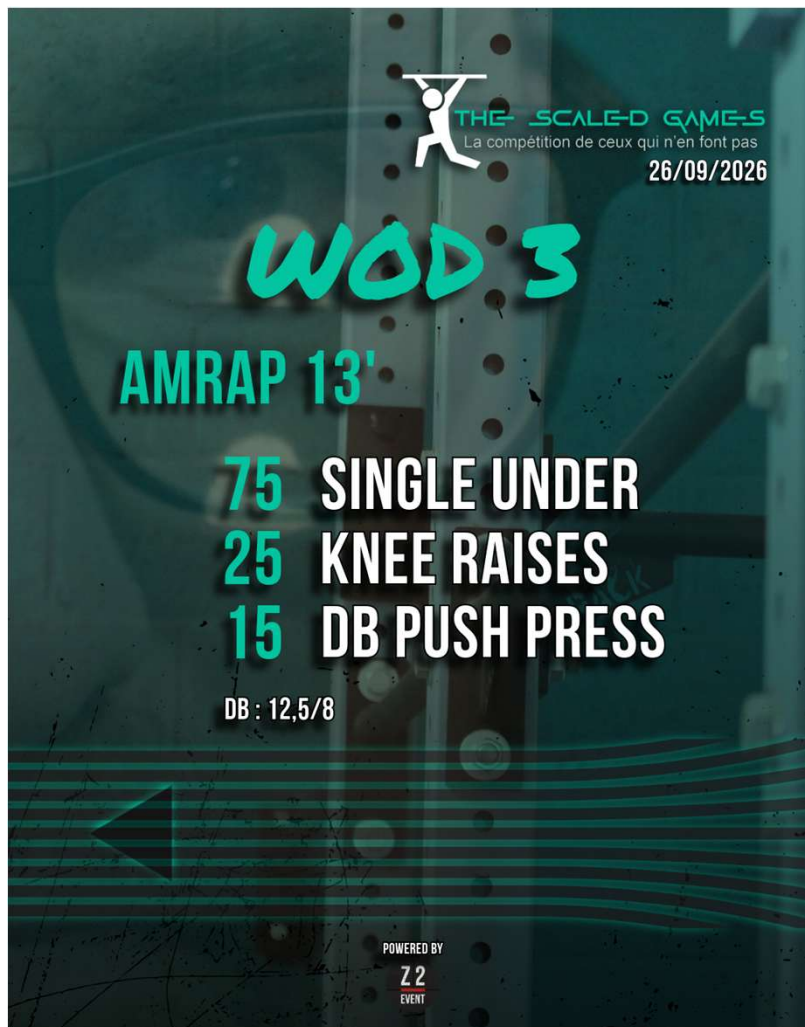


WOD 3

DESCRIPTION



A graphic poster for a CrossFit workout. The background is dark with a faint image of a person performing a pull-up. The text is in a bold, sans-serif font. At the top, there is a logo for 'THE SCALED GAMES' with the tagline 'La compétition de ceux qui n'en font pas' and the date '26/09/2026'. Below this, the workout is titled 'WOD 3' in large, bold letters. Underneath, it says 'AMRAP 13''. The workout consists of three exercises: '75 SINGLE UNDER', '25 KNEE RAISES', and '15 DB PUSH PRESS'. At the bottom, it specifies 'DB : 12,5/8'. In the bottom right corner, it says 'POWERED BY Z2 EVENT'.

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

WOD 3

AMRAP 13'

75 SINGLE UNDER
25 KNEE RAISES
15 DB PUSH PRESS

DB : 12,5/8

POWERED BY
Z2
EVENT

TIPS

Explications

WOD 3

RÈGLES PRINCIPALES

- Format: As Many Rep As Possible
- Objectif: Faire un maximum de répétitions possible dans le temps imparti (13 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 3

STANDARDS DE MOUVEMENTS

- Single Unders: En position debout, corde au sol. Se saisir des poignées, faire tourner la corde de l'arrière vers l'avant et effectuer un saut pour laisser la corde tourner. La répétition n'est valable que lorsque la corde passe sous les pieds de l'athlète sans que la corde ne soit entravée dans sa course.
- Knee Raise: Debout sous une barre de traction, se saisir de la barre pour ne plus avoir les pieds en contact du sol. Faire monter les genoux pour qu'ils arrivent au-dessus du niveau du creux des hanches. Refaire descendre les jambes jusqu'à ce que les jambes soient tendues et que les pieds passent entre les poteaux verticaux de la structure vers l'arrière.
- DB Push Press: Debout face à l'haltère se trouvant au sol. Se saisir de l'haltère, la faire venir au niveau d'une épaule. À l'aide d'une impulsion des jambes, faire sauter l'haltère de l'épaule jusqu'à au-dessus de la tête, bras et jambes tendus. Puis revenir à une position d'haltère sur l'épaule.

TIPS

Explications

WOD 3

AUTRES RÈGLES

- Départ et fin de WOD: début à 14h15 pour la première vague et la dernière vague fini 16h52
- 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: Corde à sauter, haltère, barre de tractions