



WOD 1

FOR TIME / TIME CAP : 9 MIN (individual) / 12 MIN (team)

Movements	21 / 42	15 / 30	9 / 18
Snatch <i>Elite, Master & Team</i> Scaled : Hang Snatch	21 / 42	15 / 30	9 / 18
Box jump	42 / 84	15 / 30	9 / 18

Movements	1 min	2 min	3 min	4 min	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min	12 min
5 x Wall ball <i>Elite, Master, Scaled : every 1 minute</i> Team : every 2 minutes											

	FOR TIME	ATHLETE SIGNATURE
FINAL SCORE	mm:ss	

Movements	Elite Male	Elite Female	Master Male	Master Female	Scaled Male	Scaled Female
Snatch	50 kgs	35 kgs	40 kgs	25 kgs	30 kgs	15 kgs
Wall Ball	9 kgs	6 kgs	9 kgs	6 kgs	6 kgs	4 kgs

Movements	Team Male	Team Female
Snatch	40 kgs	25 kgs
Wall Ball	9 kgs	6 kgs

	Female	Male
Wall Ball target height	2,70 m	3m

JUDGE

Name, first name

ATHLETE / TEAM LEADER


Name, first name

Category

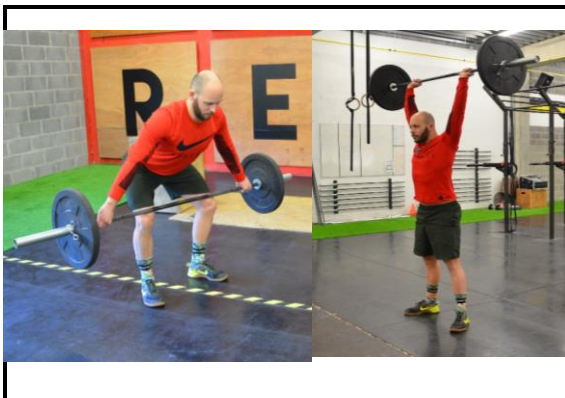
Elite Male	Elite Female	Master Male	Master Female	Scaled Male	Scaled Female
Team					

STANDARDS WOD 1


SNATCH

	<p style="text-align: center;">[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Plates doivent toucher le sol ✓Extension totale des hanches ✓Extension totale des bras ✓Extension totale des jambes ✓Tête doit être devant la barre ✓Le mouvement doit être fluide et ne peut pas être fractionné 	<p style="text-align: center;">[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Plates must hit the ground ✓Full hips extension ✓Full arms extension ✓Full legs extension ✓Head in front of barbell ✓The movement must be fluid and should not be fractionated
---	--	---


HANG SNATCH

	<p style="text-align: center;">[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Le mouvement commence avec la barre au niveau des genoux ✓Extension totale des hanches ✓Extension totale des bras ✓Extension totale des jambes ✓Lat ète doit être devant la barre ✓Le mouvement doit être fluide et ne peut pas être fractionné 	<p style="text-align: center;">[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓The movement starts with the barbell at knee level ✓Full hips extension ✓Full arms extension ✓Full legs extension ✓The head in front of barbell ✓The movement must be fluid and should not be fractionated
--	--	---

BOX JUMP

	<p style="text-align: center;">[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Extension totale des hanches au sommet de la box ✓Les deux pieds doivent atterrir complètement sur la box ✓Step up est autorisé 	<p style="text-align: center;">[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Full hips extension at the top of the box ✓Both feet must land fully in the box ✓Step up is authorized
---	---	--

WALL BALL

	<p style="text-align: center;">[FR]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Chaque minute 5 wall ball shots ✓Casser la parallèle en position squat ✓La balle doit toucher le mur à la hauteur prescrite 	<p style="text-align: center;">[EN]</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓Every minute 5 wall ball shots ✓Break parallel line squat position ✓Ball must hit the wall at the target height
---	---	---

STANDARDS WOD 1

EXTRAS

[FR]

✓ Les reps réalisées au début de chaque minute ne seront pas comptées si elles sont réalisées avant les 5 wall ball shots

✓ Le WOD commence par 21 Snatches

[EN]

✓ The reps executed at the beginning of each minute before the 5 wall balls will not be validated

✓ The WOD starts with 21 Snatches

TEAMS

[FR]

Chaque athlète doit être impliqué dans chaque round et pour tous les mouvements.

Pour remplacer un athlète lors du workout, les équipiers se tapent dans la main avant. Tout oubli entraîne une pénalité de 1 seconde.

Toutes les 2 minutes, tous les équipiers réalisent 5 wall balls. L'équipe reprend le workout lorsque chaque athlète a fini de réaliser ses 5 wall ball shots

✓ Le WOD commence par 42 Snatches

[EN]

Each athlete must be involved in each round and in all movements

To switch athletes during the workouts, the teammates will check each other hand. Forgetting it may cost you a penalty of 1 second

Every 2 minutes, each teammate executes 5 wall balls shots. The team may start again once each athlete has completed his/her 5 wall ball shots.

✓ The WOD starts with 42 Snatches