

RULE BOOK

4 WODS — FORMAT ÉQUIPE DE 4 — STANDARDS OFFICIELS

WOD 1 AMRAP 25'

AMRAP · ÉQUIPE DE 4

1 athlète court (boucle de 400 m extérieure) pendant que les **3 autres** enchaînent l'AMRAP en continu :

20 Dball over yoke (bar sur rack) — H : 60 kg · F : 40 kg

15 Dball squat — synchro 2 — H : 30 kg · F : 20 kg

10 Box jump — synchro 3

Quand le coureur rentre (400 m bouclés) → **stop AMRAP immédiat** → les 4 athlètes effectuent **5 burpees synchro ×4** → un nouvel athlète part courir (rotation libre, au choix de l'équipe) → reprise de l'AMRAP là où il s'est arrêté.

La progression dans l'AMRAP continue d'un lap à l'autre — les reps ne sont pas remises à zéro.

SCORE 1

Distance RUN

SCORE 2

Rounds AMRAP

Standards des mouvements

Dball Over Yoke (bar sur rack)

- L'athlète part debout, le Dball au sol devant le rack.
- Le Dball doit franchir la barre et toucher le sol de l'autre côté pour valider une répétition.
- La barre ne doit pas être déplacée ni renversée pendant le mouvement.
- Aucune partie du corps ne peut prendre appui sur la barre.
- **No rep : Dball ne franchit pas la barre — athlète prend appui sur la barre.**

Dball Squat SYNCHRO -2

- Le Dball peut être tenu contre la poitrine ou **posé sur une épaule** — au choix de l'athlète.
- Position de départ : debout, hanches et genoux verrouillés.
- Descente : le pli de la hanche descend sous le genou.
- Remontée : hanches et genoux complètement ouverts en haut.
- Synchro : les 2 athlètes désignés atteignent l'extension complète en haut simultanément. Le juge valide la rep quand *les deux* sont en haut.
- **No rep : profondeur insuffisante — synchro non respectée — extension incomplète en haut.**

Box Jump SYNCHRO -3

- Départ : debout sur le sol, face à la box.
- La détente doit être effectuée des **deux pieds simultanément** — le saut à 1 pied est interdit.
- Réception : les deux pieds simultanément sur la box, hanches et genoux en extension complète au sommet.
- Redescente au sol (saut ou pas) avant la répétition suivante.
- Synchro : les 3 athlètes désignés doivent atteindre l'extension complète en haut simultanément.
- **No rep : saut à 1 pied — un seul pied en réception — extension incomplète — synchro non respectée.**

Burpees SYNCHRO x4 — déclenchés au retour du coureur

- Déclenchés uniquement au retour du coureur (400 m validés) — pas dans le circuit AMRAP.
- L'AMRAP s'arrête immédiatement à l'arrivée du coureur. Les 4 athlètes se regroupent pour les burpees.
- Départ debout. La poitrine ET les cuisses touchent le sol simultanément.
- Saut en extension complète, pieds décollés du sol, mains clap au-dessus de la tête.
- Synchro 4 : les 4 athlètes doivent toucher le sol simultanément (poitrine + cuisses). Le haut n'est pas jugé en synchro.
- Après les 5 burpees validés, rotation libre du coureur puis reprise de l'AMRAP.
- **No rep : contact sol incomplet — saut non effectué — synchro non respectée.**

INDICATIONS DE FLOW À VENIR POUR LE WOD 1

WOD 2 FOR TIME — 100 pts/athlète

CAP 16' · ÉQUIPE DE 4

Objectif : chaque athlète atteint **100 points de gym** sur sa barre, le plus vite possible.

Every 2 minutes (au coup de sifflet), **toute l'équipe s'arrête** et effectue **12 reps de GTOH synchro x4** simultanément, avant de retourner sur les barres.

Chaque athlète travaille individuellement sur son mouvement désigné selon la division (cf. tableau ci-dessous).

Charges GTOH par catégorie

DIVISION	PLAQUE	DB	KB	BARBELL
HHHH	25 kg	22,5 kg	24 kg	30 kg
HHHF	20 kg	22,5 kg	24 kg	30 kg
HHFF	20 kg	22,5 kg	16 kg	30 kg
FFFH	20 kg	15 kg	16 kg	30 kg
FFFF	15 kg	15 kg	16 kg	20 kg

Points de gym

MOUVEMENT	POINTS / REP	REPS POUR 100 PTS
Jumping Pull-Up	2 pts	50 reps
Pull-Up	3 pts	34 reps
Chest to Bar	4 pts	25 reps
Bar Muscle-Up	7 pts	14 reps

Divisions & répartition des barres

CONFIG. ÉQUIPE	P1	P2	P3	P4
Si 4 athlètes	Jumping PU	Pull-Up	C2B	BMU
Si 4 athlètes (b)	Jumping PU	Jumping PU	Pull-Up	C2B
Si 4 athlètes (c)	Jumping PU	Jumping PU	Jumping PU	Pull-Up
Si 4 athlètes (d)	Jumping PU	Jumping PU	Jumping PU	Jumping PU

▲ Règle obligatoire : chaque athlète doit réaliser au minimum 1 répétition sur son mouvement désigné pour que le score de l'équipe soit validé. Les combinaisons de mouvements sont au choix de l'équipe, dans la limite

Standards des mouvements

GTOH — Ground to Overhead SYNCHRO x4 — 12 REPS EVERY 2'

- N'importe quelle technique validée : Snatch, Clean & Jerk, Clean & Press, Thruster depuis le sol.
- Point de départ : charge au sol, mains en contact avec la charge.
- Point final : charge au-dessus de la tête, bras verrouillés, hanches et genoux en extension complète.
- Synchro x4 : les 4 athlètes atteignent simultanément la position haute. Le juge valide la rep quand les 4 sont lockés.
- Les 12 reps sont effectuées par l'ensemble de l'équipe en synchro (12 reps × 4 athlètes).
- **No rep : bras non verrouillés — hanches ou genoux non ouverts — charge ne part pas du sol — synchro non respectée.**

Jumping Pull-Up

- Départ : bras tendus, épaules actives, corps détendu.
- L'athlète utilise l'impulsion des jambes pour aider la traction.
- Menton clairement au-dessus de la barre en position finale.
- Retour contrôlé en position bras tendus avant la répétition suivante.
- **No rep : menton sous la barre — pas de retour en extension.**

Pull-Up

- Départ : bras tendus, épaules actives (no dead hang passif).
- Menton clairement au-dessus de la barre en position finale.
- Tout kipping, butterfly, strict validé.
- Retour complet en extension des bras avant la répétition suivante.
- **No rep : menton sous la barre — pas d'extension complète en bas.**

Chest to Bar

- Mêmes exigences que le Pull-Up.
- La poitrine doit toucher la barre — le contact se fait **sous les clavicules au minimum**. Contact du menton ou du cou = no rep.
- Le contact peut être effectué en kipping.
- **No rep : contact au-dessus des clavicules (menton, cou) — pas d'extension complète en bas.**

Bar Muscle-Up

- Départ : bras tendus sous la barre, épaules actives.
- La transition amène l'athlète au-dessus de la barre.
- Position finale : bras verrouillés, corps au-dessus de la barre (appui complet).
- Le kipping est autorisé à condition que la position finale soit atteinte proprement.
- **No rep : appui incomplet en haut — bras non verrouillés — corps sous la barre en position finale.**

○ INDICATIONS DE FLOW À VENIR POUR LE WOD 2



WOD SURPRISE

Ce WOD sera révélé le jour de la compétition.

Prépare-toi à tout.

STAY READY.

WOD 4

AMRAP 12'

BINÔME FIXE · RELAY LIBRE

Binômes fixes : P1+P2 et P3+P4. Les 2 binômes partagent le **même circuit** — le binôme 2 reprend exactement là où le binôme 1 s'est arrêté.

Le relay se fait entre les 2 binômes — c'est le binôme entier qui travaille, puis passe la main à l'autre binôme quand il le décide. Les 2 partenaires d'un binôme travaillent toujours ensemble.

5 Wall Walk OU **10 Baby Wall Walk** — synchro 2

20 Double Under ou **60 Single Under** — à partager (minimum 1 rep par athlète du binôme)

15 Toes to Ring — synchro 2

20 DB Bench Press — H : 2x22,5 kg · F : 2x15 kg — synchro 2

Pendant le Bench Press du binôme actif, les 2 athlètes de l'autre binôme maintiennent le farmer hold.

Score = total de rounds + reps complétés par l'équipe sur les 12 minutes.

○ **Règle Bench Press :** pendant que le binôme actif effectue ses 20 DB Bench Press, les 2 athlètes de l'autre binôme doivent maintenir le **farmer hold** (haltères en main, bras tendus). Si les haltères sont posés au sol, la rep en cours est arrêtée et ne compte pas.

Standards des mouvements

Wall Walk SYNCHRO x2

- Départ : poitrine au sol, pieds contre le mur, mains posées sur la ligne de départ — **ligne violette (H)** ou **ligne bleue (F)**.
- L'athlète monte sur le mur en marchant avec les mains et les pieds jusqu'à atteindre la **ligne blanche**.
- Retour : les mains redescendent jusqu'à la ligne de départ (violette ou bleue), poitrine au sol = 1 rep validée.
- Synchro : les 2 athlètes atteignent la ligne blanche simultanément.
- **No rep : mains n'atteignent pas la ligne blanche — retour incomplet à la ligne de départ — poitrine ne touche pas le sol au retour — synchro non respectée.**

Baby Wall Walk SYNCHRO x2

- Départ : poitrine au sol, pieds contre le mur, mains posées sur la ligne de départ — **ligne violette (H)** ou **ligne bleue (F)**.
- L'athlète monte sur le mur jusqu'à atteindre la **ligne rose**.
- Retour : mains reviennent sur la ligne de départ, poitrine au sol = 1 rep validée.
- Synchro : les 2 athlètes atteignent la ligne rose simultanément.
- **No rep : mains n'atteignent pas la ligne rose — retour incomplet — poitrine ne touche pas le sol au retour — synchro non respectée.**

Double Under / Single Under

- L'équipe choisit : **20 Double Under** ou **60 Single Under** – au choix du binôme, pas de mélange des deux.
- Les reps sont à répartir librement entre les 2 athlètes du binôme.
- Contrainte obligatoire : chaque athlète doit réaliser au minimum **1 rep validée**.
- Double Under : la corde passe deux fois sous les pieds par saut.
- Single Under : la corde passe une fois sous les pieds par saut.
- **No rep : DU – corde ne passe qu'une fois · SU – corde ne passe pas – mélange DU/SU non autorisé.**

Toes to Ring SYNCHRO -2

- Départ : bras tendus, corps en position de suspension sur les anneaux.
- Les deux orteils (ou pieds) touchent simultanément les anneaux en position finale.
- Retour en extension des bras et hanches avant la répétition suivante.
- Synchro : les 2 athlètes touchent les anneaux en même temps.
- **No rep : pieds ne touchent pas les anneaux – pas d'extension en bas – synchro non respectée.**

DB Bench Press SYNCHRO -2

- Athlète allongé sur le bench. Chaque athlète choisit son matériel : **haltère (DB)** ou **plate**.
- Départ : bras tendus, charge au-dessus de la poitrine.
- Descente : charge descend jusqu'au niveau de la poitrine.
- Remontée : extension complète des bras = 1 rep validée.
- Synchro 2 : les 2 athlètes atteignent l'extension haute simultanément.
- Farmer Hold : pendant la série, les 2 athlètes de l'autre binôme maintiennent leur matériel en main, bras tendus. Si le matériel est posé, la rep en cours est arrêtée.
- **No rep : extension incomplète en haut ou en bas – synchro non respectée – farmer hold non maintenu.**

DIVISION	MATÉRIEL DISPONIBLE (BENCH + FARMER HOLD)
HHHH	DB 22,5 kg · DB 15 kg · plates 2x15 kg
HHHF	DB 22,5 kg · DB 15 kg · plate 15 kg · plate 10 kg
HHFF	DB 22,5 kg · DB 15 kg · plate 15 kg · plate 10 kg
HFFF	DB 15 kg · DB 10 kg · plate 15 kg · plate 10 kg
FFFF	DB 15 kg · DB 10 kg · plates 2x10 kg

○ INDICATIONS DE FLOW À VENIR POUR LE WOD 4