

FICHE SECRETAIRE/COACH

NOM A1	
NOM A2	
NOM A3	

WOD 1.1 : AMRAP 8'																														
Mouvement	HALTERO									CARDIO									GYM											
	1 pt = Débutant : 12 fentes avant (alterner D-G = 2 fentes) sans charge 3 pt = Confirmé : 12 fentes avant (alterner D-G = 2 fentes) avec disque (5kg pour les filles, 10 kg pour les garçons) tenu au-dessus de la tête 5 pts = Elite : 10 (5D + 5G) fentes bulgares avec disque (5kg pour les filles, 10 kg pour les garçons)									1 pt = Débutant : 10 burpees sans pompe, sans saut, pieds joints (Garçons) / 10 burpees sans pompe, sans saut, pieds alternés (Filles) 3 pts = Confirmé : 8 burpees sans pompe (Garçons) / 8 burpees sans pompe, sans saut, pieds joints (Filles) 5 pts = Elite : 6 burpees (Garçons) / 6 burpees sans pompe (Filles)									1 pt = Débutant : 20 dips sur un banc jambes tendues (Garçons) / 20 dips sur un banc jambes pliées (Filles) 3 pts = Confirmé : 15 dips sur deux bancs (Garçons) / 15 dips sur un banc jambes tendues (Filles) 5 pts = Elite : 10 dips barres parallèles (Garçons) / 10 dips sur deux bancs (Filles)											
Pratiquant	A1									A2									A3											
Catégorie	HALTERO			CARDIO			GYM			HALTERO			CARDIO			GYM			HALTERO			CARDIO			GYM					
Niveau	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E	D	C	E
Niveau réalisé	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts
TOUR 1	0,35			0,7			1			0,35			0,7			1			0,35			0,7			1					
TOUR 2	1,35			1,7			2			1,35			1,7			2			1,35			1,7			2					
TOUR 3	2,35			2,7			3			2,35			2,7			3			2,35			2,7			3					
TOUR 4	3,35			3,7			4			3,35			3,7			4			3,35			3,7			4					
TOUR 5	4,35			4,7			5			4,35			4,7			5			4,35			4,7			5					
TOUR 6	5,35			5,7			6			5,35			5,7			6			5,35			5,7			6					
TOUR 7	6,35			6,7			7			6,35			6,7			7			6,35			6,7			7					
TOUR 8	7,35			7,7			8			7,35			7,7			8			7,35			7,7			8					
MOY. DIFF. MOUV.	/5			/5			/5			/5			/5			/5			/5			/5			/5					
TOTAL 1 DIFF. MOUV.	/15									/15									/15											
SECRETAIRE COACH	A3									A1									A2											
JUGE	A2									A3									A1											
TOTAL 1 NO REP																														

WOD 2 : FOR TIME																											
Mouvement	CARDIO									GYM									HALTERO								
	1 pt = Débutant : 80 sauts à la corde, pieds joints 3 pts = Confirmé : 60 sauts à la corde en montées de genoux 5 pts = Elite : 20 sauts à la corde alterner 3 sauts simple tour - 1 saut double tour									1 pt = Débutant : 40 planches jacks (Garçons) / 50 planche lever une jambe (Filles) 3 pts = Confirmé : 25 planches commandos (Garçons) / 40 planches jacks (Filles) 5 pts = Elite : 45 planches lever bras et jambe opposés à l'horizontale (Garçons) / 25 planches commandos (Filles)									1 pt = Débutant : 25 arrachés mi-cuisse (barre chargée à 8 kg pour les filles et à 12 kg pour les garçons) 3 pts = Confirmé : 20 arrachés (barre chargée à 8 kg pour les filles et à 12 kg pour les garçons) 5 pts = Elite : 20 arrachés (alterner D-G = 2 arrachés) à un haltère (8 kg pour les filles et 12 kg pour les garçons)								
Pratiquant	A1									A2									A3								
Catégorie	CARDIO			GYM			HALTERO			CARDIO			GYM			HALTERO			CARDIO			GYM			HALTERO		
Niveau réalisé	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts	1 pt	3 pts	5 pts
TOUR	0,35			0,7			1			0,35			0,7			1			0,35			0,7			1		
TOTAL 2 DIFF. MOUV.	/15									/15									/15								
SECRETAIRE COACH	A3									A1									A2								
JUGE	A2									A3									A1								
TEMPS																											
TOTAL 2 NO REP																											

TOTAL DIFF. MOUV.	TOTAL 1 DIFF. MOUV. + TOTAL 2 DIFF. MOUV./15 +/15 =/30	TOTAL 1 DIFF. MOUV. + TOTAL 2 DIFF. MOUV./15 +/15 =/30	TOTAL 1 DIFF. MOUV. + TOTAL 2 DIFF. MOUV./15 +/15 =/30
TOTAL NO REPS	TOTAL 1 NO REP + TOTAL 2 NO REP + =	TOTAL 1 NO REP + TOTAL 2 NO REP + =	TOTAL 1 NO REP + TOTAL 2 NO REP + =