

PANAME
THROWDOWN



2025 Finals

RULEBOOK

BIENVENUE

Dans ce document, vous trouverez le règlement général de la compétition, les épreuves (workouts) ainsi que leur déroulé et les règles spécifiques associées.

Les standards de mouvement sont décrits dans le document des [Standards de Mouvement de la Fédération Internationale de Fitness Fonctionnel \(iF3\)](#). Lisez-les, étudiez-les et mémorisez-les pour bien comprendre ce que nous attendons de vous.

Pour vous faciliter la tâche, nous avons ajouté les standards de mouvement pertinents à la fin de ce document (pages 27 à 36).

Remarque : vous trouverez les épreuves destinées aux divisions Parent + Enfant après celles des adultes (pages 11 à 13).

**ENGLISH VERSION OF THIS RULEBOOK
STARTS ON PAGE 14**

RÈGLES GÉNÉRALES

1. Vous êtes seul(e) responsable de la lecture des workouts, de leur déroulement (flow) et des standards AVANT la compétition.
2. Le terrain de compétition n'est ni l'endroit ni le moment pour submerger le juge de questions parce que vous n'avez pas lu ce document.
3. La zone d'échauffement est partagée. Merci de respecter le planning. Vous pouvez vous présenter **30 minutes** avant le départ de votre heat. Vous disposez de **20 minutes** pour vous échauffer, et devez vous présenter à la zone de pré-staging au plus tard **10 minutes** avant le départ.
4. C'est à chaque équipe de s'assurer d'être À L'HEURE au contrôle des athlètes et en zone de staging, où vous recevrez votre scorecard à remettre à votre juge assigné.
5. Les athlètes doivent TOUJOURS commencer sur le tapis de départ (starting mat).
6. Merci de respecter notre matériel. NE LAISSEZ PAS TOMBER les équipements volontairement (haltères, kettlebells, barres, etc.). Tout lâcher d'équipement entraînera AUTOMATIQUEMENT un **no-rep**.
7. Faites preuve de RESPECT envers les juges et l'équipe organisatrice en général. En cas de problème, adressez-vous au Responsable de la compétition.
8. Le juge valide ou invalide une répétition selon ce qu'il voit. Vous ne serez pas toujours d'accord, mais sachez que sa décision est **définitive**.
9. Les vidéos ne peuvent servir qu'à un usage personnel ou pour les réseaux sociaux. Aucun enregistrement ne sera pris en compte pour réévaluer un score ou une décision de juge.
10. En signant votre scorecard, vous acceptez le score qui y est inscrit.
11. Nous appliquons une politique de **tolérance zéro** concernant les comportements abusifs. Crier, insulter, manquer de respect ou faire preuve d'agressivité envers les juges, les membres de l'organisation, les autres athlètes, les exposants ou les spectateurs peut entraîner une exclusion immédiate de la compétition.
12. Il est de votre responsabilité d'exécuter les épreuves telles que prescrites. Aucun score ne sera ajusté à cause d'une erreur de votre part.
13. Ne perturbez pas votre juge. Il ou elle comptera les répétitions pour vous et vous guidera dans le déroulement si besoin. C'est leur rôle.
14. Un dysfonctionnement du matériel peut survenir. Dans ce cas, poursuivez l'épreuve jusqu'à ce que le responsable d'aire ou le directeur de compétition vous indique la marche à suivre.
15. Les **maniques de gymnastique** (ou de style similaire) sont autorisées uniquement sur la cage (rig). Les ceintures, chaussures d'haltérophilie, manchons, bandes de poignets et gants sont autorisés. Les **sangles de tirage** (lifting straps) sont STRICTEMENT interdites.

WORKOUT 25.1

ÉQUIPES DE 2

AMRAP 18 min

- 400 m de course (ensemble)
- 30 dumbbell snatch (à se répartir)
- 20 m de fentes synchronisées avec haltère au-dessus de la tête
- 15 burpee box-jump over – style pogo

DÉROULEMENT / FLOW

- L'épreuve commence avec les deux athlètes sur le tapis de départ. Au signal, ils partent ensemble courir 400 m autour de l'arène.
- Une fois la course terminée, un athlète retourne sur le tapis de départ, pendant que l'autre se place devant l'haltère pour commencer les dumbbell snatches.
- Les athlètes peuvent échanger leur rôle à tout moment, mais tous les relais doivent s'effectuer **sur le tapis de départ**.
- Une fois les snatches terminés, un athlète prend un haltère, et l'équipe effectue **20 mètres de fentes synchronisées** : un athlète tient l'haltère au-dessus de la tête (overhead), l'autre sans haltère.
- Ensuite, les athlètes se déplacent vers la box pour les **burpee box-jump over en style "pogo"** : les deux font un burpee devant la box, l'athlète 1 saute **par-dessus** la box, puis l'athlète 2 saute sur la box et se redresse complètement (comme un box-jump classique). Ensuite, l'athlète 2 descend de la box, et l'athlète 1 saute à nouveau **par-dessus**, etc.
- Les athlètes reprennent ensuite au début du circuit et continuent ce schéma pendant 18 minutes.

CHARGES – HALTÈRES

- RX & Advanced: 22.5 / 15 kg
- Regular: 15 / 10 kg
- Scaled: 10 / 7 kg

SCORING

- Le score correspond au nombre total de répétitions effectuées.
- 400 m de course comptent pour 2 reps (2 x 200 m).
- 20 m de fentes comptent pour 4 reps (4 x 5 m).

WORKOUT 25.1

ÉQUIPES DE 3

AMRAP 18 min

- 400 m de course (ensemble)
- 30 worm shoulder-to-overhead
- 20 m de fentes avec le worm
- 6 burpee box jump-overs (chacun), pendant que les coéquipiers tiennent le worm

DÉROULEMENT / FLOW

- L'épreuve commence avec les trois athlètes sur le tapis de départ. Au signal, toute l'équipe part courir 400 m autour de l'arène.
- Une fois la course terminée, les athlètes soulèvent le **worm** (sac lesté) pour effectuer **30 shoulder-to-overhead** (épaulé-jeté).
- Ensuite, l'équipe effectue **20 mètres de fentes** avec le worm posé sur les épaules.
- Une fois les fentes terminées, **un athlète** se dirige vers la box pour réaliser **6 burpee box jump-overs, pendant que les deux autres tiennent le worm** (position libre).
- Après ses 6 répétitions, **le deuxième athlète** prend sa place et effectue à son tour 6 répétitions, pendant que les deux autres tiennent le worm. Puis **le troisième athlète** enchaîne également 6 répétitions.
- Une fois le cycle terminé, l'équipe recommence depuis le début, en suivant le même schéma, pendant 18 minutes.

CHARGE – WORM

- **80 kg** pour toutes les divisions

SCORING

- Le score correspond au **nombre total de répétitions effectuées** dans le temps imparti.
- **400 m de course** comptent pour **2 répétitions** (2 x 200 m).
- **20 m de fentes** comptent pour **4 répétitions** (4 x 5 m).

WORKOUT 25.2 A

ÉQUIPES DE 2

CHARGE MAXIMALE (TC 8 min)

- 1 RM du complexe suivant :
- 1 clean + 1 hang squat clean + 1 jerk

ÉQUIPES DE 3

CHARGE MAXIMALE (TC 8 min)

- 1 RM snatch

DÉROULEMENT / FLOW

- L'épreuve commence avec les athlètes sur le tapis de départ. Au signal, ils peuvent se diriger vers les barres et commencer à les charger.
- Les athlètes ont autant de tentatives qu'ils le souhaitent et peuvent gérer le temps comme ils le souhaitent entre eux.
- Un seul athlète soulève à la fois, les autres doivent rester sur le tapis de départ durant la tentative.
- Avant chaque tentative, l'athlète doit annoncer clairement au juge la charge sur la barre.
- Pour les équipes de 2, l'ensemble du complexe doit être réalisé dans la limite de temps pour être validé.
- En cas d'échec d'un des mouvements du complexe, l'athlète peut retenter tant qu'il ne lâche pas la barre.

SCORE

- Le score correspond à la somme des meilleures charges validées par chacun des athlètes.

**APRÈS CES 8 MINUTES, IL Y AURA UNE PAUSE DE
3 MINUTES AVANT LE DÉBUT DU WORKOUT 25.2 B**

WORKOUT 25.2 B

**CE WORKOUT DÉMARRE EXACTEMENT
3 MINUTES APRÈS LE WORKOUT 25.2 A**

ÉQUIPES DE 2

PARTIE 1 – POUR CALORIES (Time Cap : 8 min)

- Max de calories sur Bike-Erg

PARTIE 2 – POUR RÉPÉTITIONS (Time Cap : 8 min)

- 8 Hand-release push-ups
- 10 Toes-to-bar (ou variation)
- 12 Wall-balls

ÉQUIPES DE 3

PARTIE 1 – POUR CALORIES (Time Cap : 8 min)

- Max de calories sur Bike-Erg

PARTIE 2 – POUR RÉPÉTITIONS (Time Cap : 8 min)

- 8 Devil cleans (avec 1 dumbbell)
- 10 Toes-to-bar (ou variation)
- 15 Shadow wall-balls

FLOW

- Ce workout commence avec tous les athlètes sur le tapis de départ.
- Au signal, l'Athlète 1 (A1) monte sur le Bike-Erg et commence à accumuler des calories.

- Pour les équipes de 2, l'Athlète 2 (A2) effectue un tour complet composé de : 8 hand-release push-ups, 10 toes-to-bar (ou une variation) et 12 wall-balls.
- Ensuite, A1 et A2 échangent les rôles : A2 va sur le Bike-Erg, et A1 effectue un tour complet comme décrit ci-dessus.
- Pour les équipes de 3, A1 commence sur le Bike-Erg pour accumuler des calories, pendant que les Athlètes 2 et 3 (A2 et A3) effectuent un tour complet composé de : 8 devils cleans avec un dumbbell, 10 toes-to-bar (ou une variation) et 15 shadow wall-balls.
- Après un tour complet, A2 monte sur le Bike-Erg, et A1 et A3 effectuent un tour complet comme décrit.
- Ensuite, A3 prend le relais sur le Bike-Erg, et A1 et A2 effectuent un tour complet.
- Les athlètes continuent ainsi en rotation pendant 9 minutes.
- Les changements ne peuvent se faire qu'après un tour complet effectué.

GYMNASTIQUE

- **RX** : Toes-to-bar synchronisés
- **Advanced** : Toes-to-bar
- **Regular** : Montées de genoux (knee raises)
- **Scaled** : Montées de genoux (knee raises)

CHARGES – WALL-BALLS

- **RX & Advanced** : 9 kg (H) / 6 kg (F)
- **Regular & Scaled** : 6 kg (H) / 4 kg (F)

CHARGES – DUMBBELLS (Équipes de 3 uniquement)

- **RX** : 22,5 kg (H) / 15 kg (F)
- **Advanced** : 22,5 kg (H) / 15 kg (F)
- **Regular** : 15 kg (H) / 10 kg (F)

SCORING

- Ce workout donnera deux scores distincts :
 1) Le nombre total de calories réalisées sur le Bike-Erg
 2) Le nombre total de répétitions effectuées sur les autres mouvements

WORKOUT 25.3

ÉQUIPES de 2

À faire pour le temps (TC 8 min)

11-9-7-5 répétitions de :

- Bar muscle-ups / Chest-to-bars / Pull-ups
- Variation de handstand walk sur 10 m
- Snatch

ÉQUIPES de 3

À faire pour le temps (TC 8 min)

15-12-9-6 répétitions de :

- Bar muscle-ups / Chest-to-bars / Pull-ups
- Variation de handstand walk sur 12 m avec partenaires tenant le worm
- Worm thrusters (80 kg)

GYMNASTIQUE

- RX : Bar muscle-ups synchronisés
- Advanced : Bar muscle-ups
- Regular : Chest-to-bar pull-ups
- Scaled : Pull-ups

CHARGES, BARRES

- RX : 55 / 40 kg
- Advanced : 45 / 30 kg
- Regular : 35 / 25 kg
- Scaled : 20 / 15 kg

HANDSTANDS

- RX et Advanced : Handstand walk
- Regular : 2 Wall walk
- Scaled : 2 Wall walks allégés

DÉROULEMENT (FLOW)

- Cet entraînement commence avec les athlètes sur le tapis de départ. Au signal, un ou deux athlètes se dirigent vers la barre pour réaliser 11 ou 15 bar muscle-ups, chest-to-bars ou tractions, selon la division.
- Les athlètes passent ensuite au handstand walk ou aux wall-walks, selon la division.
- Ils se déplacent ensuite vers la barre ou le worm pour faire 11 snatches (équipes de 2) ou 15 worm thrusters (équipes de 3).
- Les équipes commencent ensuite le deuxième tour suivant le même schéma, avec un nombre de répétitions décroissant selon la programmation ci-dessus.
- Une fois toutes les répétitions terminées, les athlètes doivent revenir au tapis de départ pour arrêter le chronomètre.
- Les athlètes peuvent partager les répétitions comme ils le souhaitent, mais rappelez-vous que tous les changements doivent se faire sur le tapis de départ et que l'athlète non actif doit toujours être sur le tapis de départ.

PARENTS + KIDS WORKOUT 25.1

AMRAP 10 min

- 10 squats aériens synchronisés
- 20 m de portage de medball (chacun)
- 10 step-overs sur box (parent avec medball)
- 10 pompes partenaires avec claquement des mains
- 10 sauts par-dessus (parent)
- 5 junkyard dogs (enfant)

DÉROULEMENT / FLOW

- Cet entraînement commence avec les deux athlètes sur le tapis de départ. Au signal, ils se déplacent vers la zone désignée et réalisent 10 squats aériens synchronisés.
- Un athlète retourne alors au tapis de départ pendant que l'autre prend le medball pour faire un portage de 20 m. Puis ils échangent.
- Les athlètes réalisent ensuite chacun 10 step-overs sur la box, le parent tenant le medball. L'athlète au repos doit rester sur le tapis de départ.
- Après les step-overs, ils effectuent 10 pompes partenaires avec un claquement de mains en haut du mouvement.
- Ensuite, les parents réalisent 10 sauts par-dessus les enfants en position de planche, puis les enfants font 5 junkyard dogs en sautant par-dessus le parent en planche, puis en rampant sous lui.

POIDS DES MEDBALLS

- 6 kg pour les hommes
- 4 kg pour les femmes et les enfants

SCORING

- Le score correspond au nombre total de répétitions effectuées dans le temps imparti.
- 20 m de luges comptent pour 4 répétitions (4 x 5 m).

PARENTS + KIDS WORKOUT 25.2

AMRAP 10 min

- 400 m au bike-erg (parent)
- 50 m au bike-erg (enfant)
- 10 dumbbell push-press (parent)
- 10 sauts en longueur (enfant)
- 20 wallballs (parent) ou wallball thrusters (enfant)
- 10 burpees synchronisés face à face

DÉROULEMENT / FLOW

- L'entraînement commence avec les athlètes sur le tapis de départ. Au signal, le parent monte sur le bike-erg et réalise 400 m. L'enfant prend ensuite le relais pour faire 50 m au bike-erg.
- Une fois le bike-erg terminé, le parent passe aux haltères pour faire 10 dumbbell push-press.
- L'enfant réalise alors 10 sauts en longueur.
- Ensuite, c'est au tour des wallballs (parent) ou des wallball thrusters (enfant). Ces répétitions peuvent être réparties librement, mais un seul athlète travaille à la fois.
- Pour terminer la série, les deux athlètes effectuent 10 burpees synchronisés, face à face.
- L'équipe recommence ensuite le cycle au bike-erg et continue ainsi pendant 12 minutes.

CHARGES HALTÈRES

- 10 kg pour les hommes, 7 kg pour les femmes

CHARGES WALLBALLS

- 6 kg pour les hommes, 4 kg pour les femmes et les enfants

SCORING

- Le score correspond au nombre total de répétitions réalisées en 10 minutes.
- Chaque mètre parcouru au bike-erg compte pour 1 répétition.

PARENTS + KIDS WORKOUT 25.3

FOR TIME (TC 10 min)

- 50 sauts simples à la corde (enfant) avec le parent en planche
- 100 sauts simples à la corde (parent) avec l'enfant en planche
- 40 ground-to-overhead synchronisés avec disque
- 30 sit-ups synchronisés
- 20 m de bear crawl
- 15 burpees synchronisés face à face avec saut par-dessus une ligne
- 200 m de course (ensemble)

FLOW

- L'entraînement commence avec les athlètes sur le tapis de départ. Au signal, l'enfant prend sa corde à sauter et réalise 50 sauts simples. Ensuite, le parent fait 100 sauts simples.
- Ensuite, l'équipe se dirige vers les disques et effectue 40 ground-to-overhead synchronisés, suivis de 30 sit-ups synchronisés.
- Un des athlètes retourne ensuite au tapis de départ pendant que l'autre commence les bear crawls. Les athlètes peuvent se partager les distances comme ils le souhaitent.
- Une fois les bear crawls terminés, les athlètes réalisent 15 burpees synchronisés face à face avec saut par-dessus une ligne.
- Pour finir, les athlètes courent ensemble 200 mètres et franchissent la ligne d'arrivée côte à côte.

CHARGES (DISQUES)

- 20 kg pour les hommes
- 10 kg pour les femmes
- 5 kg pour les enfants



2025 Finals

RULEBOOK

ENGLISH

WELCOME

In this document, you can find our general competition rules, the workouts along with their flow and special regulations. Movement standards are documented in the [International Functional Fitness Federation \(iF3\) Movement Standards document](#). Read, study and memorise them so you know what we expect from you.

For your convenience, we have added the relevant movement standards at the end of this document (pages 27-36).

Please note: you will find the workouts for the Parent + Kids divisions after the workouts for adults (pages 24-26).

GENERAL RULES

1. You and you alone are responsible for reading the workouts, flow and standards BEFORE the event.
2. The competition field is neither the place nor the time to overload the judge with all sorts of questions because you have not read this document.
3. The warm-up area is a shared zone. Please respect the timetable. You may present yourself 30 minutes prior to your heat start. You have 20 minutes warm-up time and must present yourself to the pre-staging area of your heat field, not later than 10 minutes before the start.
4. It is the team's own responsibility to be ON TIME at athletes' control and staging where you will receive your scorecard which you hand over to your assigned judge.
5. Athletes will ALWAYS start at on the starting mat.
6. Please show respect to our equipment. DO NOT DROP equipment intentionally (dumbbells, kettlebells, barbells, etc..). Dropping will ALWAYS result in a no-rep.
7. Have RESPECT for our judges and crew in general. If you have issues, please address the Competition Manager.
8. The judge calls a rep as they see it. You might not always agree but be aware that their call is final.
9. Videos can only be used as a memory to yourself or social media. No video footage will be taken in consideration to review your or someone else's score/judges decisions.
10. If you sign off your scorecard you agree with the score that is written on it.
11. We have a ZERO-TOLERANCE policy about abusive behaviour. Shouting, swearing, disrespect or aggression towards judges, crew members, management, athletes, vendors and spectators can result in immediate exclusion from the competition.
12. It is your responsibility to perform the workouts as prescribed. No scores will be adjusted as a result of your mistake.
13. Don't confuse the judge. He or she will count for you and guide you in the flow if needed. It is what they are there to do for you.
14. A malfunction of equipment could occur. Always continue in that what you are doing till the team leader or competition manager says otherwise.
15. The use of gymnastic grips (or style) are only allowed on the rig. Lifting belts and shoes, sleeves, wristbands and gloves are allowed. Lifting straps are NEVER allowed.

WORKOUT 25.1

TEAMS of 2

AMRAP 18 min

- 400 m run (both)
- 30 dumbbell snatch (share)
- 20 m dumbbell overhead lunges (sync)
- 15 burpee box-jump over - pogo style

FLOW

- This workout starts with both athletes on the starting mat. On the signal, they will both start running 400 m around the arena.
- When the run is completed, one athlete will go to the starting mat and the other will go to the dumbbell and start doing dumbbell snatches.
- Athletes can switch whenever they like, but all switches has to be done at the starting mat.
- After DB snatches are done, one athlete will pick up a dumbbell and the team will do 20 meters of synchronized lunges - one athlete holding DB overhead and the other without dumbbell.
- Athletes the move to the box for the burpee box-jump overs "pogo style", which means **both** athletes will do the burpee in front of the box, athlete 1 will then jump **over** the box followed by athlete 2 who jumps **onto** the box and extends like a regular box-jump. Athlete 2 then steps down and athlete one jumps **back over** the box.
- Athletes then start over and continue in this pattern for 18 minutes.

WEIGHTS, DUMBBELLS

- RX: 22.5 / 15 kg
- Advanced: 22.5 / 15 kg
- Regular: 15 / 10 kg
- Scaled: 10 / 7 kg

SCORING

- Score will be the total number of repetitions completed.
- 400m of running will count as 2 reps (2x200m).
- 20m of lunges will count as 4 reps (4 x 5 m)

WORKOUT 25.1

TEAMS of 3

AMRAP 18 min

- 400 m run (all)
- 30 worm shoulder to overhead
- 20 m worm lunges
- 6 burpee box jump-overs (each) with partners in worm hold

FLOW

- This workout starts with all athletes on the starting mat. On the signal, they will all start running 400 m around the arena.
- When the run is completed, the athletes will pick up the worm and do 30 shoulder to overheads.
- They will then perform a total of 20 meter of lunges with the worm on their shoulders.
- When lunges are done, one athlete will move to the plyo box and perform 6 burpee box jump-overs, while the other two athletes are holding the worm (anyhow). After 6 reps, they switch and next athlete does the same. Finally, the third athlete does the same amount of reps.
- Athletes then continue in this pattern for 18 minutes.

WEIGHT, WORM

- 80kg for all divisions

SCORING

- Score will be the total number of repetitions completed within the timecap.
- 400m of running will count as 2 reps (2x200m).
- 20m of lunges will count as 4 reps (4 x 5 m)

WORKOUT 25.2 A

TEAMS of 2

FOR MAX LOAD (TC 8 min)

- 1 RM of complex:
1 clean + 1 hang squat clean + 1 jerk

TEAMS of 3

FOR MAX LOAD (TC 8 min)

- 1 RM snatch

FLOW

- This workout starts with athletes on the starting mat. On the signal, they can move to the barbell(s) and start loading.
- Athletes will have as many attempts as they wish and can divide the time anyhow between them.
- Only one athlete can lift at a time and the non-working athlete(s) must be waiting at the starting mat during the lift.
- Athletes must clearly state to the judge which weight is on the barbell before attempting the lift.
- The entire complex must be completed within the timecap to be valid.
- If athlete fails one part of the complex, they may try again as long as he or she does not drop the barbell.

SCORING

- Score is the total weight of the heaviest successful complex / lift of all athletes combined.

**AFTER 8 MINUTES, THERE IS A 3-MINUTE BREAK
BEFORE THE START OF WORKOUT 25.2 B**

WORKOUT 25.2 B

**THIS WORKOUT STARTS EXACTLY
3 MINUTES AFTER WORKOUT 25.2 A**

TEAMS of 2

PART 1: FOR CAL (TC 8 min)

- Max Cal Bike-Erg

PART 2: FOR REPS (TC 8 min)

- 8 Hand-release pushups
- 10 Toes-to-bar variation
- 12 Wall-balls

TEAMS of 3

PART 1: FOR CAL (TC 8 min)

- Max Cal Bike-Erg

PART 2: FOR REPS (TC 8 min)

- 8 Devil clean (1 dumbbell)
- 10 Toes-to-bar variation
- 15 Shadow wall-balls

FLOW

- This workout starts with athletes on the starting mat. On the signal, Athlete 1 (A1) will get on the bike-erg and start collecting calories.
- For Teams of 2, Athlete 2 (A2) will do one full round of 8 hand-release

pushups, 10 toes-to-bar (or variation) and 12 wallballs. A1 and A2 will then switch and A2 will be on the bike-erg while A1 will do one full round as described above.

- For teams of 3, Athlete 1 (A1) will get on the bike-erg and start collecting calories while Athletes 2 and 3 (A2 and A3) will do one full round of 8 devils clean with one dumbbell, 10 toes-to-bar (or variation) and 15 shadow wallballs. After a full round, A2 will get on the bike-erg and A1 and A3 will do a full round as described above. Then it's time for A3 to get on the bike-erg while A1 and A2 does a full round.
- Athletes will continue in this pattern for 9 minutes.
- Switches can only be made after a full round of repetitions have been completed.

GYMNASTICS

- RX: sync toes-to-bar
- Advanced: Toes to-bar
- Regular: Knee raises
- Scaled: Knee raises

WEIGHTS, WALLBALLS

- RX and Advanced: 9 / 6 kg
- Regular and Scaled: 6 / 4 kg

WEIGHTS, DUMBBELLS (Teams of 3)

- RX: 22.5 / 15 kg
- Advanced: 22.5 / 15 kg
- Regular: 15 / 10 kg

SCORING

- This workout will have two separate scores: one is the total number of calories on the bike-erg and one is the total number of repetitions of the other movements.

WORKOUT 25.3

TEAMS of 2

FOR TIME (TC 8 min)

11-9-7-5 reps of

- Bar muscle-ups / Chest-to-bars / Pullups
- 10 m handstand walk variation
- Snatch

TEAMS of 3

FOR TIME (TC 8 min)

15-12-9-6 reps of

- Bar muscle-ups / Chest-to-bars / Pullups
- 12 m handstand walk variation with partners holding worm
- Worm thrusters (80 kg)

GYMNASTICS

- RX: Sync bar muscle-ups
- Advanced: Bar muscle-ups
- Regular: Chest-to-bar pullups
- Scaled: Pullups

WEIGHTS, BARBELLS

- RX: 55 / 40 kg
- Advanced: 45 / 30 kg
- Regular: 35 / 25 kg
- Scaled: 20 / 15 kg

HANDSTANDS

- RX and Advanced: Handstand walk
- Regular: 2 Wall walks
- Scaled: 2 scaled Wall walks

FLOW

- This workout starts with athletes on the starting mat. On the signal, one or two athletes move to the rig for 11 or 15 BMU, chest-to-bars or pullups, depending on division.
- Athletes will then move on to the handstand walk or wall-walks, depending on division.
- They will move to the barbell or worm for 11 snatches (teams of 2) or 15 worm thrusters (teams of 3).
- Teams will then start round 2 with the same pattern, but decreasing number of reps according to the programming above.
- When all reps have been completed, athletes must run back to the starting mat to stop the timer.
- Athletes can share repetitions anyhow, but remember that all switches must be done at the starting mat and the non-working athlete must always be on the starting mat.

PARENTS + KIDS WORKOUT 25.1

AMRAP 10 min

- 10 syncro air squats
- 20 m medball carry (each)
- 10 box step-overs (parent with medball)
- 10 partner push-ups with clap
- 10 jump-overs (parent)
- 5 junkyard dogs (kid)

FLOW

- This workout starts with both athletes on the starting mat. On the signal, they will move to the designated spot and perform 10 synchronized air squats.
- One athlete will then move back to the starting mat, while the other picks up the medball and does a 20 m medball carry. Athletes then switch and the other athlete does 20 m medball carry.
- Athletes then performs 10 box step-overs each, but the resting athlete must be at the starting mat at all times. Parent must do step-overs holding the medball.
- After both athletes have done step-overs, they perform 10 partner pushups with a clap on the top.
- Next is 10 jump overs where parents jump over kids in plank position, followed by kids doing 5 junkyard dog where they jump over the parent in plank position, followed by crawling under their body.

WEIGHTS MEDBALLS

- 6 kg for men and 4 kg for women and kids

SCORING

- Score will be the total number of repetitions completed within the timecap.
- 20m of lunges will count as 4 reps (4 x 5 m)

PARENTS + KIDS WORKOUT 25.2

AMRAP 10 min

- 400 m bike-erg (parent)
- 50 m bike-erg (kid)
- 10 dumbbell push-press (parent)
- 10 broad jumps (kid)
- 20 wallballs (parent) or wallball thrusters (kid)
- 10 sync facing burpees

FLOW

- This workout starts with athletes on the starting mat. On the signal, the parent will get on the bike-erg and complete 400 m. The kid will then get on the bike-erg and do 50 meters.
- When bike-erg is done, the parent moves to the dumbbell and performs 10 DB push-press.
- The kid then does 10 broad jumps.
- Next is the 20 wallballs (parent) or wallball thrusters (kid). These reps can be divided anyhow but only one athlete working at a time.
- To end the round, the athletes will perform 10 synchronized burpees facing each other.
- The team then starts over with the bike-erg and continues in this pattern for 12 minutes.

WEIGHTS DUMBBELLS

- 10 kg for men and 7 kg for women

WEIGHTS WALLBALLS

- 6 kg for men and 4 kg for women and kids

SCORING

- Score is the total number of reps completed within 10 minutes.
- One meter on the bike-erg will count as 1 rep.

PARENTS + KIDS WORKOUT 25.3

FOR TIME (TC 10 min)

- 50 Single unders (kid) with parent in plank hold
- 100 Single unders (parent) with kid in plank hold
- 40 sync Ground-to-overhead with plate
- 30 sync Sit-ups
- 20 m Bear crawl
- 15 sync line-facing burpee over line
- 200 m run (both)

FLOW

- This workout starts with athletes on the starting mat. On the signal, the kid will pick up their rope and do 50 single unders. Then the parent will do 100 single unders.
- Next, the team moves to the plates and performs 40 synchronized ground-to-overheads followed by 30 synchronized sit-ups.
- One athlete then moves back to the starting mat while the other starts with bear crawls. Athletes can share bear crawls anyhow.
- When bear crawls are done, athletes will perform 15 synchronized line-facing burpees with a jump over the line.
- To end the workout, athletes will run 200m together and across the finish line.

WEIGHTS PLATES

- 20 kg for men, 10 kg for women and 5 kg for kids

MOVEMENT STANDARDS

AIR SQUAT (ID 1.01)

REP START

- Standing tall.

REP END

- Standing tall.

REP REQUIREMENTS

- Achieve the bottom of squat.

TEAM SYNCRO

- Rep start and Bottom of squat

BAR MUSCLE-UP (ID 7.07)

REP START

- Vertical hang from horizontal bar.

REP END

- Vertical support.

REP REQUIREMENTS

- No portion of the body below the thighs can move over the top-most horizontal plane of the bar.

CYCLE & POST REP

- The athlete may not rest on top of horizontal bar in any other way than vertical support. If so happens, athlete needs to jump down to floor before achieving a new rep start.

TEAM SYNCRO

- Rep end

BEAR CRAWL

REP START / REP END

- Standing on hands and toes
- Shoulders above hands
- Knees just above the ground
- Flat back hips in line with shoulders

REP REQUIREMENTS

- Left hand and right foot move at same time
- Right hand and left foot move at same time
- Remain flat back during moving hips in line with shoulders
- Knees must be floating just above ground at all time

BROAD JUMP (ID 10.09)

REP START

- Standing free behind the start line.

REP END

- Standing free behind the end line.

REP REQUIREMENTS

- Must move from rep start to rep end by one single jump.
- Jump with simultaneous take-off with both feet.

BOX STEP-OVER (ID 15.05)

REP START

- Standing free.

REP END

- Standing free on the other side of the box.

REP REQUIREMENTS

- Athlete must step onto the box with one foot at a time.
- Both feet must come in contact with the top of the box.
- Athlete must step down from the box with one foot at a time.

TEAM SYNCRO

- Rep start and rep end

BURPEE BOX JUMP OVERS (POGO) (ID 10.01)

REP START

- Prone position.

REP END

- Standing free on the other side of the object.

REP REQUIREMENTS

- Jump over object with both feet.
- Both feet need to be off the ground, on the take-off side of the line or object, at the same time.
- Athlete passes over the object with entire body.
- Unless specified in a special regulation, landing or contacting the object with feet during the transition over is ok, but not required.

TEAM SYNCRO

- Rep start

CHEST-TO-BAR PULLUP (ID 7.05)

REP START

- Vertical hang from horizontal bar.

REP END

- Chest in contact with the horizontal bar.

REP REQUIREMENTS

- Only hands and chest or above can touch anything during the movement.

CLEAN ANYHOW (ID 3.01)

REP START

- Object-on-ground.
- Hand(s) on object

REP END

- Front-rack lockout.

REP REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from ground to front rack.
- Must be a clean movement.

DEVIL CLEAN (ID 15.07)

REP START

- Object-on-ground.
- Prone position.
- Hand(s) in contact with object.

REP END

- Front rack lock-out.
- Elbow in front of object.

REP REQUIREMENTS

- Object must be kept in hands during complete rep.

TEAM SYNCRO

- Rep start and rep end

DUMBBELL PUSH-PRESS (ID 5.02)

REP START

- Standing tall
- Object supported in the front-rack

REP END

- Overhead lock-out

REP REQUIREMENTS

- Knees and hips must be extended after the object has left the front-rack and until overhead lock-out is achieved.

TEAM SYNCRO

- Rep start and Rep end

DUMBBELL SNATCH (ID 4.02)

REP START

- Object-on-ground with both sides of the dumbbell touching the ground
- Hands on object.

REP END

- Overhead lock-out.

REP REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from ground to an overhead position.
- Avoid the bottom of squat.

TEAM SYNCRO

- Rep end

HAND RELEASE PUSHUP (ID 15.02)

REP START AND REP END

- Plank lockout.

REP REQUIREMENTS

- Achieve the prone position before both hands being lifted off the ground simultaneously then returned.
- Hands positioned behind the line made by the chin
- Chest must come in contact with the ground
- Leg, knee, face or any other body-part contact is permissible, but not required
- Knees can not assist in pushing from the ground.

TEAM SYNCRO

- Rep start and rep end
- Hands being lifted off the ground simultaneously

HANDSTAND WALK (ID 12.03)

REP START

- Vertical Inversion
- Both hands in contact with ground behind the starting line.

REP END

- Vertical Inversion
- Both hands in contact with ground past the end line.

REP REQUIREMENTS

- Only hands may contact the ground.
- Feet remain above the hips and head throughout the full rep.

MEASUREMENTS

- Start and end line for each segment (rep).

HANG SQUAT CLEAN (ID 3.06)

REP START

- Hang position.

REP END

- Front-rack lockout.

REP REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from hang to front rack.
- Without pause after receiving the object, the bottom of squat must be achieved.
- Adhere to hang rule.

JERK (ID 5.03 and 5.04)

REP START

- Standing tall
- Object supported in the front-rack

REP END

- Overhead lock-out

KNEE RAISE (ID 7.09)

REP START

- Vertical hang from horizontal bar with hips fully extended.
- Heels break the vertical plane directly under the bar.

REP END

- Both knees must pass the horizontal plane of the hip.

REP REQUIREMENTS

- None.

OVERHEAD LUNGE (ID 15.06)

REP START

- Standing tall.
- Both feet behind the start line.

REP END

- Standing tall.
- Both feet behind the end line.

REP REQUIREMENTS

- Walk is performed with trailing knee touching the ground per step.
- Each step must end by passing through the position in rep-start.
- Object(s) is kept overhead throughout the full repetition.

TEAM SYNCRO

- Rep start and rep end
- Trailing knee touching the ground per step

PARTNER PUSH-UP (ID 15.01)

REP START

- Plank lockout.

REP END

- Plank lockout.

REP REQUIREMENTS

- Resting on hands.
- Hands positioned behind the line made by the chin
- Chest must come in contact with the ground
- Leg, knee, face or any other body-part contact is permissible, but not required
- Knees can not assist in pushing from the ground.

TEAM SYNCRO

- Rep start and rep end
- Chest in contact with the ground
- One hand clapping with partner at rep end

PULLUP (ID 7.04)

REP START

- Vertical hang from horizontal bar.

REP END

- Bottom plane of the chin breaks the top-most horizontal plane of the bar.

REP REQUIREMENTS

- Only hands and chest or above can touch anything during the movement.

SINGLE UNDER (ID 10.06)

REP START

- Standing free.
- Holding both ends of a jump-rope – one in each hand.

REP END

- Holding both ends of a jump-rope – one in each hand.

REP REQUIREMENTS

- Rope rotates around the sagittal axis of the body.
- A jump with a two-footed take-off is required from rep start.
- While in air, the rope must pass underneath both feet the designated number of times.
- Number of rotations = 1

SIT-UP (ID 13.01)

REP START

- Shoulder-blades in contact with the ground.
- Both hands in contact with the ground behind the head.

REP END

- Athlete is a seated, upright position, complete with the shoulders above hips and spine extended.
- Both hands in contact with feet.

REP REQUIREMENTS

- Both feet must be in contact with the ground throughout the full rep.

TEAM SYNCRO

- Rep start and Rep end

SNATCH ANYHOW (ID 4.01)

REP START

- Object-on-ground.
- Hand(s) on object.

REP END

- Overhead lock-out.

REP REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from ground to a overhead position.

TOES-TO-BAR (ID 7.01)

REP START

- Vertical hang from horizontal bar.
- Hips fully extended.
- Heels break the vertical plane directly under the bar.

REP END

- Toes on both feet touch the bar simultaneously.
- The contact point is within the width of the hands.

REP REQUIREMENTS

- None.

WALL BALL and SHADOW WALL BALL (ID 15.04)

REP START

- Bottom-of-squat position with a medicine ball in the frontal plane supported by the hands.

REP END

- Medicine ball hits the wall above, and only above the designated height.

REP REQUIREMENTS

- Athlete, while ascending, throw the ball.

CYCLE & POST REP

- The ball must be caught on its way down from previous throw, or the ball must be retrieved from the ground.

MEASUREMENTS

- The standard height for the target is 300cm for men and 275cm for women.

TEAM SYNCRO

- Medicine ball hits the wall above, and only above the designated height.
- Partner not holding the medicine ball must synchronized perform an air squat.

WALL BALL THRUSTER (ID 5.06)

REP START

- Bottom of squat with object in front of torso, supported by the hands.

REP END

- Overhead lock-out.

REP REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from bottom of squat to overhead position.
- Maintaining extended knees and hips after the object has left the front-rack and until object is support overhead with locked elbows.

WALL WALK and SCALED WALL WALK (ID 12.06)

REP START

- Prone.
- Any part of both hands on/in designated area.
- Any part of both hands above the line (scaled version).

REP END

- Prone.
- Any part of both hands on/in designated area.
- Any part of both hands below the line (scaled version).

REP REQUIREMENTS

- Both feet must be on the wall with knees off the ground before either hand can leave the start area.
- Both hands must be in contact with the wall line at the same time (not for scaled).
- Feet must be no wider than the hands before the hands leave the wall line.
- Both hands must return to the start area before the feet can come off the wall.

MEASUREMENTS

- Designated start area near athletes shoulders when prone. A standardized single distance from the wall may be used for all athletes.
- Wall line 25 cm from wall.

WORM LUNGE

REP START

- Standing tall.
- Both feet behind the start line.

REP END

- Standing tall.
- Both feet behind the end line.

REP REQUIREMENTS

- Walk is performed with trailing knee touching the ground per step.
- Each step must end by passing through the position in rep-start.
- Team resting worm on the shoulder on same side of their bodies.

TEAM SYNCRO

- Rep start and rep end
- Trailing knee touching the ground per step

WORM SHOULDER-TO-OVERHEAD (ID 16.06)

REP START

- Standing tall.
- Team facing the same direction.
- Team resting worm on the shoulder on same side of their bodies.

REP END

- Standing tall.
- Team facing the same direction.
- Team resting worm on the shoulder on same side of their bodies.

REP REQUIREMENTS

- The object leaves the shoulder on one side and passes over the head until object is supported by shoulder and hands on opposite side of the body.
- Team facing the same direction throughout the full rep.

WORM THRUSTER (ID 16.05)

REP START

- Bottom-of-squat with object on one shoulder, supported by the hands.
- Team facing the same direction
- Team resting worm on same side of their bodies

REP END

- Standing tall.
- Team facing the same direction.
- Team resting worm on same side of their bodies.

REP REQUIREMENTS

- Object is moved in one fluid motion from rep start to the opposite shoulder.
- Maintaining extended knees and hips after the object has left the shoulder on one side and until object is supported by shoulder and hands on opposite side of the body.
- Team facing the same direction throughout the full rep.

TEAM SYNCRO

- Bottom-of-squat.