



**WORKOUT 2** FOR TIME 12 MINS / INDIVIDUAL / TEAM

- 30** Calories Row
- 15** OverHead Squat (65/40)
- 20** Calories Row
- 10** OverHead Squat (75/50)
- 10** Calories Row
- 5** OverHead Squat (85/60)

<b>Elite / RX/ M 35-39</b>	<b>As Precribed</b>
<b>M 40+ (Homme ET Femme) / Teen</b>	<b>15 Overhead Squat (40/25)</b>
	<b>10 Overhead Squat (50/35)</b>
	<b>5 Overhead Squat (60/45)</b>

<b>30</b> Calories Row	30
<b>15</b> OverHead Squat (65/40)	45
<b>20</b> Calories Row	65
<b>10</b> OverHead Squat (75/50)	75
<b>10</b> Calories Row	85
<b>5</b> OverHead Squat (85/60)	90

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

Time: \_\_\_\_\_  
If not Finished: Total Reps: \_\_\_\_\_



## **WORKOUT 2 - INDIVIDUAL / TEAM**

### DESCRIPTION

L'épreuve est un FOR TIME.

L'athlète débute l'épreuve debout devant son rameur **OU** Assis dessus

**ATTENTION** la rame ne doit pas être entre les mains de l'athlète avant le début du chronomètre .

Après le « 3,2,1, go... », il démarre par 30 Calories row, il enchainera sur 15 OverHead Squat.

Il chargera ensuite sa barre au poids suivant.

Il effectuera 20 Calories row et ensuite 10 OverHead Squat à la nouvelle charge.

Il chargera ensuite sa barre au poids suivant.

Il retournera vers sa barre pour effectuer 10 Calories row et terminera par 5 OverHead Squat à la charge finale.

### **POUR LES INDIVS:**

Le score de l'athlète est le temps mis pour terminer l'épreuve. S'il ne termine pas le wod dans les 12 minutes imparties, le score de l'athlète est le nombre de répétition réalisées.

### **POUR LES TEAMS:**

Le score de la team est le cumul des temps des 4 athlètes.

Si un ou plusieurs athlètes ne finissent pas le wod le temps de celui est le cap (12') + le nombre de répétitions manquantes en seconde.

### **ATTENTION**

La charge est ascendante, **SEUL** l'athlète doit charger / toucher sa barre **ET** le Rameur.

Si une personne autre que celui ci vient à toucher sa barre/ plate/ stop disques/Rameur, l'athlète se verra infligé **une pénalité**.

Les stop disques sont **OBLIGATOIRE**.



## 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.)

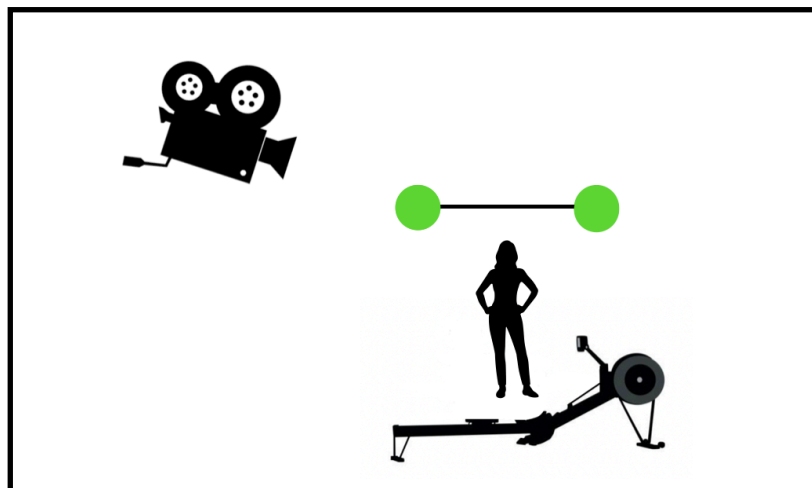
**ATTENTION** Si le chronomètre est murale et que celui ci est non visible à une partie ou tous le long de l'entraînement alors le score sera alors invalidés.

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.**



### Overhead Squat

Dans l'overhead squat, la hanche doit clairement passer sous la ligne des genoux durant la partie basse du squat. Le squat snatch est permis mais n'est pas nécessaire pour démarrer le mouvement si la profondeur standard est atteinte.

La barre doit être bloquée au dessus de la tête, avec la hanche, les genoux et les bras complètement tendus, et alignés au milieu du corps de l'athlète dans le plan frontal.

**L'athlète ne peut pas utiliser un rack. Le départ se fait du sol.**

**SEUL l'athlète doit charger sa Barre.**



### Row

Le moniteur sur le rameur doit être réglé sur zéro. L'athlète **UNIQUEMENT** doit réinitialiser le moniteur entre chaque tour. **L'athlète doit rester assis sur le rameur jusqu'à la lecture des Cals.**





**WORKOUT 2** FOR TIME 12 MINS / INDIVIDUAL / TEAM

- 30** Calories Row
- 15** OverHead Squat (65/40)
- 20** Calories Row
- 10** OverHead Squat (75/50)
- 10** Calories Row
- 5** OverHead Squat (85/60)

Elite / RX/ M 35-39	As Precribed
<b>M 40+ (Men AND Women) / Teen</b>	<b>15 Overhead Squat (40/25)</b>
	<b>10 Overhead Squat (50/35)</b>
	<b>5 Overhead Squat (60/45)</b>

<b>30</b> Calories Row	30
<b>15</b> OverHead Squat (65/40)	45
<b>20</b> Calories Row	65
<b>10</b> OverHead Squat (75/50)	75
<b>10</b> Calories Row	85
<b>5</b> OverHead Squat (85/60)	90

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

Time: \_\_\_\_\_  
If not Finished: Total Reps: \_\_\_\_\_



## **WOD 1 - INDIVIDUAL / TEAM**

### DESCRIPTION

This event is FOR TIME.

The athlete starts the workout standing in front of their rower **OR** sat on it.

### **CAUTION**

the athlete cannot hold the handles in their hands before the timer starts.

After hearing “3, 2, 1, go..” they start with 30 cal on the rower, and then carry on with 15 OverHead Squats.

They will then load their barbell up to the next required weight.

They will then row for 20 cal, and then perform 10 overhead squats at the new weight.

Then they will load their barbell up to the next required weight.

They will then row for 10 cal and finish with 5 overhead squats at their final weight.

### **FOR INDIVS:**

The athlete’s score is the time they take to finish the workout. If they don’t finish under the 12 minutes time cap, the athlete’s score is the number of validated repetitions.

### **FOR TEAMS:**

The team's score is the cumulative time of the 4 athletes.

If one or more athletes do not finish the workout, the time of that is the cap (12 ') + the number of repetitions missing in seconds.

### **CAUTION**

The barbell’s weight goes up, and **ONLY** the athlete may load up or touch their barbell **AND** the rower.

If anyone else touches the barbell/plates/stop discs/rower the athlete will receive a **penalty**.

Stop discs are **COMPULSORY**.



## 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.)

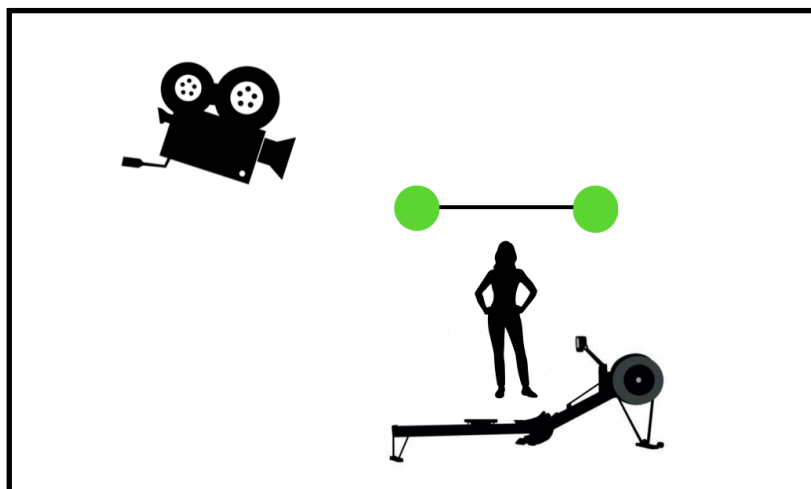
### **CAUTION**

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.**



### Overhead Squat

When performing an overhead squat, the athlete's hips must clearly go below the knees horizontal plane when in the bottom squat position. The squat snatch is allowed but not compulsory in order to start the movement as long the required depth at the bottom of the squat is reached. The barbell must be locked in the overhead position, with the hips, knees and arms fully extended and aligned with the athlete's middle body according to their vertical plane.

**The athlete may not use a rack. The movement must start from the ground  
ONLY the athlete is allowed to load up their barbell**



### Row

The rower screen must be set to zero. **ONLY** the athlete may reset the screen between each round. **The athlete must stay seated on the rower's seat until the required calcs have been reached on the screen.**

