



AF3 - TEST 1 : Qualifications en ligne (compétiteurs)

Test 1

1A : For time : 16'
 150 Dus
 1000m/750m row
 50 Burpees over row
 1000m/750m row
 150 Dus

Test variations :

Masters Femmes 45+, Masters Hommes 50+, Juniors U16

75 Dus
 25 Burpees over row
 800/600m row
 50 DUs
 800/600m row
 25 Burpees over row
 75 Dus

| | | | |
|---------------------|--|---------------------|--|
| 150 Dus | | 75 Dus | |
| 1000/750m row | | 25 Burpees over row | |
| 50 Burpees over row | | 800/600m row | |
| 1000/750m row | | 50 Dus | |
| 150 Dus | | 800/600m row | |
| | | 25 Burpees over row | |
| | | 75 Dus | |
| Time | | Time | |

1' REST

1B : For Time : 4'
 8-6-4-2 Snatch
 (power ou squat)

Test variations :

Seniors, masters jusqu'à 35+
 70/45 - 80/52 - 90/60 - 100/65
Masters jusqu'à 45+, Juniors U18
 60/35 - 70/40 - 80/45 - 90/50
Masters 50+, Juniors U16
 40/25 - 50/30 - 60/35 - 70/40

| snatch | rep |
|--------|-----|
| 8 | |
| 6 | |
| 4 | |
| 2 | |
| Time | |

| | |
|--|--|
| Score 1A : Temps (+1sec par rep manquante) | |
| Score 1B : Temps (+1sec par rep manquante) | |

Nom : _____ Score 1A : _____
 Juge : _____ Score 1B : _____
 Catégorie : _____ Signature : _____