

# RULE KIDS & TEENS

4 WODS — FORMAT ÉQUIPE DE 2 — STANDARDS OFFICIELS

TEENS — H / F

KIDS — H / F

## WOD 1 AMRAP 15'

AMRAP · ÉQUIPE DE 2

Chaque round, les 2 athlètes effectuent ensemble :

**Dball on Box** — reps croissantes : 5, 10, 15, 20, 25, 30...

**10 Box Jump** — synchro x2

**100 m Run** — ensemble

Le nombre de Dball on Box augmente de 5 reps à chaque round. Le box jump et le run restent fixes à chaque round.

### TEENS

— Dball on Box — H : 30 kg · F : 20 kg

— Box Jump — H : 60 cm · F : 50 cm

### KIDS

— Dball on Box — H : 20 kg · F : 12 kg

— Box Jump — H : 50 cm · F : 40 cm

## Standards des mouvements

### Dball on Box

- Le Dball part du sol et doit être posé sur la box (pas jeté, contrôlé).
- L'athlète doit être debout, hanches et genoux verrouillés, avant de lâcher le Dball.
- Le Dball doit rester sur la box (ne pas tomber de l'autre côté).
- Chaque athlète pose son propre Dball — les reps sont partagées librement entre les 2.
- **No rep : Dball ne monte pas sur la box — athlète pas en extension complète — Dball tombe.**

### Box Jump SYNCHRO x2

- Départ : debout sur le sol, face à la box.
- La détente doit être effectuée des **deux pieds simultanément** — saut à 1 pied interdit.
- Réception : les deux pieds simultanément sur la box, hanches et genoux en extension complète au sommet.
- Redescente au sol avant la répétition suivante.
- Synchro : les 2 athlètes atteignent l'extension complète en haut simultanément.
- **No rep : saut à 1 pied — extension incomplète — synchro non respectée.**

### Run 100 m

- Les 2 athlètes courent ensemble.
- Le tour est validé quand les 2 athlètes ont franchi la ligne d'arrivée.
- **No rep : un athlète ne termine pas le 100 m.**

5 sets, every 2 minutes :

**12 Plate GTOH** synchro ×2

Dans le temps restant : **Max points de gym** – à partager librement entre les 2 athlètes

Score = total de points accumulés sur les 5 sets.

#### TEENS – GTOH PLATE

- H : 15 kg
- F : 10 kg

#### KIDS – GTOH PLATE

- H : 10 kg
- F : 5 kg

### Points de gym

MOUVEMENT	POINTS / REP
Jumping Pull-Up	1 pt
Pull-Up	3 pts
Chest to Bar	6 pts
Bar Muscle-Up	9 pts

Règle : chaque athlète choisit librement son mouvement. Les points des 2 athlètes s'additionnent pour le score d'équipe du set.

### Standards des mouvements

#### Plate GTOH — Ground to Overhead **SYNCHRO ×2**

- Départ : plate au sol, mains en contact avec la plate.
- N'importe quelle technique validée : Snatch, Clean & Press, Thruster depuis le sol.
- Position finale : plate au-dessus de la tête, bras verrouillés, hanches et genoux en extension complète.
- Synchro ×2 : les 2 athlètes atteignent simultanément la position haute.
- **No rep : bras non verrouillés – extension incomplète – plate ne part pas du sol – synchro non respectée.**

#### Jumping Pull-Up

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

#### Pull-Up

- Départ : bras tendus, épaules actives.
- 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 – contact sous les clavicules au minimum.
- **No rep** : contact au-dessus des clavicules – pas d'extension complète en bas.

### Bar Muscle-Up

- Départ : bras tendus sous la barre, épaules actives.
- Position finale : bras verrouillés, corps au-dessus de la barre (appui complet).
- Le kipping est autorisé.
- **No rep** : appui incomplet – bras non verrouillés.

INDICATIONS DE FLOW À VENIR POUR LE WOD 2 KIDS/TEENS

WOD 3

## ??? SURPRISE ???

RÉVÉLÉ LE JOUR J

???

### WOD SURPRISE

Ce WOD sera révélé le jour de la compétition.

Prépare-toi à tout.

**STAY READY.**

WOD 4

## AMRAP 12'

PARTAGE LIBRE - ÉQUIPE DE 2

Toutes les reps sont à **partager librement** entre les 2 athlètes – pas de synchro imposée.

**10 Wall Walk**

**20 Double Under** ou **60 Single Under**

**15 Toes to Ring**

**20 DB Bench Press**

Score = total de rounds + reps complétés sur 12 minutes.

### TEENS – DB BENCH PRESS

– H : 2× 7,5 kg

– F : 2× 5 kg

### KIDS – DB BENCH PRESS

– H : 2× 5 kg

– F : 2× 2,5 kg

### Wall Walk

- Départ : poitrine au sol, pieds contre le mur, mains posées sur la **ligne rose**.
- L'athlète monte jusqu'à atteindre la **ligne blanche**.
- Retour : mains reviennent sur la ligne rose, poitrine au sol = 1 rep validée.
- Pas de synchro – chaque athlète effectue ses reps à son rythme.
- **No rep : mains n'atteignent pas la ligne blanche – retour incomplet sur la ligne rose – poitrine ne touche pas le sol.**

### Baby Wall Walk

- Départ : poitrine au sol, pieds contre le mur.
- L'athlète effectue **1 déplacement de chaque main** vers le mur.
- Retour : 1 déplacement de chaque main vers le bas, poitrine au sol = 1 rep validée.
- Pas de synchro – chaque athlète effectue ses reps à son rythme.
- **No rep : déplacement incomplet – poitrine ne touche pas le sol au retour.**

### Double Under / Single Under

- Option A – Double Under : la corde passe deux fois sous les pieds par saut. 20 reps.
- Option B – Single Under : la corde passe une fois sous les pieds par saut. 60 reps.
- Chaque athlète choisit son option – les reps sont à répartir librement entre les 2.
- **No rep Double Under : corde ne passe qu'une fois.**
- **No rep Single Under : corde ne passe pas sous les pieds.**

### Toes to Ring

- Départ : bras tendus, corps en suspension sur les anneaux.
- Les deux pieds touchent simultanément les anneaux en position finale.
- Retour en extension des bras et hanches avant la répétition suivante.
- Pas de synchro – chaque athlète effectue ses reps à son rythme.
- **No rep : pieds ne touchent pas les anneaux – pas d'extension en bas.**

### DB Bench Press

- Athlète allongé sur le bench, un haltère dans chaque main.
- Départ : bras tendus, haltères au-dessus de la poitrine.
- Descente : haltères descendent jusqu'au niveau de la poitrine.
- Remontée : extension complète des bras = 1 rep validée.
- Les 20 reps sont à répartir librement entre les 2 athlètes – pas de synchro.
- **No rep : extension incomplète en haut ou en bas.**

○ INDICATIONS DE FLOW À VENIR POUR LE WOD 4 KIDS/TEENS