THE AFFILIATES BATTLE

CrossFit LICENSED EVENT | 2026

BOOK QUALIFIER 2026

SCORECARD	P2
WORKOUT	P3
FLOW	P4-7
FLOOR & SET UP	P8
SCORING	P9-11
STANDARDS	P12-17

SCORECARD

PART A 0' → 14' FOR TIME

ROUND 1		ROUND 2		ROUND 3	
80 DU	80	80 DU	208	80 DU	336
12 BAR-FACING BURPEES	92	12 BAR-FACING BURPEES	220	12 BAR-FACING BURPEES	348
16 SINGLE ARM DB THRUSTERS	108	16 SINGLE ARM DB THRUSTERS	236	16 SINGLE ARM DB THRUSTERS	364
20 TOES TO BAR	128	20 TOES TO BAR	256	20 TOES TO BAR	384

FINISH TIME: ____ '____ *IF DID NOT FINISH: _____ /384, SOIT: ____ '____

PART B 14' → 24' FOR LOAD

FIND A HEAVY COMPLEX:

3 DEADLIFTS

2 CLEANS

1 SHOULDER TO OVERHEAD

TOTAL: _____KG

PART C 24' → 30' FOR REPS

1	3 SNATCHES	3	7	12 SNATCHES	66
2	12 PULL UPS	15	8	12 PULL UPS	78
3	6 SNATCHES	21	9	15 SNATCHES	93
4	12 PULL UPS	33	10	12 PULL UPS	105
5	9 SNATCHES	42	11	18 SNATCHES	123
6	12 PULL UPS	54	12	12 PULL UPS	135

TOTAL: _____ REPS

ATHLETE NAME	TEAM NAME	DIVISION	SIGNATURE	JUDGE NAME

TAB THE AFFILIATES BATTLE CrossFit LICENSED EVENT 2026

WORKOUT

BY ANTOINE DUMAIN

30:00 Clock Workout

PART A - From 0:00 to 14:00 : For time

3 Rounds of :
80 DU
12 Bar-facing burpees
16 Single arm DB thrusters 22,5 / 15 kg
20 Toes to bar

Score is time (MM:SS) or time + remaining reps

PART B - From 14:00 to 24:00 : For Load

Find a heavy complex (unbroken) :
3 Deadlifts
2 Cleans
1 Shoulder to overhead

Score is load (kg)

PART C - From 24:00 to 30:00 : For Reps

3 - 6 - 9 - 12 - 15... etc
Snatches 50 / 35 kg
12 Pull ups

Score is total reps in 6:00 window

FLOW

Avant de commencer le WOD, l'athlète doit :

-Annoncer à voix haute : nom, prénom, catégorie, salle où le workout est réalisé ;

-Filmer sa corde à sauter ;

-Filmer le poids de la dumbbell (22,5/15 kg) ;

-Filmer, un par un, les poids qui vont être utilisés, ainsi que le poids de la barre.

-L'athlète doit utiliser une app d'enregistrement de WOD gratuite avec chrono obligatoire telle que WODPROOF.

Si souhaité, l'athlète peut se servir de deux barres différentes. Une barre pour la partie B (complex haltéro) et une barre déjà préchargée (50/35 kg) pour la partie C (snatch).
Il peut utiliser la barre qu'il souhaite pour réaliser ses bar-facing burpees (partie A).

FLOW PART A

L'athlète se tient au centre de sa corde posée au sol.
Au 3, 2, 1... GO, l'athlète peut saisir sa corde et réaliser les 80 Double Unders.

Il se dirige ensuite vers sa barre préalablement chargée avec des poids d'une taille standard.
Il réalise les 12 Bar-facing Burpees en s'assurant d'être visible des deux côtés de la barre, le buste clairement perpendiculaire à la barre.

Ensuite, 16 répétitions de SA DB thrusters devront être effectuées, avec la possibilité pour le juge (en ligne) d'observer clairement la profondeur du squat, puis l'extension complète de tout le corps, le bras tenant la DB aligné avec l'épaule.

Il ira ensuite se suspendre à la barre pour les 20 Toes to bar.
Ce premier tour terminé, l'athlète en réalisera 2 supplémentaires pour atteindre un total de 3 tours le plus rapidement possible.

L'athlète doit donc réaliser le meilleur temps possible dans cette fenêtre de 14:00. Dans le cas où l'athlète termine le workout avant la fin des 14:00, le temps restant sera un temps de récupération (prenez garde à bien rester dans le champ de votre caméra tout de même, et ce, tout le long du workout).

L'athlète peut commencer à lifter pour se préparer au complexe de la partie 2, mais ne pourra pas scorer avant le début des 14:00 au chrono.

FLOW PART B

Après le premier WOD, l'athlète a de 14:00 à 24:00 au chrono, soit 10 minutes en tout, pour réaliser le plus lourd complex possible sur les mouvements suivants :
-3 Deadlifts
-2 Cleans
-1 Shoulder to overhead

Tous ces mouvements doivent être enchaînés : les deadlifts et les cleans en touch and go (sans pause au sol).

Au début de ce deuxième WOD, l'athlète commence avec la barre qu'il souhaite (déjà chargée ou non). Attention, l'athlète doit obligatoirement annoncer le poids de la barre à voix haute avant de réaliser chaque complex.
L'athlète peut se faire aider pour charger sa barre.
Les collars/stop disques doivent toujours être présents à l'extérieur des poids pour valider le complex.

L'athlète peut terminer son lift après les 24:00 si la barre a bien quitté le sol avant les 24:00.
Tout en sachant que le scoring de la partie C (reps) commence à 24:00 au chrono, que l'athlète ait démarré « à l'heure » ou non.

L'athlète enchaîne directement avec la troisième partie, mais attention : pour valider son score (kg), la barre du dernier complex doit rester visible à la caméra tout au long du workout afin de pouvoir filmer les poids avec exactitude après la troisième partie.

Si souhaité, l'athlète peut décider de filmer (avec exactitude) les poids de la dernière barre du complex avant la troisième partie (avant les 24:00 au chrono) et utiliser celle-ci pour les snatchs (à 50/35 kg) de la partie C.

FLOW PART C

L'athlète se tient devant sa barre posée au sol.
À 24:00 au chrono, et seulement à partir de là, l'athlète peut toucher sa barre pour démarrer sa série de « snatches ».

Il réalise 3 « snatches » avec la technique souhaitée, en s'assurant que le juge (en ligne) puisse voir l'extension complète du corps lorsque la barre est en position overhead.
Ensuite, il se suspend à la barre pour les 12 pull ups.

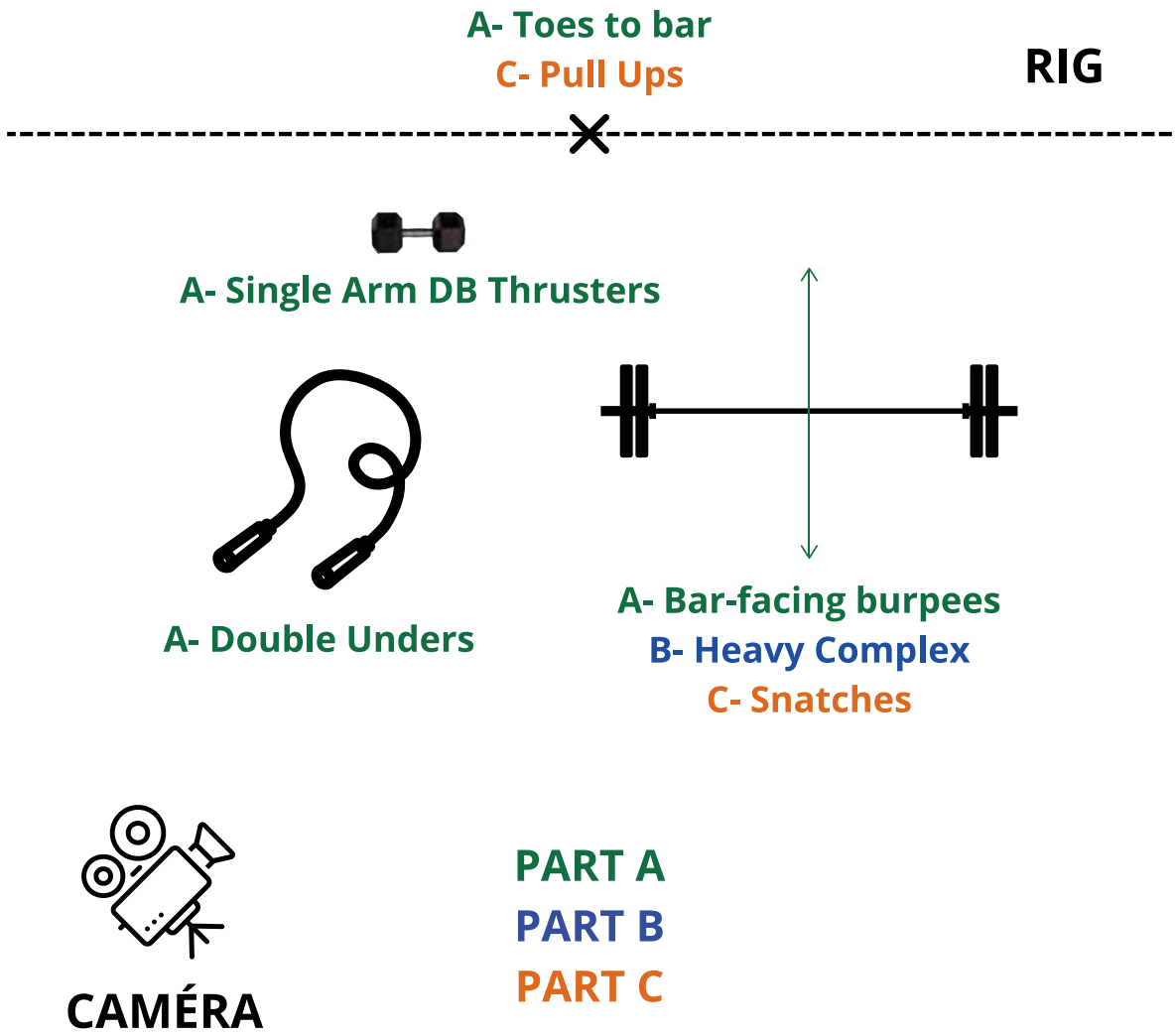
Lors de chaque tour, les « snatches » augmentent de 3 répétitions, alors que les 12 pull ups restent inchangées.
L'athlète dispose de 6 minutes (de 24:00 à 30:00) au chrono pour réaliser le maximum de répétitions sur cette partie.

À la fin de la troisième partie,
veuillez vous assurer que tout le matériel utilisé ait été filmé avec exactitude, et en particulier les barres/poids.

Note CAMERA : Si la disposition du matériel diffère de celle du floor plan proposé (Page 8), il est de votre responsabilité de clairement respecter chaque standard de mouvement (afin qu'ils puissent être jugés en ligne), en s'assurant de garder la barre du complex visible sur le champ de la caméra jusqu'à la fin du workout.

FLOOR & SET UP

Veillez à respecter le set up indiqué ci dessous :



Attention, veuillez respecter obligatoirement ces trois points :
-L'athlète ne sort jamais du champ de la caméra lors de la totalité du workout. Utilisation d'une application d'enregistrement de WOD avec chrono obligatoire telle que WODPROOF.
-La vidéo soumise ne doit ni être coupée, ni être éditée.
-Dans le cas d'une organisation spatiale différente, tous les standards mentionnés doivent pouvoir être clairement identifiés lors du judging en ligne de votre vidéo.

SCORING PART A

Score = (MM:SS) ou time + remaining reps

Exemple n°1 : Workout terminé à 9:32
Score = 09:32

Exemple n°2 : Workout non terminé

Vous avez réalisé 10 DB SA thrusters dans le 3ème tour.
Il vous manque donc 6 DB SA thrusters + 20 toes to bar, soit 26 reps en tout pour terminer le workout.
Score = time cap + le nombre de reps restantes, qui sera traduit en chrono au leaderboard. Une rep restante = Une seconde.
Ici, score : 14 mn + nombre de reps restantes (26) = 14:26

Exemple n°3 : Workout non terminé

Vous avez réalisé 10 DU/80 dans le 3ème tour.
Il vous manque donc 70 DU + 12 Bar facing burpees + 16 SA DB thrusters + 20 Toes to bar, soit 118 reps en tout pour terminer le workout.
Score = time cap + le nombre de reps restantes, qui sera traduit en chrono au leaderboard.
Ici, score : 14 mn + nombre de reps restantes (118) = 15:58
118 étant égal à 60+58

SCORING PART B

Score = Charge (kg)

Exemple n°1 : Barre à 60 kg validée, 65 kg validée
Score = 65 kg

Exemple n°2 : Barre à 60 kg validée, 62,5 kg fail, 65 kg fail
Score = 60 kg

Exemple n°3 : Barre à 55 kg validée, 65 kg fail, 62,5 kg fail, 60 kg validée
Score : 60 kg

Nous retenons la meilleure barre validée.

SCORING PART C

Score = Nombre total de répétitions

Tour 1 complété : 3 snatches + 12 pull ups = 15 reps
Tour 2 complété : 6 snatches + 12 pull ups = 33 reps
Tour 3 complété : 9 snatches + 12 pull ups = 54 reps
Tour 4 complété : 12 snatches + 12 pull ups = 78 reps
Tour 5 complété : 15 snatches + 12 pull ups = 105 reps
Tour 6 complété : 18 snatches + 12 pull ups = 135 reps

Exemple : Vous avez effectué 10 pull ups / 12 dans le tour 5
Score = 103

STANDARD PART A

DOUBLE UNDERS

L'athlète fait tourner la corde vers l'avant et la fait passer 2 fois sous ses pieds à chaque saut, avant de retoucher le sol.
Le saut doit être simultané (pas de pas alternés).

BAR-FACING BURPEES

L'athlète doit toucher sa poitrine et ses cuisses au sol en même temps avant de se lever pour sauter et passer de l'autre côté de celle-ci.
Il ne peut pas s'aider de ses mains en prenant appui sur son corps pour se redresser.

Lors du passage au-dessus de la barre, les pieds ne doivent jamais entrer en contact avec la barre, sinon, ce sera no rep.

Lorsqu'il est en contact cuisses et poitrine au sol, il doit obligatoirement être perpendiculaire à la barre, en ne laissant aucun doute possible.
Pour sauter par-dessus la barre, un décollage à deux pieds est obligatoire (décollage en même temps ou quasi en même temps).

Ensuite, les deux pieds entrent en contact (en même temps ou quasi en même temps) au sol, de l'autre côté.
Si une autre partie du corps touche le sol avant les pieds, la répétition ne sera pas comptabilisée.

La répétition est donc validée au moment où l'athlète saute de l'autre côté de la barre, les deux pieds au contact du sol, les standards validés consécutivement, auquel cas, la répétition devra être recommencée depuis le début.

STANDARD PART A

SINGLE ARM DUMBBELL THRUSTERS

L'athlète vient saisir sa dumbbell afin de la mettre en contact (une partie de la DB) avec son épaule.
Il pourra réaliser un muscle clean, power clean ou squat clean, à sa convenance.
L'athlète devra réaliser, dans un premier temps, un squat complet :
le creux des hanches passe clairement en dessous de la ligne des genoux.
Dans le même mouvement, l'athlète viendra ensuite réaliser une extension complète et pousser sa DB en position overhead.
L'athlète montre une parfaite maîtrise de la charge en maintenant la DB,
les épaules, les hanches et les pieds alignés, avec les jambes et le bras tendu.
La flexion puis l'extension complète se font en un seul mouvement, avec la DB qui reste du même côté durant la totalité de la répétition.
Lors de la réalisation du premier clean, l'extension complète n'est pas obligatoire, tant que le squat puis la poussée de la DB au-dessus de la tête sont correctement exécutés.
Il n'est pas obligatoire d'alterner de bras, l'athlète peut switcher (ou non) quand il le souhaite.

TOES TO BAR

Commencez par vous accrocher à la barre de traction avec les bras tendus.
Les talons doivent être ramenés derrière la verticale de la barre.
Les prises pronation, supination ou mixtes sont toutes autorisées.
La répétition est validée lorsque les deux pieds entrent en contact avec la barre en même temps, entre les mains, et sans toucher les mains.
N'importe quelle partie des pieds peut entrer en contact avec la barre.

Toutes les maniques conçues pour le CrossFit sont autorisées.
Il est cependant interdit de mettre du strap sur la barre en plus des maniques.

STANDARD PART B

DEADLIFT

Toutes les prises sont autorisées : pronation, supination, mixtes, hookgrip.
L'athlète démarre avec la barre au sol et viendra réaliser ses 3 deadlifts en « touch and go ».
Les deux côtés de la barre doivent toucher le sol à chaque répétition.
L'athlète montre ensuite une parfaite extension avec les épaules, la hanche et les pieds alignés, les jambes et les bras tendus le long du corps.
En position basse, malgré le « touch and go » obligatoire, une utilisation excessive du rebond au sol entraînant une flexion de bras exagérée annulera la validité du complex.

CLEAN

Une fois les 3 deadlifts réalisés consécutivement, l'athlète devra réaliser 2 cleans en « touch and go ».
La barre doit démarrer du sol à l'issue du 3ème deadlift, et ce sans temps de pause au sol.
Les deux côtés de la barre doivent toucher le sol à chaque répétition.
Elle devra être amenée sur les clavicules avec la technique souhaitée : muscle clean, power clean ou squat clean.
À la fin de chaque répétition, l'athlète doit montrer une parfaite maîtrise de la charge.
La répétition est donc validée lorsque, vu de profil, les épaules, la hanche et les pieds seront alignés avec les jambes tendues, la barre tenue par les deux mains en « front rack », les coudes clairement en avant.
En position basse, malgré le « touch and go » obligatoire, une utilisation excessive du rebond au sol entraînant une flexion de bras exagérée annulera la validité du complex.
Bien entendu, il est interdit de réaliser du « hang clean ».

STANDARD PART B

SHOULDER TO OVERHEAD

À l'issue des 3 deadlifts, puis des 2 cleans, l'athlète devra amener la barre des clavicules jusqu'en position overhead.
Il utilisera la technique souhaitée : strict press, push press, push jerk, split jerk.
La répétition est donc validée lorsque, vu de profil, la barre, les épaules, la hanche et les pieds seront alignés avec les jambes tendues et les bras tendus au-dessus de la tête, en montrant une parfaite maîtrise de la charge.
Dans le cas d'un split jerk, les deux pieds devront être ramenés sur la même « ligne » avant le drop.

Sur la totalité des répétitions que compte le complexe, l'athlète doit s'assurer de la bonne visibilité des mouvements par le juge en vidéo.
Il devra donc se filmer de face ou de 3/4, ce qui permettra de juger de la qualité des diverses flexions ou extensions demandées.

Les bloqueurs (à l'extérieur) sont obligatoires.
Les hommes utilisent une barre homme (de 20 kg à vide).
Les femmes utilisent une barre femme (de 15 kg à vide).

Attention :

Il vous faudra bien annoncer le poids de votre barre à voix haute à chaque changement de charge.
Il vous faut garder la barre visible sur le champ de la caméra tout le long du workout si vous souhaitez filmer les poids de la dernière barre chargée après la troisième partie.
Par contre, si vous filmez le détail des poids avant la troisième partie, vous pouvez sortir la barre du champ de la caméra.

STANDARD PART B

RAPPELS
Si l'athlète termine la partie 1 avant les 14:00 proposées, il peut s'échauffer sur son heavy complex, par contre, il ne peut pas scorer (le score de la partie 2 peut être comptabilisé uniquement à partir de 14:00 au chrono).

L'athlète peut terminer son lift après les 24:00 si la barre a bien quitté le sol avant les 24:00.
Tout en sachant que le scoring de la partie C (reps) commence à 24:00 au chrono, que l'athlète ait démarré « à l'heure » ou non.

STANDARD PART C

PULL UPS

Commencez par vous accrocher à la barre de traction avec les bras tendus.
Les talons doivent être amenés derrière la verticale de la barre puis en utilisant la technique du « kipping » ou du « butterfly ».
Les prises pronation, supination ou mixtes sont toutes autorisées.
La répétition sera validée lorsque le menton sera clairement au-dessus de la barre.
Entre chaque répétition, les pieds doivent repasser derrière la verticale de la barre puis devant, avec les bras tendus.

Toutes les maniques conçues pour le CrossFit sont autorisées.
Il est cependant interdit de mettre du strap sur la barre en plus des maniques.

SNATCH

La barre doit démarrer du sol pour être amenée au-dessus de la tête en un seul mouvement.
Tous les styles de snatch sont autorisés : muscle snatch, power snatch, squat snatch.
La répétition est validée lorsque, vu de profil, la barre, les épaules, la hanche et les pieds seront alignés avec les jambes tendues et les bras tendus au dessus de la tête, en montrant une parfaite maîtrise de la charge.
Entre chaque répétition, les deux cotés de la barre doivent toucher le sol.
Les bloqueurs (à l'extérieur) sont obligatoires.

La barre est chargée à 50/35kg - 110/75 lb
Les hommes utilisent une barre homme (de 20kg à vide)
Les femmes utilisent une barre femme (de 15kg à vide)

THE
AFFILIATES BATTLE
CrossFit LICENSED EVENT 2026

QUALIFICATION PHASE

1ER FEVRIER - 1ER MARS

Entrez vos scores sur Competition Corner
avant le 1er mars 2026 à 23h59.

En équipe, le capitaine est responsable de la saisie de ses scores
et de ceux de ses coéquipiers.

Votre vidéo devra être chargée sur YouTube en "non répertorié"
ou placée dans un Google Drive avec accès à la lecture
et dont le lien unique devra être renseigné
dans les scores des parts A, B et C.