



**QUALIFIERS
TEAM**

WORKOUT 2

TIME CAP
10:00
MM:SS

SCORE
FOR REPS
KGS

Reps		Movements	Weights	
♀	♂		TEAM Female	TEAM Male
10x		Deadlifts	1st round : 35 Kgs	1st round : 50Kgs
1x		<u>Complex unbroken :</u> 1. 1x Squat Clean 2. 1x Hang Squat Clean 3. 1x Front Squat	+5 Kgs per round*	+10 Kgs per round*

Round is completed once both athletes have performed individually 10x deadlifts and 1x complex unbroken. The loading of the bar is therefore after the completion of the round



**QUALIFIERS
TEAM**

WORKOUT 2 STANDARDS

TEAM STANDARDS

L'équipe doit choisir un ordre de passage et maintenir cet ordre tout le workout	The team establish an order of passage and must stick to it the entire workout
L'équipe est libre de choisir l'ordre de passage comme elle le souhaite	The team is free to choose the order of passage as it wants
La caméra doit être placée afin de voir les athlètes à tous moments	The camera angle should allow the organisation to judge each athlete anytime
Un round est considéré comme complet lorsque chaque athlète a fait le workout. La barre pourra ensuite être chargée	A round is considered as completed once the athletes have performed individually the prescribed movements. The barbell may be loaded

SCORE

<p>Le score pour le workout 2 est la charge totale soulevée par l'équipe pour réaliser le workout</p> <ul style="list-style-type: none">- Votre score est donc la charge prévue au round multiplié par le nombre de deadlifts et de complex unbroken complété dans votre dernier round	<p>The score for the workout 2 is the total weight lifted by the team to complete the workout</p> <ul style="list-style-type: none">- Your score is the weight prescribed at your last round times the number of reps of deadlifts and complex unbroken completed in the last round
<p>Lors de l'envoi de votre score, veuillez indiquer en commentaire votre temps pour terminer votre dernière round celui-ci sera utilisé comme tie break</p>	<p>When submitting, please indicate in the comment section your time to complete the last workout. the time will be used as a tie-break</p>

WORKOUT 2

STANDARDS

DEADLIFT

Les plates doivent toucher en même temps le sol	The weight plats must hit the floor simultaneously
Les genoux doivent être verrouillés	The knees should be locked
Le rebond n'est pas autorisé	Bouncing the plates is not permitted
Les épaules doivent se trouver derrière la barre pour valider le mouvement	Athlete's shoulders must be behind the barbell



SQUAT CLEAN

L'athlète doit descendre en-dessous de la parallèle	The athlete should break the parrallell line
Les genoux et les hanches doivent être dans le même axe pour valider la répétition	Knees and hips must be in the same axis
Les coudes devant la barre	Elbows should be in front of the barbell



HANG SQUAT CLEAN

Le départ doit se faire entre le genou et la hanche	The beginning move should be between knees and hips
Les bras doivent être tendu	The arms should be extended
Les genoux et hanche doivent être dans le même axe pour valider la répétition	Knees and hips must be in the same axis
Les coudes devant la barre	Elbows should be in front of the barbell



WORKOUT 2

STANDARDS

FRONT SQUAT

Les coudes devant la barre	Elbows should be in front of the barbell
Descendre le fessier en dessous de la ligne des genoux	The lower back must be below the level of the knees
Hanche/genou dans le même axe pour valider la répétition	Hips and knees should be in the same axis



WORKOUT 2

SCORECARD

Reps		Movements	YOUR SCORE
♀	♂		
10x		Deadlifts	REPS
1x		<u>Complex unbroken :</u> 1. 1x Squat Clean 2. 1x Hang Squat Clean 3. 1x Front Squat	

*REPS = Number of reps for Deadlifts + Number of reps for Complex unbroken

REPS

FINAL SCORE

REPS