUT 3 - INDIVIDUAL / TEAM**

### DESCRIPTION

L'épreuve est un AMRAP.

L'athlète débute l'épreuve debout devant le mur.

Après le « 3,2,1, go... », il démarre par 4 Wall Walks, il enchainera sur 8 Devil press et continuera sur 32 Double Unders.

Il effectuera de cette manière un maximum de tour en 8 minutes

A la fin des 8 minutes s'enclenche 3' supplémentaire afin de trouver le temps le plus long en free handstand hold **dans un carré de 2m par 2m**. L'athlète ne peut s'aider d'aucune surface excepter le sol.

Celui ci dispose d'autant de tentatives qu'il le souhaite afin de réaliser celui-ci.

Le wod se termine à la fin des 11 minutes (8+3), Toutes les secondes après la 11ème minutes ne seront pas comptabiliser.

Le premier score de l'athlète est le nombre de répétitions effectuer sur la partie A et le second, le nombre de secondes effectué sur la partie B

Pour les Teams c'est le même système mais les répétitions et les temps se cumulent.

### **ATTENTION.**

Si une personne autre que l'athlète vient à toucher ses Dumbbells/ Rope, l'athlète se verra infligé **une pénalité**.

Les marquage des Wall Walks et du carré pour le Free Handstand Hold sont **OBLIGATOIRE**.

Pour les devil Press la **POITRINE** doit être en contact avec le sol (et pas juste le ventre).



## STANDARDS VIDEOS

Avant de démarrer, filmer la barre et les poids utilisés.

La vidéo soumise ne doit pas être coupée et éditée.

Le chronomètre doit être visible durant tout le wod (Chronomètre Mural, Wod proof, ect.)

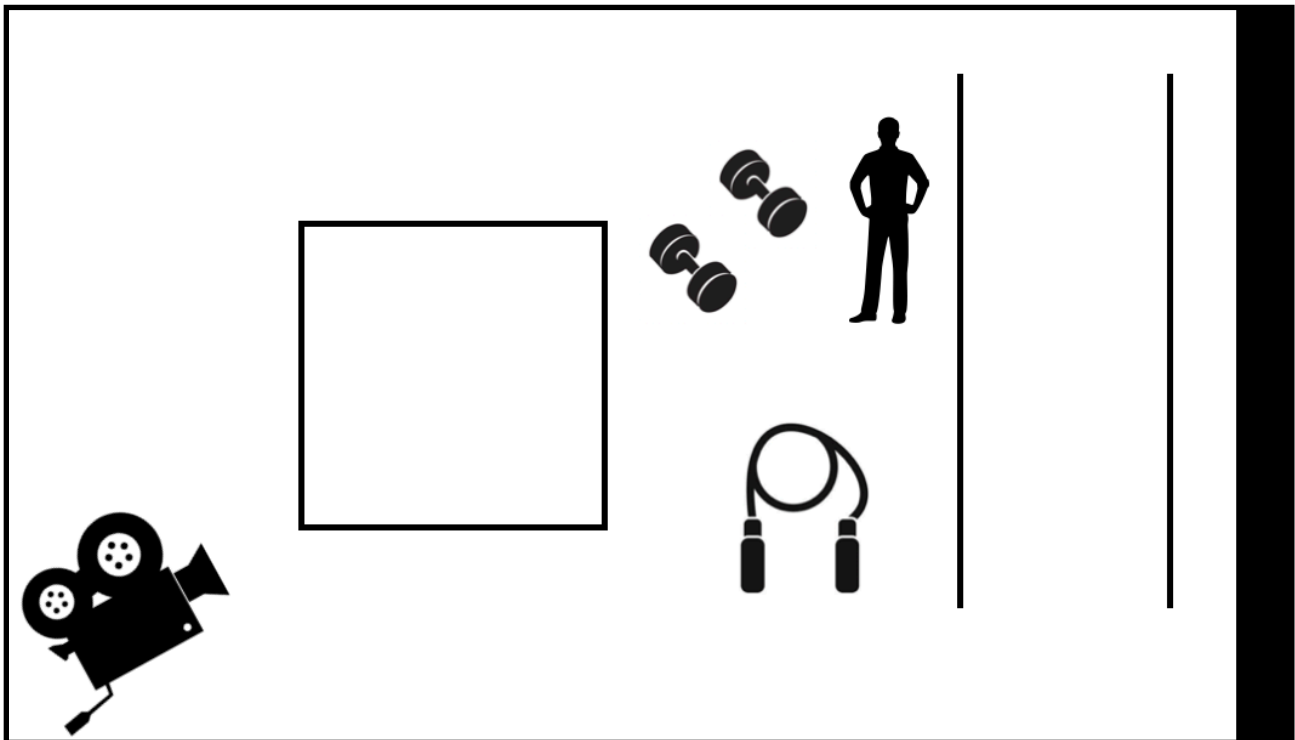
**ATTENTION** Si le chronomètre est murale et que celui ci est non visible à une partie ou tous le long de l'entraînement alors le score sera alors invalidés.

Les exercices doivent être filmés afin de bien voir le respect des standards de chaque mouvement.

La barre et le corps entier de l'athlète doivent rester dans le champs de la caméra.

Nous conseillons aux athlètes de se faire aider d'une tierce personne pour le judging (en particulier pour relever les tie-breaks).

**Nous recommandons vivement aux athlètes d'utiliser WeTime ou Wod Proof.**



### Wall Walk

La ligne de départ **(A)** du mouvement se trouve à **152 cm pour les HOMMES** et **140 cm pour les FEMMES** . Une ligne **B** est à 25 cm du mur.

La répétition démarre lorsque l'athlète a ses pieds, hanches et torse touchant le sol et ses 2 mains en contact avec la ligne **A**. L'athlète ne peut déplacer ses mains que lorsque les pieds ne sont plus en contact avec le sol. En position verticale, les mains de l'athlète doivent être en contact avec la ligne **B**. Lors de la phase de retour les pieds ne peuvent toucher le sol qu'une fois les mains en contact avec la ligne **A**. La répétition est valide une fois que l'athlète est revenu dans sa position de départ (allongé au sol).



### Devil Press

Le Devil Press est un mouvement utilisant deux haltères du même poids, et est essentiellement la combinaison d'un burpee sur les haltères et d'un double dumbbell snatch ou Clean and Jerk. Les athlètes commencent la rep sur les dumbbells au sol. Puis, avec les mains sur les dumbbells, ils effectuent un burpee en marquant clairement le contact avec le sol. A partir de là, l'athlète sautera sur ses pieds sans lâcher prise sur les dumbbells. Puis, l'athlète fera un snatch, un swing, ou Clean and jerk avec les dumbbells simultanément et finira avec une position en extension complète au-dessus de la tête avec les hanches, les genoux, les épaules et les bras alignés et en extension complète. Cela indique que la répétition est complète. Notez que l'athlète peut faire un "swing" avec les dumbbells entre les jambes pour aider à créer de l'inertie. L'athlète peut faire une pause aux épaules pour enchaîner avec une presse.

**ATTENTION pour les Master 40+ (HOMME ET FEMME) et les teens le mouvement se fait avec 1 dumbbell**



### Double Under

C'est un saut à la corde au cours duquel la corde passe deux fois sous les pieds de l'athlète. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte



### Free Handstand Hold

Dans un carré de 2m par 2m **TRES CLAIREMENT TRACE ET LISIBLE**. L'athlète doit démarrer les mains (**la paume ET les doigts**) dans la marque indiquant le carré. Les DEUX mains doivent être dans le carré. Si l'athlète chute, il doit redémarrer si il le souhaite. L'athlète possède un nombre de tentative illimité. Celui ci peut « marcher » dans le carré tant qu'aucune partie de ses mains (paumes ET les Doigts) se retrouvent en dehors du carré ou sur la ligne tracée.





**WORKOUT 3** AMRAP 8+3 MINS / INDIVIDUAL / TEAM

**AMRAP 8'**

- 4 Wall Walks
- 8 Devils Press (2x22,5/ 2x15)
- 32 Double Unders

Elite / RX/ M 35-39	As Prescribed
M 40+ (Homme ET Femme) / Teen	1x 22,5 / 1x 15

**3' AS MANY SECOND AS POSSIBLE**

**MAX** Time Free Handstand Old

<b>SCORE A: AMRAP</b>	<b>R1</b>	<b>R2</b>	<b>R3</b>	<b>R4</b>	<b>R5</b>	<b>R6</b>	<b>R7</b>	<b>R8</b>
<b>4</b> Wall Walks	4	48	92	136	180	224	268	312
<b>8</b> Devils Press (2x22,5/ 2x15)	12	56	100	144	188	232	276	320
<b>32</b> Double Unders	44	88	132	176	220	264	308	352

<b>SCORE B: 3' MAX</b> Time Free Handstand Old								
Tentative	1	2	3	4	5	6	7	8

Athlete Name: \_\_\_\_\_  
Judge: \_\_\_\_\_

**Score A:** Reps: \_\_\_\_\_  
**Score B:** Time: \_\_\_\_\_



### **WORKOUT 3 - INDIVIDUAL / TEAM**

#### **DESCRIPTION**

This event is an AMRAP.

The athlete starts the workout standing facing the wall.

After hearing « 3,2,1, go... », They start by performing 4 Wall Walks, followed by 8 Devil presses and then 32 Double Unders.

They will follow this pattern for as many rounds as possible within 8 minutes.

At the end of the 8 minute interval, the athlete has an additional 3 minutes in order to perform the longest free handstand hold **within a 2m by 2m square**. The athlete may only use the ground as a contact point.

They may try as many times as they want to perform this.

The workout ends at the end of the 11 minute interval (8+3). Any second after that will not be taken into account for the judging.

The athlete's first score is the number of repetitions performed in Part A of the workout, and their second score is the number of seconds performed in Part B of the workout.

For Team this is a cumulation of the 4 score A and the 4 score B

#### **CAUTION**

If anyone else touches the athlete's dumbbells/rope, the athlete will receive a **penalty**.

Markings for the wall walks and for the Free Handstand Hold square are **COMPULSORY**.

Regarding devil presses, the athlete's **CHEST** must come into contact with the ground, not just their belly.





## RECORDING STANDARDS

Before starting the event, make sure that you record the barbell and the weights.  
The submitted video cannot be cut or edited.

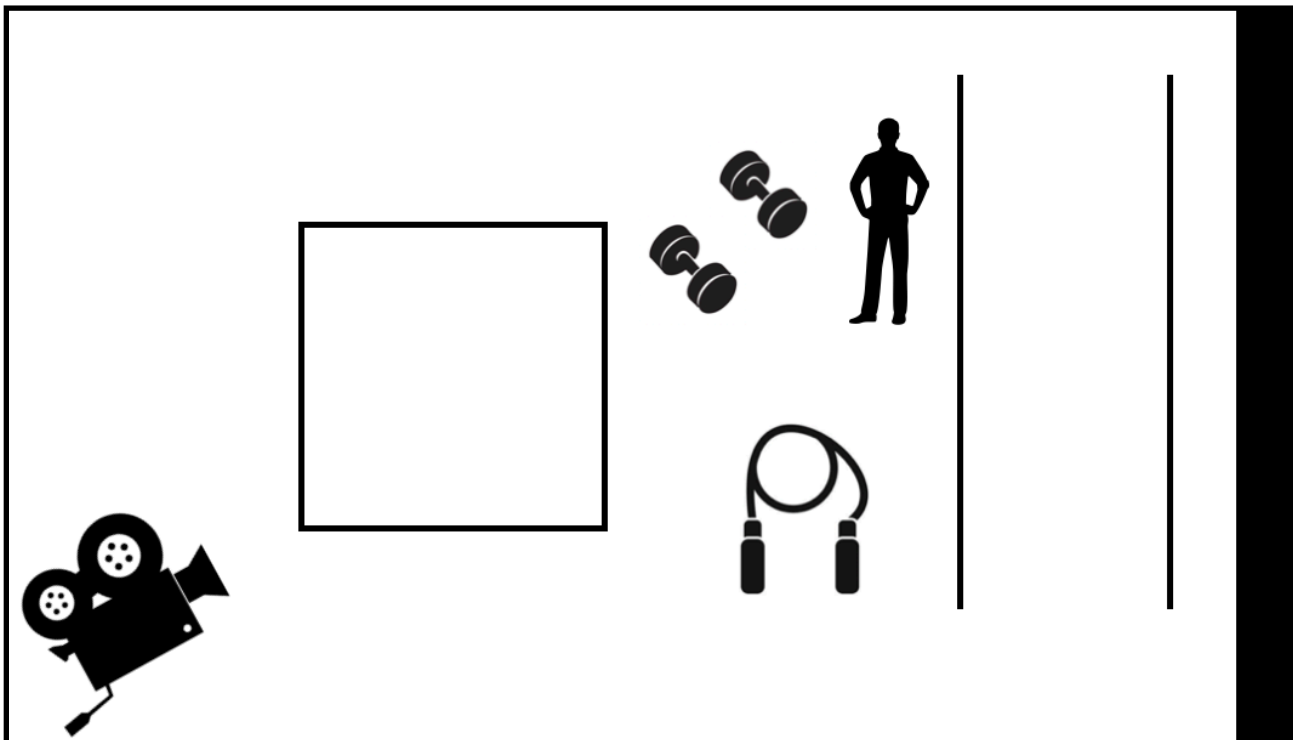
The timer must always remain within sight during the entire workout (wall timer, wod proof, etc.)

**CAUTION** If the timer is on a wall and becomes out of sight at some point or during the entire workout, the score will not be validated.

The workouts must be recorded in order to check that the athlete complies with each movement standards.

The barbell and the athlete's entire body must remain within the camera's field of vision.  
We recommend that the athlete be helped by a third party when it comes to judging (especially regarding tie-breaks).

**We highly recommend that the athletes use WeTime or Wod Proof.**



### Wall Walk

The movement's starting line **(A)** is **152 cm away from the wall for MEN** and **140 cm away from the wall for WOMEN**. A 2nd line **(B)** is 25 cm from the wall.

The repetition starts with the athlete's feet, hips, and torso touching the ground and both his hands in contact with line **A**. The athlete may move their hands only after their feet are no longer in contact with the ground. When in vertical position, the athlete's hands must be in contact with line **B**. When coming down, the athlete's feet may touch the ground only after their hands have come into contact with line **A**. The repetition is validated once the athlete has returned to their starting position (lying down on the ground).



### Devil Press

A Devil Press is a movement involving 2 dumbbells weighing the same. Essentially, it is the combination of a burpee with both hands on the dumbbells and of a double dumbbell snatch or clean and jerk. The athlete starts the movement with both hands on both dumbbells which are on the ground. Then they perform a burpee with both hands on both dumbbells, making sure that their chest clearly touches the ground. From there, the athlete jumps on their feet without letting go of the dumbbells, and then performs a snatch, a swing or a clean and jerk with both dumbbells simultaneously. The movement ends when the athlete's hips, knees, shoulders and arms are fully extended and perfectly aligned, with both dumbbells being in an overhead position. The athlete may "swing" both dumbbells between their legs in order to create momentum. The athlete may rest the dumbbells on their shoulders before following up with a press.

**CAUTION for Masters 40+ (MEN AND WOMEN) and teens it is a one dumbbell movement**



### Double Under

This is rope skipping with the rope passing twice underneath the athlete's feet. The rope must rotate forward for the repetition to be validated.



### Free Handstand Hold

In a **THOROUGHLY AND VERY CLEARLY MARKED ON THE GROUND** 2m by 2m square, the athlete must start with their hands (**palms AND fingers**) within the marked square. BOTH hand must be in the square. If the athlete falls down, they may try again if they so wish. They athlete may try as many times as they want. They may handstand walk within the square, as long as both their hands (**palms AND fingers**) remain within the markings on the ground without ever touching them.



