

# FINALE AF3 – 2021



**Lieu :** CrossFit Balma, 28, Rue Théron De Montaugé 31200 Toulouse

**Date :** 16-17 Octobre 2021

**Horaires :** 9h-17h30

**Ouvert au public :** Vérification du pass sanitaire

**Check in:** Vendredi 19h30-20h30, Samedi 7h30-8h

**Briefing/Welcome speech:** Samedi 8h15-8h30

Avant chaque test, il y aura un brief rapide et réponse aux questions. Le manuel est complet et contient toutes les informations. Vous serez rebriefé avant votre vague pour chaque test.

---

DAY 1: **TEST 1, TEST 2, TEST 3**

DAY 2: **TEST 4, TEST 5, TEST 6**

---

# DAY 1

---

## TEST 1: ENDURANCE

For Time CAP 15min

4 rounds:

75 DUs

21/18 cal row

14/11 cal ski

**-rest 1 min b/t rounds**

**SCORE 1: Temps**

---

## FLOW

Départ sur son mat. 3.2.1 L'athlète part en courant à sa corde réalise ses 75 Dus dos au chrono.

Puis calories au rameur et calories au ski erg

Il revient ensuite au mat pour terminer le tour.

La minute de repos est prise au mat

L'arbitre lui signifie le 3.2.1 puis il repart pour son second tour... etc.

Un arbitre dédié remet les calories à 0 pendant la minute de pause

L'arbitre surveille le chronomètre et donne le départ du tour suivant à l'athlète.

L'athlète peut quitter l'ergo une fois le nombre de calories affichées

En cas de CAP, le nombre de cal affichés au moment du TIME correspondra au score.

---

## STANDARD

**Double Under** : C'est un Double Under standard dans lequel la corde passe complètement sous les pieds deux fois sur chaque saut. La corde doit tourner vers l'avant pour que la répétition soit comptabilisée. Dos au chrono.

---

---

## TEST 2: STRENGTH

For Time CAP 3min

6 Clean & Jerk @ 90/60

4 Squat Snatch @ 90/60

2 Hang Cluster @ 90/60

Tie Break : Fin C&J et fin Snatch

### **SCORE 2A : Temps**

**-rest 1min (obligatoire)**

6min pour trouver :

2RM Over Head Squat départ du rack

### **SCORE 2B : Charge max à l'OHS**

---

MASTERS 40+

80

---

MASTERS 50+

For Time CAP 3min

6 Clean & Jerk @ 60

4 Squat Clean @ 60

2 Squat Snatch @ 60

---

## FLOW

Départ sur son mat. 3.2.1, L'athlète se dirige vers sa barre chargée, face au public (chrono), pour réaliser ses répétitions de clean & jerk. A l'issu du dernier Clean & jerk un tie break est noté. Il enchaîne avec ses répétitions de Squat snatch. A l'issu du dernier Squat Snatch un tie break est noté. Il enchaîne avec ses répétitions de hang clusters.

Fin de la partie A lors de l'extension overhead du dernier hang cluster.

L'athlète décharge sa barre et la place vide sur le rack (ou au sol) pendant sa pause ou dès qu'il a terminé la partie A. Elle doit rester cependant DECHARGÉE sur le rack (ou au sol) jusqu'au début de la partie B.

L'athlète ne peut pas faire de répétitions à l'OHS avant le début de la partie B.

---

## STANDARD

Pour valider une répétition, l'athlète doit rester dans sa zone de travail. S'il sort pendant la rep, elle ne sera pas comptabilisée, même si il retourne dans sa zone en contrôlant la charge. Le drop en arrière est également NO REP.

Le touch and go est autorisé.

Les clips de sécurité sont obligatoires. Cependant les poids fractionnés peuvent être ajoutés à l'extérieur des clips.

La répétition doit être terminée avant le BIP de fin de la partie B pour être validée.

**Clean & jerk :** Power clean autorisé sur le clean & jerk. Le jerk peut être réalisé directement après le clean sans passer par l'extension.

**Squat snatch:** Power snatch + OHS autorisé. Il faut casser la parallèle.

**Hang cluster :** Le hang cluster doit commencer par un deadlift lorsque la répétition démarre du sol. Il faut casser la parallèle sur le front squat. Si l'athlète réalise un pas en avant lors de la remontée du thruster mais marque le contrôle après l'extension, la répétition reste valide. Réaliser un hang power clean suivi d'un thruster n'est PAS autorisé.

**Overhead squat :** départ du sol autorisé si l'athlète est plus à l'aise, face au racks. La barre doit être amenée en position overhead avec la technique de son choix. Un squat snatch (départ du sol) ou squat jerk (départ du rack) ne comptabilisera **pas** de répétition. Si l'athlète réalise un pas en avant lors de la remontée de l'OHS mais marque le contrôle après l'extension, la répétition reste valide.

**Squat clean:** Power clean + front squat autorisé. Il faut casser la parallèle.

---

## TEST 3: SKILL

AMRAP 8'

20s free hs hold (1 m carré)

5 strict L pull-up (avec objet sur les cuisses)

7 strict knees to bar

### SCORE 3: REPS

---

## FLOW

Départ sur son mat. 3.2.1, L'athlète se dirige vers sa zone de 1m2 pour réaliser son free hs hold. Une fois les 20sec validées (cumulées ou unbroken), l'athlète donne l'objet à l'arbitre avant de se suspendre à la barre pour les L Pull Up et réalise sa série de 5 strict L pull up. Une fois les 5 répétitions, l'athlète est libre de laisser tomber l'objet ou le déposer sur le côté. Il réalise 7 répétitions de strict knee to bar pour valider un tour avant de retourner au free hs hold.

L'athlète doit gérer l'objet le temps de l'épreuve. L'arbitre n'interviendra pas pour récupérer son objet.

En cas de chute de l'objet, c'est à l'athlète de le ramasser et le donner à l'arbitre afin de le replacer.

L'athlète pourra choisir une des deux barres qui lui seront allouées. Soit la barre speal, soit la barre de couleur.

Les répétitions se font face au public (chrono ou DJ, suivant la barre de pull up choisie pour les postes 1 et 6).

---

## STANDARD

**HS Hold** : Le décompte démarre immédiatement au décollage des pieds du sol avec les mains à l'intérieur du carré. Le décompte stop dès que les pieds entrent en contact avec le sol ou que les mains sortent du carré. Les doigts peuvent sortir de la zone, mais si une partie de la paume de main dépasse, le décompte est stoppé. Si les deux mains reviennent à l'intérieur du carré, en restant en handstand, le décompte reprend. Vous pouvez vous déplacer à l'intérieur du carré tant que vous respectez les consignes précédentes.

**Strict L Pull up** : La répétition démarre bras tendus et genoux relevés. Une fois l'objet sur les cuisses, l'athlète peut amorcer sa pull up. La répétition est valide une fois le menton au-dessus de la barre avec l'objet toujours présent sur les cuisses. La descente est libre mais le kipping n'est pas autorisé. Il faut marquer un temps d'arrêt une fois revenu en position initiale. Toutes les prises sont autorisées (pronation, supination ou mixte).

**Strict Knee to bar** : La répétition démarre bras relâchés, avec alignement tête, épaules, hanches, genoux. La répétition est validée quand l'athlète touche la barre avec ses deux genoux simultanément. La descente est libre mais le kipping n'est pas autorisé. Il faut marquer un temps d'arrêt une fois revenu en position initiale. Il est conseillé d'attendre le GO de l'arbitre pour entamer la répétition suivante. Toutes les prises sont autorisées (pronation, supination ou mixte).

**Les répétitions de gym se font face extérieure de la cage.**

---

# DAY 2

---

## TEST 4: BODYWEIGHT

For Time CAP 13min

60 boxjump over

30 HSPU

15 bar MU

120 air squat

30 deficit HSPU

15 ring MU

### SCORE 4: TEMPS

---

#### MASTERS 40+

10 bar MU

10 ring MU

Deficit plate 15

---

#### MASTERS 50+

For Time CAP 13min

60 box over (step up autorisé)

30 HSPU

20 C2B

120 air squat

30 HSPU (pas de deficit)

10 bar MU

---

## FLOW

Départ sur son mat. 3.2.1, L'athlète se dirige vers sa box pour entamer les boxjump over. Une fois les répétitions complétées, il entame ses HSPU sur sa zone dédiée. Puis les Bar Muscle up (C2B en master 50). Puis les Airsquat.

Si concerné, l'athlète devra ajouter la plate de 25 ou 15 kg pour établir le déficit avant d'entamer la deuxième série de HSPU.

Une fois terminés, il se dirige vers les anneaux pour réaliser les rings MU. (bar MU en master 50)

L'athlète pourra choisir une des deux barres qui lui seront allouées. Soit la barre speal, soit la barre de couleur.

**Les répétitions de gym se font face extérieure de la cage.**

---

## STANDARD

**Box Jump Over :** De face ou de côté, pas d'extension sur la box. Saut à deux pieds obligatoires et seuls les pieds doivent toucher la box. Chaque répétition est comptée quand l'athlète atterrit au sol du côté opposé, ou il peut commencer la prochaine répétition. Step down autorisé pour tout le monde. Step-up autorisé pour les Masters 50+.

**Hand Stand Push up :** Chaque répétition de HSPU commence et finit en position haute de handstand, avec les bras totalement verrouillés, les talons en contact du mur, les hanches en extension et le corps en alignement avec les bras. En position basse, la tête de l'athlète entre en contact avec le sol. Les pieds n'ont pas besoin de rester en contact avec le mur tout au long du mouvement mais doivent toucher le mur à la fin de chaque répétition. Tous les types de handstand push up sont autorisés : strict, ou kipping. Ecartement des mains libres avec paumes des mains obligatoirement sur les plates.

Les consignes restent identiques pour le deficit.

Le positionnement de l'abmat sera libre au début du test.

**Bar Muscle up :** La répétition démarre bras tendus suspendu à la barre et fini lorsque l'athlète réalise son extension des bras en position de support, le kipping est autorisé. Les épaules terminent au-dessus ou en avant de la barre.

**Air Squat :** La répétition démarre l'athlète debout avec alignement articulaire chevilles, genoux, hanches et épaules. L'athlète réalise une flexion de jambes en cassant la parallèle, avec le creux des hanches plus bas que les genoux, et se redresse jambes **ET** hanches tendues, buste vertical pour valider la répétition.

**Ring Muscle Up :** La répétition démarre bras tendus suspendu aux anneaux et fini lorsque l'athlète réalise son extension des bras en position de support, le kipping est autorisé.

**Chest to bar \*Pour les Masters 50+:** C'est une C2B pull-up standard. Dead hang, kipping ou butterfly sont autorisées en dans toutes les catégories tant que tous les critères sont respectés. Au démarrage de chaque répétition, les bras doivent être en extension complète, avec les pieds décollés du sol. Prise en pronation, supination ou grip mixte sont tous autorisés. En position haute, la poitrine doit toucher la barre.

---

TEST 5: MIXED

AMRAP 12min

15/12 Bike Erg

9 C2B

6 dual KB hang to over head @ 2x24/2x16 (snatch ou c&j)

9 T2B

6 dual KB push press @ 2x24/2x16

**SCORE 5: REPS**

---

MASTERS 40+

2x20

---

MASTERS 50+

Pull ups

2x16

---

FLOW

Départ sur son mat. 3.2.1, L'athlète se dirige vers son bike pour commencer les calories. Puis réalise sa série de C2B (pull ups en master 50), puis sa série de KB hang to overhead, le snatch ou clean & jerk sont autorisés, puis sa série de T2B et enfin sa série de push press pour valider un tour, avant de revenir sur le bike.

L'arbitre remet les calories du bike à 0 à la fin du tour.

Le drop **VOLONTAIRE** de KB à partir de la hauteur poitrine est **FORMELLEMENT INTERDIT** et entraînera des pénalités.

**1 DROP = 20 sec pénalité immobile**

**2 DROP = 40 sec pénalité immobile**

**3 DROP = fin du wod et score à 0**

**1 DROP OVERHEAD = fin du wod et score à 0**

En cas de drop accidentel, l'arbitre ne donnera pas de pénalité.

**Les répétitions de gym se font face extérieure de la cage.**

**Les répétitions de KBs se font face extérieure de la cage**



---

## STANDARD

**Chest to bar:** C'est une C2B pull-up standard. Dead hang, kipping ou butterfly sont autorisées en dans toutes les catégories tant que tous les critères sont respectés. Au démarrage de chaque répétition, les bras doivent être en extension complète, avec les pieds décollés du sol. Prise en pronation, supination ou grip mixte sont tous autorisés. En position haute, la poitrine doit toucher la barre.

*\*Pour les Masters 50+, ce sont des Pull-ups et le menton doit passer au-dessus du plan horizontal de la barre de traction.*

**Toes to bar :** Dans le toes-to-bar, l'athlète doit partir d'une position totale de suspension jusqu'à avoir les orteils qui touchent la barre de traction. Au départ de chaque répétition, les bras doivent être en extension complète avec les pieds décollés du sol, et les talons doivent être ramenés en arrière du plan frontal de la barre et du reste du corps. Prise en pronation, supination ou grip mixte sont tous autorisés. Les deux pieds doivent entrer en contact de la barre en même temps, à l'intérieur des mains.

**Dual KB hang to over shoulder :** La première répétition doit commencer par un deadlift lorsque les KB sont au sol. Clean & jerk ou snatch sont autorisés. Les deux bras doivent être tendus simultanément.

**Dual KB Push Press :** La première répétition doit commencer par un clean lorsque les KB sont au sol. Les deux bras doivent être tendus simultanément. Après le dip, les jambes doivent rester tendues lors de la poussée des KB en position overhead. Si l'athlète réalise un pas en avant lors de la poussée mais marque le contrôle après l'extension, la répétition reste valide.

**Bike erg :** En cas de passage sur le bike à la fin du time, le nombre de calories affichées correspondra au score du tour entamé.

---

## TEST 6: POWER

For Time CAP 4min

9-7-5

Power clean @ 65/45

Lateral burpees over bar

+

15/12 cal echo bike

### SCORE 6: TEMPS

---

MASTERS 40+

55

---

MASTERS 50+

50

---

## FLOW

Départ sur son mat. 3.2.1 L'athlète part en courant à sa barre réaliser la première série de power clean. Puis enchaîne avec les burpees et déroule les 3 tours de 9-7-5.

Une fois les répétitions du dernier tour de power clean puis burpees, l'athlète se dirige vers son bike pour réaliser ses calories.

Une fois les calories terminées, l'athlète devra retourner sur son mat pour terminer l'épreuve.

L'arbitre déclenchera son chronomètre manuel pour calculer le score.

---

## STANDARD

**Power clean :** L'athlète doit emmener la barre en position front rack en réalisant un power clean. Le squat n'est pas autorisé à la réception. L'extension des hanches et genoux doit être réalisée avec les coudes en avant des poignets, avant de lâcher ou de remmener la barre au sol. Le touch and go est autorisé.

**Lateral burpee over bar :** L'athlète se tient sur le côté de sa barre. Il réalise un burpee (poitrine et cuisses touchent le sol) à côté de sa barre. Il se redresse puis saute avec les deux pieds simultanément de l'autre côté de la barre. Le step up est autorisé. L'athlète n'a pas besoin de réaliser une extension complète avant de faire son saut.

---