



WOD 3 – SCORE CARD

Presented by

ASSAULT AIRBIKE

WOD 3 ÉLITE INDIVIDUEL

(Élite Men, Élite Women, Master 35-39 H-F)

For time (Time Cap 16 min)

- 80 DU
- 40 Calories Row
- 30 Wall Ball Shot (20lbs/14lbs)
- 20 Toes To Bar
- 10 Kb Swing Us (32Kg/24Kg)
- 20 Pull Up
- 30 Wall Ball Shot (20lbs/14lbs)
- 40 Calories Row
- 80 DU

* 20 Lbs => 3m05 (10 feet)
14 Lbs => 2m75 (9 feet)

WOD 3 MASTER 40+ INDIVIDUEL H-F

For time (Time Cap 16 min)

- 80 DU
- 40 Calories Row
- 30 Wall Ball Shot (20lbs/14lbs)
- 20 Toes To Bar
- 10 Kb Swing Us (24Kg/16Kg)
- 20 Pull Up
- 30 Wall Ball Shot (20lbs/14lbs)
- 40 Calories Row
- 80 DU

* 20 Lbs => 3m05 (10 feet)
14 Lbs => 2m75 (9 feet)

WOD 3 TEENS GARÇON/FILLE INDIVIDUEL

For time (Time Cap 16 min)

- 80 DU
- 40 Calories Row
- 30 Wall Ball Shot (14lbs/8lbs)
- 20 Toes To Bar
- 10 Kb Swing Us (16Kg/12Kg)
- 20 Pull Up
- 30 Wall Ball Shot (14lbs/8lbs)
- 40 Calories Row
- 80 DU

* 14 Lbs => 3m05 (10 feet)
8 Lbs => 2m75 (9 feet)



WOD 3 – SCORE CARD

WOD 3 ÉLITE TEAM

For time (Time Cap 24 min)

BINOME A (PARTENAIRE 1 + 2)
<ul style="list-style-type: none">➤ 160 Double Under en relais libre➤ 80 Calories Row en tout avec 2 rameurs➤ 40 Wall Ball Shot (20/14) (20 WB Synchro + 20 WB relais libre)➤ 30 Toes To Bar (15 TTB synchro à 2 + 15 TTB en relais libre)➤ 20 Kb Swing US (32 /24) (10 Kb Swing Synchro + 10 Kb Swing relais libre)
TIME CAP 12 MINUTES
BINOME B (PARTENAIRE 3 + 4)
<ul style="list-style-type: none">➤ 20 Kb Swing US (32/24) (10 Kb Swing Synchro + 10 Kb Swing relais libre)➤ 30 Pull Up (15 Pull up synchro à 2 + 15 Pull Up en relais libre)➤ 40 Wall Ball Shot (20/14) (20 WB Synchro + 20 WB relais libre)➤ 80 Calories Row en tout avec 2 rameurs➤ 160 Double Under en relais libre
TIME CAP 24 MINUTES

* 20 Lbs => 3m05 (10 feet)
14 Lbs => 2m75 (9 feet)

Presented by

ASSAULT AIRBIKE

WOD 3 SCALED TEAM

For time (Time Cap 24 min)

BINOME A (PARTENAIRE 1 + 2)
<ul style="list-style-type: none">➤ 160 Simple Under en relais libre➤ 80 Calories Row en tout avec 2 rameurs➤ 40 Wall Ball Shot (14/8) (20 WB Synchro + 20 WB relais libre)➤ 30 Knee Raise (15 Knee Rise synchro à 2 + 15 Knee Rise en relais libre)➤ 20 Kb Swing US (16/12) (10 Kb Swing Synchro + 10 Kb Swing relais libre)
TIME CAP 12 MINUTES
BINOME B (PARTENAIRE 3 + 4)
<ul style="list-style-type: none">➤ 20 Kb Swing US (16/12) (10 Kb Swing Synchro + 10 Kb Swing relais libre)➤ 30 Jumping Pull Up (15 Jumping Pull up synchro à 2 + 15 Jumping Pull Up en relais libre)➤ 40 Wall Ball Shot (14/8) (20 WB Synchro + 20 WB relais libre)➤ 80 Calories Row en tout avec 2 rameurs➤ 160 Simple Under en relais libre
TIME CAP 24 MINUTES

* 14 Lbs => 3m05 (10 feet)
8 Lbs => 2m75 (9 feet)



WOD 3 – SCORE CARD - INDIVIDUEL

For time (Time Cap 16 min)

For time (Time Cap 16 min)

- 80 DU
- 40 Calories Row
- 30 Wall Ball Shot
- 20 Toes To Bar
- 10 Kb Swing Us
- 20 Pull Up
- 30 Wall Ball Shot
- 40 Calories Row
- 80 DU

		INDIV ET 35-39	MASTERS +40	TEENS
KETTLEBELL	H	32 KG	24 KG	16 KG
	F	24 KG	16 KG	12 KG
WALLBALL	H	20 LBS (LIGNE 3M05)	20 LBS (LIGNE 3M05)	14 LBS (LIGNE 3M05)
	F	14 LBS (LIGNE 2M75)	14 LBS (LIGNE 2M75)	8 LBS (LIGNE 2M75)

80 DU	80
40 Cal ROW	120
30 WB Shot	150
20 TTB	170
10 Kb Swing US	180
20 Pull Up	200
30 WB Shot	230
40 Cal Row	270
80 DU	350

TOTAL REPS _____/350 TIME _____



WOD 3 – SCORE CARD - ÉLITE/SCALED TEAM

For time (Time Cap 24min)

WOD 3 ÉLITE TEAM

For time (Time Cap 24 min)

BINOME A (PARTENAIRE 1 + 2)	
➤	160 Double Under en relais libre
➤	80 Calories Row en tout avec 2 rameurs
➤	40 Wall Ball Shot* (20 WB Synchro + 20 WB relais libre)
➤	30 Toes To Bar (15 TTB synchro à 2 + 15 TTB en relais libre)
➤	20 Kb Swing US (10 Kb Swing Synchro + 10 Kb Swing relais libre)
TIME CAP 12 MINUTE	
BINOME B (PARTENAIRE 3 + 4)	
➤	20 Kb Swing US (10 Kb Swing Synchro + 10 Kb Swing relais libre)
➤	30 Pull Up (15 Pull up synchro à 2 + 15 Pull Up en relais libre)
➤	40 Wall Ball Shot* (20 WB Synchro + 20 WB relais libre)
➤	80 Calories Row en tout avec 2 rameurs
➤	160 Double Under en relais libre
TIME CAP 24 MINUTE	

***ÉLITE :**

20 Lbs => 3m05 (10 feet)

14 Lbs => 2m75 (9 feet)

SCALÉ :

14 Lbs => 3m05 (10 feet)

8 Lbs => 2m75 (9 feet)

Binôme A	160 DU (160 SU*) relais libre			160	
	80 Cal ROW avec 2 rameurs			240	
	40 WB Shot	Synchro à 2 (20 reps)	Relais Libre (20 reps)		280
	30 TTB (30 knee raise*)	Synchro à 2 (15 reps)	Relais Libre (15 reps)		310
20 Kb Swing US	Synchro à 2 (10 reps)	Relais Libre (10 reps)		330	
Time Cap 12 min					
Binôme B	20 Kb swing US	Synchro à 2 (10 reps)	Relais Libre (10 reps)	20	
	30 Pull Up (30 Jumping Pull Up*)	Synchro à 2 (15 reps)	Relais Libre (15 reps)		50
	40 WB Shot	Synchro à 2 (20 reps)	Relais Libre (20 reps)		90
80 Cal Row avec 2 rameurs			170		
160 DU (160 SU*) relais libre			330		
Time Cap 24 min					

*Team Scalé

TIME BINÔME A _____ TOTAL REPS _____/330

TIME BINÔME B _____ TOTAL REPS _____/330

TIME TOTAL : _____

		TEAM ÉLITE	TEAM SCALED
KETTLEBELL	H	32 KG	16 KG
	F	24 KG	12 KG
WALLBALL	H	20 LBS (LIGNE 3M05)	14 LBS (LIGNE 3M05)
	F	14 LBS (LIGNE 2M75)	8 LBS (LIGNE 2M75)



WOD 3 – SCORE CARD

Presented by

ASSAULT AIRBIKE

Fr :

DESCRIPTIF WOD INDIVIDUEL

Le WOD démarre avec la corde à sauter dans les mains de l'athlète. Au décompte « 3,2,1...GO », l'athlète démarre sur 80 Doubles tours de cordes à sauter, il continue ensuite sur 40 calories rameur, 30 Wall Ball Shot, 20 Toes To Bar, 10 Kettlebell Swing américain et remonte ensuite sur 20 Pull up, 30 Wall Ball Shot, 40 calories rameur et pour finir sur 80 Double tour de corde à sauter.

Le résultat sera le temps effectué à la fin des 80 Double under. Dans le cas où l'athlète ne fini pas dans le temps imparti, le résultat sera de 16 minutes + le nombre de répétitions manquantes converties en seconde. (Exemple : Si l'athlète n'a pas le temps de terminer les 80 derniers Double under, son score sera de 17'20" (17 minutes et 20 secondes).

VIDEO STANDARD INDIVIDUEL

L'athlète annonce son nom, prénom, le numéro du WOD et sa catégorie. Il présente son matériel et les poids utilisés selon sa catégorie (ligne des wall ball à mesurer. Le chrono doit être bien visible en début et fin de WOD. L'athlète doit être filmé de manière à ce que les mouvements standards soient bien visibles et respectés.

En :

DETAILS WOD INDIVIDUAL

Workout starts with the rope in the athlete hands. At the "3,2,1 ... GO" countdown, the athlete starts with 80 Double under followed by 40 Cal Row, 30 Wall Ball Shot, 20 Toes To Bar, 10 Kettlebell American Swing, 20 Pull up, 30 Wall Ball Shot, 40 calorie rower and finish on 80 Double under.

The result of the WOD will be the time after the 80 Double under. If the athlete doesn't finish the wod in the 16 min Time cap, the result will be 16 minutes + the number of the missing reps

(Example: If the athlete does not have time to finish the last 80 Double under, his score will be 17'20 " (17 minutes and 20 seconds).

VIDEO SUBMISSION STANDARD INDIVIDUAL

Athlete has to present:

- his first and last name
 - WOD number
 - Division
 - Barbell, plates and wall ball line (measurement) used during the WOD
- Timer must be shown at the start and the end of the workout.



WOD 3 – SCORE CARD

Fr : DESCRIPTIF WOD TEAM

Avant de démarrer le WOD l'équipe définit 2 binômes A et B qui resteront ensemble tout le long du WOD. Le WOD se découpera en 2 grandes parties où le binôme A effectuera l'enchaînement de mouvement comme prescrit, et le binôme B continuera à son tour l'enchaînement de mouvement prescrit. Au décompte « 3,2,1...GO » le binôme A démarre sa partie sur 160 Double under à partager à 2 en relais, à la fin des Double Under, les 2 partenaires s'installent chacun sur un rameur afin d'effectuer 80 calories cumulées sur les 2 rameurs.

Ils peuvent alors commencer 40 Wall Ball Shot (20 synchro suivi de 20 Wall Ball à partager en relais libre, ils effectuent la même chose avec 30 Toes To Bar (15 Synchro puis 15 en relais libre) et 20 Kettlebell swing à l'américaine (10 synchro puis 10 en relais libre). Si le binôme A termine l'enchaînement ci-dessus avant le temps imparti (12 minutes), le binôme B peut prendre **IMMÉDIATEMENT** le relais pour la suite. Dans le cas où le binôme A n'a toujours pas terminé l'enchaînement à l'issue des 12 minutes, il y aura un premier résultat qui sera de 12 minutes + le nombre de répétitions manquantes sur l'enchaînement converti en seconde (Exemple : si le binôme A ne termine pas les 20 kb swing (10 synchro + 10 en relais libre), leur temps sera de 12'20" (12 minutes 20 secondes)).

Le binôme B démarre sa partie sur 20 kb swing (10 synchro puis 10 en relais libre), continue sur 30 Pull Up (15 synchro puis 15 en relais libre), 40 Wall Ball Shot (20 synchro puis 20 en relais libre), 80 Calories rameur à partager sur 2 rameurs et finir sur 160 Double Under à partager à 2. Le résultat final sera le temps du binôme A additionné au temps du binôme B (exemple : Binôme A : 12'20", Binôme B : 9', Temps total : 21'20")

LES BINOMES NE PEUVENT ÊTRE CHANGÉS EN COURS DE WOD

SI LE BINOME A TERMINE AVANT LES 12 MINUTES, LE BINOME B DISPOSE D'UN PLUS GRAND TIME CAP (EXEMPLE : SI BINOME A TERMINE EN 8 MINUTES, LE TIME CAP DU BINOME B EST 16 MINUTES

VIDEO STANDARD TEAM

Un Athlète doit parler pour présenter l'équipe, les 4 personnes sont visibles sur la vidéo. Annonce du numéro du WOD, les noms de chaque athlète, le nom de la team et présentation de tous le matériel utilisés pendant le WOD (la ligne des wall ball doit être mesurée). Le chrono doit être bien visible au début, au milieu et à la fin du WOD. La vidéo ne peut être enregistrée en 2 fois, les 2 parties doivent être filmées dans la même vidéo

Presented by

ASSAULT AIRBIKE

En : DETAILS WOD TEAM

Before starting the WOD the team defines Duo A and B who will stay together all along the WOD. The WOD will be divided into 2 parts. Duo A will perform the first sequence of motion as prescribed, and the duo B will perform the second sequence prescribed. At the "3,2,1 ... GO" countdown the duo A starts with 160 Double under to share at 2 in relay, following by 80 Calories to share at 2 with 2 rowers. They start with 40 Wall Ball Shot (20 synchro followed by 20 Wall Ball in free relay) then they continue with 30 Toes To Bar (15 Synchro then 15 free relay) and 20 American Kettlebell swing (10 synchro then 10 in free relay). If pair completes the above sequence before the 12 minutes cap time allowed the duo B can take the next relay IMMEDIATELY. If they are not completed the sequence in the 12 minutes, there will be a first result presented as: 12 minutes + the number of missing repetitions converted in second (Example: if the pair A does not finish the 20 kb Swing (10 sync + 10 free relay), their time will be 12'20" (12 minutes 20 seconds). Duo B start their part by 20 American Kettlebell swing (10 synchro + 10 free relay) then 30 Pull Ups (15 synchro + 15 free relay) then 40 Wall Ball Shots (20 synchro + 20 free relay) then 80 Calories Rower to share on 2 rower and finish by 160 Double Unders to share at 2. The final result will be the time of the duo A added to the time of the duo B (Example: pair A: 12'20", pair B: 9' → Total time: 21'20")

DUO CAN NOT BE CHANGED DURING THE WOD

VIDEO SUBMISSION STANDARD TEAM

An athlete has to present the team with the 4 people on the video: name of each athletes of the team and number of the WOD. The team has to present the materiel used during the WOD (Wall ball line have to be measured). The timer has to be seen at the beginning and at the end of the WOD. Only one video is required for the 2 parts.



WOD 3 – SCORE CARD

Presented by

ASSAULT AIRBIKE

MOUVEMENTS STANDARDS INDIVIDUEL

DOUBLE UNDER



Fr : Double under standard où la corde à sauter passe 2 fois pour chaque saut. La corde à sauter doit tourner vers l'avant pour que la répétition compte.

En : This is the standard double- under; the rope passes under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count. Only successful jumps are counted, not attempts.

ROW



Fr : Le moniteur doit être à 0 au début de chaque Rameur. L'athlète ou le juge peut redémarrer le moniteur. L'athlète doit rester sur le rameur jusqu'à que le moniteur affiche 40 Calories.

En : The screen must be set to zero at the beginning of each row. The athlete or the judge may reset the monitor. The athlete must stay seated on the rower until the screen shows 40 calories.

WALL BALL SHOT



Fr : Le mouvement démarre sur un squat avec Medball, hanche plus basse que les genoux. Le medball doit être jeté au dessus de la ligne spécifique (mesurée en début de WOD) selon la catégorie. Si le ballon ne dépasse pas la ligne ou ne touche pas le mur, la répétition ne sera pas comptée.

En : In the wall-ball shot, the medicine ball must be taken from the bottom of a squat, hip crease below the knee, and thrown to hit the specified target. If the ball hits low or does not hit the wall, it is a no rep.

20 Lbs (9KG), 14Lbs (6KG), 8 Lbs (3KG)

TOES TO BAR



Fr : L'athlète doit venir toucher la barre avec les orteils en étant pendu à la barre. Au début de chaque répétition les bras doivent être tendus et les pieds ne touchent pas le sol. Les pieds doivent également dépasser à chaque fois la ligne de la barre pour que la répétition soit valide. Les orteils rentrent en contact avec la barre dans le même temps.

En : In the toes-to-bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar. At the start of each rep, the arms must be fully extended with the feet off the ground, and the feet must be brought back behind the bar and the rest of the body.

Both feet must come into contact with the bar at the same time, inside the hands.

KNEE RAISE



Fr : Suspendu à la barre, les bras et les jambes doivent être en extension complète avec les pieds qui ne sont pas en contact avec le sol. Les pieds doivent passer derrière la ligne verticale de la barre suivi d'une montée de genoux au dessus de la ligne des hanches

En : The arms and hips must be fully extended at the bottom with the feet off the ground, and the feet must be brought back behind the bar and the rest of the body. At the top of the repetition, the athlete must raise the knees above the height of the hips.



WOD 3 – SCORE CARD

Presented by

ASSAULT AIRBIKE

PULL UP



Fr : Suspendu à la barre, le kipping, le butterfly, etc sont autorisés. Au début du mouvement les bras sont tendus, les pieds ne sont pas en contact avec le sol. Le menton doit passer au-dessus de la ligne de la barre pour que la répétition soit valide.

En : This is a standard chin-over-bar pull-up. Dead hang, kipping or butterfly pull-ups are allowed as long as all the requirements are met. The arms must be fully extended at the bottom with the feet off the ground. At the top of the movement, the chin must break the horizontal plane of the bar.

JUMPING PULL UP



Fr : Pour le Jumping Pull Up, la barre doit être à 15 cm (6 inch) de la tête quand l'athlète est dessous la barre en extension de hanche et jambe complète. L'athlète doit être les pieds sur une plate ou tout autre plateforme avec surface dure. L'athlète doit partir les bras tendus et jambes fléchies et doit arriver le menton au-dessus de la ligne de la barre à l'aide d'un saut vertical.

En : For the jumping pull-up, the bar should be at least six inches above the top of the athlete's head when standing tall. The athlete may need to use plates or other stable platforms to decrease the distance between the top of the head and the bar. At the bottom of the movement, the athlete must lower their body so the arms are fully extended. At the top of the movement, the chin must break the horizontal plane of the bar.

KETTLEBELL SWING US



Fr : Effectuer un kettlebell swing à l'américaine, le kettlebell doit arriver au dessus de la tête en étant dans l'axe médial du corps, les bras, les jambes et les hanches doivent être en extension complète pour que la répétition soit valide. A la redescente le kettlebell doit arriver entre les jambes, les avant-bras entrent en contact avec l'intérieure des cuisses

En : Perform an American kettlebell swing, the kettlebell must arrived above of the head in the midline axis of the body, arms, legs and hips must be in full extension for repetition to be valid. The kettlebell must come between the legs, the forearm contact the inside of the thighs.