



# Scorecard WOD 1

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



## WORKOUT 1

<b>Description</b>	<b>AMRAP 7 min.</b>  7 ground to over head 7 back squat 7 box jump over	<b>1</b>	7 GTOH	7	<b>8</b>	7 GTOH	154		
			7 back squats	14		7 back squats	161		
			7 box jumps over	21		7 box jumps over	168		
		<b>2</b>	7 GTOH	28	<b>9</b>	7 GTOH	175		
			7 back squats	35		7 back squats	182		
			7 box jumps over	42		7 box jumps over	189		
		<b>3</b>	7 GTOH	49	<b>10</b>	7 GTOH	196		
			7 back squats	56		7 back squats	203		
			7 box jumps over	63		7 box jumps over	210		
		<b>4</b>	7 GTOH	70	<b>11</b>	7 GTOH	217		
			7 back squats	77		7 back squats	224		
			7 box jumps over	84		7 box jumps over	231		
		<b>5</b>	7 GTOH	91	<b>12</b>	7 GTOH	238		
			7 back squats	98		7 back squats	245		
			7 box jumps over	105		7 box jumps over	252		
		<b>6</b>	7 GTOH	112	<b>13</b>	7 GTOH	259		
			7 back squats	119		7 back squats	266		
			7 box jumps over	126		7 box jumps over	273		
		<b>7</b>	7 GTOH	133	<b>14</b>	7 GTOH	280		
			7 back squats	140		7 back squats	287		
			7 box jumps over	147		7 box jumps over	294		
		<b>Final score</b>							

<b>Movements</b>		<b>Male</b>	<b>Female</b>
	ground to over head	35 kg	25 kg
	back squat	35 kg	25 kg
	box jump over	60 cm	50 cm

<b>Judge</b> (name, first name + signature)	<b>Athlete</b> (name, first name + signature)
---	---



## Scorecard WOD 1

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



### Notes

Le workout commence avec l'athlète derrière sa barre chargée.

Après le décompte 3 – 2 – 1 – GO, l'athlète prend sa barre et commence par faire 7 ground to over head.

Une fois les 7 répétitions terminées, il enchaîne avec 7 back squat.

Une fois les 7 back squat terminés, l'athlète pose sa barre au sol et effectue 7 box jump over.

Le score final de l'athlète sera le nombre de répétitions qu'il aura effectuées à la fin des 7 minutes.

### Equipement

- 1 barre olympique homme / femme
- des poids pour charger la barre en fonction de la catégorie (homme ou femme)
- 1 box à la hauteur appropriée à la catégorie

### Description des mouvements

#### **Ground to over head**

Le mouvement démarre avec la barre au sol et se termine avec la barre au dessus de la tête avec une extension complète des hanches, des genoux et les coudes verrouillés.

→ Muscle clean, power clean, squat clean, strict press, push press, push jerk, split jerk sont autorisés.

→ Muscle snatch, power snatch, squat snatch sont autorisés.

#### **Back squat**

Le mouvement démarre avec la barre posée à l'arrière des épaules ou sur le dessus du dos.

L'athlète doit effectuer une flexion des jambes avec la barre à l'arrière des épaules ou sur le dessus du dos.

En bas du mouvement, la hanche doit être en dessous du genou.

A la fin du mouvement, l'athlète doit montrer une extension complète de la hanche et du genou avec la barre dans l'alignement du corps.

#### **Box jump over**

Le mouvement démarre et se termine avec les 2 pieds au sol.

L'athlète doit monter sur le box et redescendre de l'autre côté. Seuls les pieds de l'athlète peuvent toucher le box.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une extension complète de la hanche (sur le box) pour valider la répétition.

→ Saut, step up et step down sont autorisés.



## Scorecard WOD 1

15 may to 10 june 2018 – 23.59 PM

Powered by



The workout starts with the athlete behind his/ her loaded bar.

After the 3 – 2 – 1 – GO countdown, the athlete takes the bar and starts the 7 round to over head. Once the first 7 reps are done, the athlete follows with 7 backsquats , puts down the barbell followed by the 7 boxjump over. The final score of the athlete is the total number of reps done at the end of the 7 minutes mark.

### Equipement

- 1 (male/ female) olympic barbell loaded according to category (male / female)
- 1 box at category height

### Description of the movement

#### **Ground to over head**

The movement starts with the bar on the ground and finishes with the bar above the head and a complete hip and knees extension and elbows locked.

→ Muscle clean, power clean, squat clean, strict press, push press, push jerk, split jerk can be performed

→ Muscle snatch, power snatch, squat snatch can be performed.

#### **Back squat**

The movement starts with the barbell placed on the back of your shoulders or upper back.

The athlete must complete a squat with the barbell on his/hers shoulders or upper back.

At the bottom of the movement, the hip must be below knee height.

At the end of the movement, the athlete must show a complete hip and knee extension with the bar in the alignment of the body.

#### **Box jump over**

The movement starts and finishes with both feet on the ground.

The athlete must go up and down the box from one side to the other one. Only the athlete's feet can touch the box.

Full hip extension is not necessary while on the box to validate the rep.

→ jump, step up and step down are authorized.