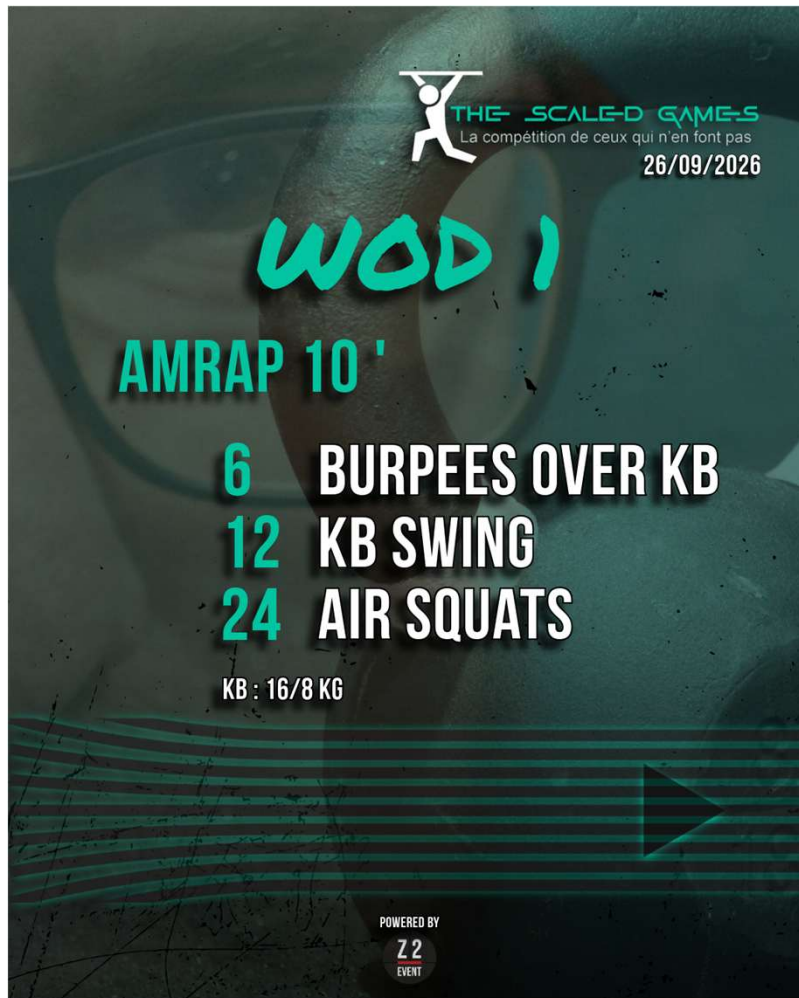


WOD 1

DESCRIPTION

A poster for a WOD 1 workout. The background is dark with a faint image of a person performing a pull-up. The text is in white and green. At the top, there is a logo for 'THE SCALED GAME-S' with the tagline 'La compétition de ceux qui n'en font pas' and the date '26/09/2026'. Below this, 'WOD 1' is written in large green letters. Underneath, 'AMRAP 10'' is written in white. The workout consists of three exercises: '6 BURPEES OVER KB', '12 KB SWING', and '24 AIR SQUATS', with the numbers 6, 12, and 24 in green. Below the exercises, it says 'KB : 16/8 KG'. At the bottom, there is a 'POWERED BY Z2 EVENT' logo and a large green arrow pointing right.

THE SCALED GAME-S
La compétition de ceux qui n'en font pas
26/09/2026

WOD 1

AMRAP 10'

6 BURPEES OVER KB
12 KB SWING
24 AIR SQUATS

KB : 16/8 KG

POWERED BY
Z2
EVENT

TIPS

Explications

WOD 1

RÈGLES PRINCIPALES

- Format: As Many Rep As Possible
- Objectif: Faire un maximum de répétitions possible dans le temps imparti (10 minutes)
- Flow et Organisation: les athlètes ont accès à la zone d'échauffement 20 minutes avant leurs heures de passage. Ils seront appelés 5 minutes avant leurs passages dans l'ordre de placement des lignes.

Chaque athlète se rend sur sa ligne de pratique. Au start du chrono, l'athlète exécute son WOD. À la fin du chrono, l'athlète vérifie auprès de son juge son score pour validation puis quitte la zone pour laisser la place à la vague d'athlètes suivante.

TIPS

Explications

WOD 1

STANDARDS DE MOUVEMENTS

- Burpees over Kettlebell:
D'une position debout, se mettre à plat ventre à côté de sa KB, se relever, puis effectuer un saut les deux pieds en quasi-synchronisation au dessus de la KB. Refaire le mouvement jusqu'à compléter le nombre de répétitions requises.
- KB Swing US:
Se saisir de la KB, la faire passer entre les jambes vers l'arrière, puis effectuer un mouvement permettant de monter la KB jusqu'à ce que les poignets, coudes, épaules, hanches, genoux et chevilles soient dans un alignement vertical.
- Air Squat:
D'une position debout, effectuer une flexion de jambes (hanches, genoux, chevilles) jusqu'à avoir le creux au niveau des hanches en dessous du niveau des genoux. Puis faire l'extension pour revenir en position de base du mouvement (épaules, hanches, genoux et chevilles alignés à la vertical).

WOD 1

AUTRES RÈGLES

- Départ et fin de WOD: début à 9h30 pour la première vague et la dernière vague fini 11h40
- Pénalités & no reps: chaque no rep est signalé par le juge de façon clair et concise et continue à indiquer no rep tant que l'athlète ne corrige pas son exécution.
- Scores: 1 répétition = 1 point
- Placement des juges: ils se placent de $\frac{3}{4}$ face pour avoir la meilleure vue possible sur l'exécution des mouvements sans gêner l'athlète.
- Remise à zéro des équipements: Judges et Build team se chargent de remettre le matériel en place entre les vagues. Les athlètes sont les bienvenus pour aider à remettre le matériel en place.
- Matériels utilisés: Kettlebell