



# WORKOUT CT WEEK 2

WOD 4 Soumettez vos Scores avant Le 21/01/20 à 20h  
 WOD 4 Submit your Scores before 01/21/20 at 8 p.m.(UTC-4)

## INDIVIDUEL WORKOUT 4

ELITE / RX LOADING

\* As Fast as possible of: **TIME CAP 8 ‘**

	Variations & Charges Mouvement			
	Master 40+ (43/29) kg	Inter/scaled (30/20) kg		
- 30 Dead lift (43/29)			Dead lift	30
- 15 Toes to bar	TTB	Knee raise	Toes to bar	45
- 30 Box Jump (24/20 inch)	(24/20 inch)	(24/20 inch)	Box Jump	75
- 15 Power Snatch (43/29)	(43/29) kg	(30/20)kg	Power Snatch	90
- 30 Air Squat	Air Squat	Air Squat	Air Squat	120
- 15 Push Press (43/29)	(43/29) kg	(30/20)kg	Push Press	135
- 30 Single leg squat Alternative	Single leg squat Alternative	Single leg squat Alternative	Single leg squat Alternative	165
- 15 Front Squat (43/29)	(43/29) kg	(30/20)kg	Front Squat	180
			<b>TOTAL REP :/</b>	
			<b>TIME /</b>	

Athlète Name \_\_\_\_\_ Catégories Elite/rx/inter/master/scaled

Judge Name \_\_\_\_\_

Workout Location \_\_\_\_\_

I confirm the information above accurately represents the athlete's performance for this workout. Y/N

Date /

Athlete Signature

## EQUIPEMENT



**Barre d'haltérophilie , Collard ou Stoppeurs , Plates ou Disques**

F- 50 Cm de hauteur (Box)

H- 60 cm de hauteur (Box)

### Charges :

**ELITE / RX** h 43 kg - 95lbs / f 29 kg – 65 lbs

**MASTER** h 43 kg – 95lbs / f 29 kg – 65 lbs

**INTER/SCALED** h 29 Kg - 65lbs / f 20 kg- 45 lbs



**Barbell halterophilie , Collars or Clips, Plates or Bumpers**

**- BOX**

F-20-in. box

H-24-in. Box

### Charges : If performing in kilograms:

**ELITE / RX** h 43 kg - 95lbs / f 29 kg – 65 lbs

**MASTER** h 43 kg – 95lbs / f 29 kg – 65 lbs

**INTER/SCALED** h 29 Kg - 65lbs / f 20 kg- 45 lbs



**ATTENTION !**

Avant Le 3,2,1,go l'athlète ne doit en aucun cas toucher ou être en contact avec Le matériel à utiliser pendant l'épreuve.

Précision / L'athlète doit se tenir debout devant Le rameur , debout face au mur pour les HSPU et devant sa barre pour les Thruster sans la toucher



**WARNING !**

Before 3.2,1, the athlete must not touch or be in contact with the equipment to be used during the event.

Precision / The athlete must stand in front of the rower, standing facing the wall for the HSPU and in front of his bar for the Thruster without touching it

## - VARIATIONS REPS & MOUVEMENTS



### \* SOULEVER DE TERRE (DEADLIFT)

Il s'agit d'un soulevé de terre standard. Le soulevé de terre au sumo ou les mains à l'intérieur des genoux ne sont pas autorisés. La barre commence au sol et sera soulevée jusqu'à ce que les hanches et les genoux atteignent leur extension complète avec les épaules au dessus ou derrière la ligne du bassin . Le rebond du soulevé de terre n'est pas autorisé.



### \* - Deadlift

This is a conventional deadlift. Sumo deadlift or hands inside the knees are not permitted. The barbell begins on the floor and will be lifted until hips and knees reach full extension. Bouncing of the deadlift is not allowed.



### \* Toes To Bar(TTB)

Commencez par vous accrocher à la barre de traction avec les bras tendus .

Départ talons dans l'axe de la barre

La répétition est validé lorsque les deux pieds entrent en contact avec la barre en même temps, entre les mains. • N'importe quelle partie des pieds peut entrer en contact avec la barre.

Il est permis d'enrouler du ruban adhésif autour de la barre de traction **"ou "**de porter une protection pour les mains (poignées de style gymnastique, gants, etc.), mais scotcher la barre **"et "**porter une protection pour les mains ne l'est pas.



### **\* Toes To Bar (TTB)**

Begin by hanging from the pull-up bar with arms extended.

Departure heels in the axis of the bar

Wrapping tape around the pull-up bar or wearing hand protection (gymnastics-style grips, gloves, etc.) is permitted, but taping the bar and wearing hand protection is not.

The rep is credited when both feet come in contact with the bar at the same time, between the hands. • Any part of the feet may make contact with the bar.

• when the movement is back in a hollow arc, with a complete extension of the arms, the feet must exceed the axis of the bar



### **\* Saut sur une Boite (Box jump)**

Chaque répétitions doivent commencer avec les deux pieds sur le sol devant la boite . L'athlète saute sur la boite et termine son mouvement avec les hanches et les genoux en extension complète sur la boite

Pour la categorie Elite , Rx et Master 40+ il est obligatoire de sauter sur la boite .Pour les categories Inter et Scaled ,vous pouvez sauter ou marcher, tant que les deux pieds commencent au sol et que les deux pieds se terminent sur la boîte .

Une répétition sans extension ou sans respecter le standard imposé dans sa catégorie est une répétition non valide



### **\* Box jump**

Each repetition must start with both feet on the ground in front on the Box . Athlete jumps onto box and completes movement with hips and knees fully extended on box

For the Elite, Rx and Master 40+ category it is mandatory to jump on the box. For the Inter and Scaled categories, you can jump or walk, as long as both feet start on the ground and both feet end on the box .

A repetition not completed without extension or without respecting the standard imposed in its category is an invalid repetition



### **\* Snatch**

Pour valider le mouvement du Snatch , il faut démarrer du sol (barre chargé au sol en fonction de la catégorie) en la tirant vers le haut puis la ramener au dessus de sa tete en terminant l'execution du mouvement avec les hanches ,genoux et les bras en extension complète .

il est interdit de faire la transition en ramenant la barre vers la clavicule pour executer le mouvement

le mouvement peut se faire en Squat ou en Power , l'important est de terminer le mouvement il est obligatoire de mettre des colliers



### **\* Snatch**

To validate the movement of the snatch it is necessary to start from the ground (bar loaded on the ground according to the category) by pulling it upwards then bring it back above its head by completing the execution of the movement with the hips, knees and arms fully extended.

It is forbidden to make the transition by bringing the bar towards the collarbone to execute the movement

The movement can be done in squat or power, the important thing and to finish the movement it is mandatory to put collars



### **\* Le Squat**

Au début et à la fin de chaque répétition de squat , votre position est d'être en extension complète du corps .

Réaliser une flexion des jambes en cassant la parallèle de la hanche à la descente

A la remontée vous devez réaliser une extension complète de la hanche ( alignement épaules , hanches , genoux )

Si le mouvement n'est pas terminé. Par exemple :

Vous ne cassez pas la parallèle de la hanche à la descente ou vous ne terminez pas l'extension complète de la hanche à la remontée , votre répétition ne sera pas validée



### **\* The squat**

At the beginning and at the end of each squat repetition, your position is to be in full extension of the body

Flex the legs by breaking the hip joint on the descent

On the ascent you must carry out a complete hip extension (alignment shoulders, hips, knees)

If the movement is not finished. For example :

You do not break the side of the hip on the descent or you do not complete the complete hip extension on the ascent, your repetition will not be validated



### **\* Push Press**

Ce mouvement se réalise avec une barre d'haltérophilie aux charges en fonction de la catégories choisies. Le départ du mouvement se fera du sol pour ramener la barre à la clavicule.

Il sera validé une fois la répétition terminée qui consiste à pousser la barre au-dessus de la tête avec une flexion des jambes et de la hanche puis en terminant le mouvement par une extension complète des bras, de la hanche et des jambes

si une des parties citées n'est pas en extension ou que votre mouvement est réalisé en vous glissant sous la barre comme un Jerk, la répétition ne sera pas validée



### **\* The Pusch Press**

This movement is carried out with a weightlifting bar with loads depending on the category chosen. The movement will start from the ground to bring the bar to the collarbone.

It will be validated once the repetition is finished which is to push the bar above the head with a flexion of the legs and hip then ending the movement by a complete extension of the arms, hip and legs

If one of the cited parts is not in extension or if your movement is performed by sliding under the bar like a jerk, the repetition will not be validated



### **\* Squat sur 1 jambe alternative**

Au début et à la fin de chaque répétition de squat une jambe , votre position est d'être en extension complète du corps

A la descente du squat une jambe , vous devez casser la parallèle de la hanche , à la remontée vous devez être en extension complète avec un alignement de la hanche , des genoux et des chevilles pour valider une répétition complètement

- Si une partie du corps autre que le pied de support touche le sol avant le verrouillage, le juge ne comptera pas la répétition

Vous devez terminer une répétition réussie d'un côté avant d'alterner.

Si vous ne validez pas une répétition d'un squat une jambe , par exemple : sur la jambe gauche , alors vous serez amené à refaire la répétition sur la jambe en echec• Il est interdit de reposer la jambe non active sur la jambe active ou d'utiliser les mains / bras pour pousser dans la jambe active.

Vous êtes autoriser d'attrapper Le pied inactif avec les mains pour descendre ou remonter



### **\* Single leg squat alternative**

At the beginning and at the end of each repetition of a leg squat, your position is to be in full extension of the body

When descending from the squat with one leg, the fold of the hip must pass under the top of the knee on the working leg , knees and ankles to validate a repeat completely

- If a part of the body other than the support leg touches the ground before locking, the judge will not count the repetition

You must complete a successful rehearsal on one side before alternating.

If you do not validate a repetition of a squat on one leg, for example on the left leg, you must repeat the repetition on the failed leg • It is forbidden to rest the non-active leg on the active leg or to use the hands / arm to push into the active leg.

You are allowed to catch The inactive foot with your hands to descend or ascend



### **\* Le Front Squat**

Ce mouvement se réalise avec une barre d'haltérophilie aux charges en fonction de la catégories choisies. Le départ du mouvement se fera du sol pour ramener la barre a la clavicule.

Il sera validé une fois la répétition terminée qui consiste à faire une flexion des jambes à la descente en maintenant la barre sur la clavicule , cassant la parallèle de la hanche

A la remonté du mouvement il faudra terminer celui ci par une extension complète de la hanche et des jambes

Si une des parties cités n'est pas en extension ou que votre mouvement est réaliser à moitié , la répétition ne sera pas validé

Si dans l'action du mouvement que ce soit à la descente ou à la remonté , vous ne gardez pas la barre sur la clavicule , la répétition ne sera pas validé

Un Squat Clean est autoriser



### **\*The Front Squat**

This movement is carried out with a weightlifting bar with loads depending on the category chosen. The movement will start from the ground to bring the bar to the collarbone.

It will be validated once the repetition is finished which consists in bending the legs when descending while maintaining the bar on the collarbone, breaking the parallel of the hip

At the ascent of the movement it will be necessary to finish this one by a complete extension of the hip and the legs

If one of the quoted parts is not in extension or that your movement is to realize in half , the repetition will not be validated

If you do not keep the bar on the collarbone during the movement of the movement , whether on the descent or the ascent, the repetition will not be validated

A Squat Clean is allowed

## VIDEO SUBMISSION STANDARDS



**Avant de commencer à filmer, l'athlète doit montrer son matériel à utiliser pendant le wod, les charges doivent être clairement visibles et il doit se présenter. Avant ou après chaque WOD, l'athlète doit indiquer et montrer le matériel utilisés. Toutes les soumissions vidéo doivent être non coupées. Une horloge ou une minuterie, avec le temps d'entraînement en cours d'exécution clairement visible, devrait être dans le cadre tout au long de l'entraînement. Filmez la vidéo sous un angle afin que tous les exercices soient clairement visibles et respectent les normes de mouvement.**



**Before starting to film, the athlete must show his equipment to use during the wod, the loads must be clearly visible and he must present himself. Before or after each WOD, the athlete must indicate and show the equipment used. All video submissions must be uncut. A clock or timer, with the running workout time clearly visible, should be in the frame throughout the workout. Shoot the video at an angle so that all of the exercises are clearly visible and meet motion standards.**