



FITNESS PARK

HEROES

SERIES

4 DISCIPLINES HYBRIDES

NOUVEAU FORMAT, NOUVEAU CHALLENGE
4^{EME} EDITION

FEMME

HOMME

NEW

DUO MIXTE



#01 VITESSE

Parcourir la plus grande distance



#02 FORCE

Réaliser 2 RM



#03 RÉSISTANCE

Réaliser un maximum de répétitions



#04 INTENSITÉ

Réaliser un maximum de tours en 4 minutes



#04 *SOLO HOMME*

SOLO HOMME

4 DISCIPLINES HYBRIDES



#01 VITESSE



5' DE PAUSE

Parcourir la plus grande distance

3" TAPIS
2 minutes de pause
3" ASSAULT BIKE

#02 FORCE



5' DE PAUSE

Réaliser 2 RM

5" DÉVELOPPÉ COUCHÉ
2 minutes de pause
5" SQUATS

#03 RÉSISTANCE



5' DE PAUSE

Réaliser un maximum de répétitions

2" TRACTIONS
2 minutes de pause
2" WALL BALLS

#04 INTENSITÉ



Réaliser un maximum de tours en 4 minutes

10 BURPEES
10 BOX JUMPS OVER
10 SIT-UPS
10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

#01 VITESSE

SOLO HOMME



L'épreuve de vitesse est composée de deux ateliers successifs réalisés sur ergomètre: **un tapis de course et un Assault Bike**
Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

3'



3 MINUTES DE COURSE SUR UN TAPIS DE COURSE

Le Participant doit réaliser **la plus longue distance en 3 minutes**.

Au bout des 3 minutes, le juge relèvera la distance parcourue par le participant.

Si le participant continue l'épreuve au signal du juge, une pénalité de 250 mètres lui sera appliquée.

2' DE PAUSE

3'



3 MINUTES SUR UN ASSAULT BIKE

Le participant doit réaliser **la plus longue distance en 3 minutes**.

Le réglage de l'Assault Bike est à faire avant le début de l'épreuve et selon les convenances du participant. L'épreuve doit être réalisée entièrement assis durant toute la durée de l'épreuve.

Au bout des 3 minutes le juge relèvera la distance parcourue par le participant (en tenant compte de l'inertie du dumper de la machine : distance obtenue après arrêt de cette dernière)

Si le participant continue l'épreuve au signal du juge, une pénalité de 500 mètres lui sera appliquée.

#017

FORCE

SOLO HOMME



L'épreuve de force se compose de deux ateliers successifs dans l'ordre suivant : **le développé couché et le squat**.
Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

5'



5 MINUTES DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Equipements autorisés : Poignet de force / Ceinture de force

Le Participant dispose de **5 minutes** pour réaliser **2 répétitions valides avec la charge la plus lourde possible**.

Il est libre de choisir la charge qu'il souhaite tenter et peut la faire évoluer au cours des 5 minutes imparties. Il peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite dans la limite du temps imparti.

Seules les répétitions valides réalisées avec la ou les charge(s) la ou les plus élevées sont retenues pour le classement de l'épreuve selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le mouvement : Il décroche la barre des supports et l'immobilise bras tendus. Il descend la charge la contrôlant jusqu'à toucher les pectoraux puis revient à la position initiale.

Le mouvement doit être complet, si la barre n'arrive pas au niveau des pectoraux et que les bras ne sont pas tendus sur la montée alors la répétition n'est pas comptabilisée. Le rebond est interdit. Les pieds doivent rester en contact avec le sol. Le pontage abusif est interdit, le pontage naturel est toléré : le bassin doit toujours être en contact avec le banc.

2' DE PAUSE

5'



5 MINUTES DE SQUATS

Equipements autorisés : Genouillères / Ceinture de force

Le Participant dispose de **5 minutes** pour réaliser **2 répétitions valides avec la charge la plus lourde possible**.

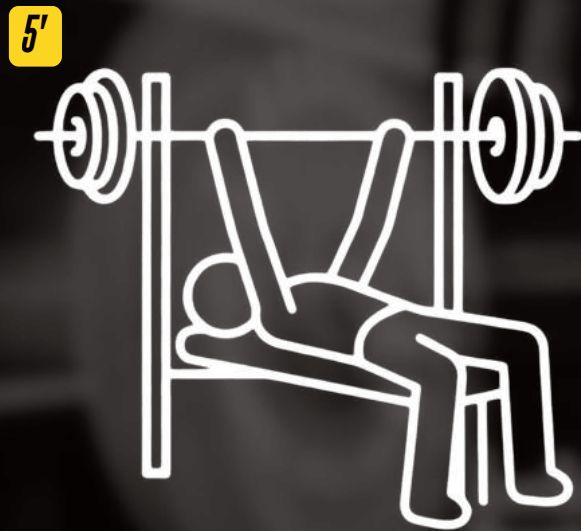
Le Participant est libre de choisir la charge qu'il souhaite tenter et peut la faire évoluer au cours des 5 minutes imparties. Il peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite dans la limite du temps imparti. Seules les répétitions valides réalisées avec la ou les charge(s) la ou les plus élevées sont retenues pour le classement de l'épreuve selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le mouvement : Le participant pose la barre sur ses trapèzes, jambes tendues et réalise un squat complet (hanches sous le niveau des genoux). Il revient en position jambes tendues avant de recommencer le mouvement.

#01/

FORCE

SOLO HOMME



5 MINUTES DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

2' DE PAUSE



5 MINUTES DE SQUATS

✓ Répétitions validées

- Contact clair de la barre à la poitrine
- Fessiers et épaules restent en contact avec le banc
- Pieds restent au sol
- Extension complète des deux coudes en position haute
- Barre stabilisée au dessus du torse en fn de répétition

✗ Répétitions non validées

- Barre ne touche pas la poitrine
- Fessiers décollés du banc
- Pieds qui décollent du sol
- Coudes fléchis en position haute
- Assistance du spotter avant le verrouillage complet

✓ Répétitions validées

- Atteinte de la bonne profondeur (ligne des fessiers qui passe la ligne des genoux)
- Talons en contact avec le sol
- Barre reste en position sur toute la répétition
- Extension complète des hanches

✗ Répétitions non validées

- Squat trop haut (cassage de la parallèle non respecté)
- Poids non sécurisés sur la barre (oubli des clips de sécurité)
- Barre posée avant validation de la rép par le juge
- Extension des hanches non complète

#06 RESISTANCE

SOLO HOMME



L'épreuve de résistance se compose de deux ateliers successifs dans l'ordre suivant : **tractions et wall balls**
Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

2'



2 MINUTES DE TRACTIONS

Équipement autorisé : Magnésie liquide

Le Participant dispose de **2 minutes** pour effectuer le **maximum de répétitions valides**.

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par le Participant sur les deux ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur

Le mouvement : Le Participant débute le mouvement bras tendus, ramène le menton au-dessus de la barre en position haute et retrouve la position bras tendus en bas pour valider la répétition. Tractions effectuées en pronation. L'effet de balancier n'est pas autorisé. Il sera demandé par le juge arbitre au Participant de s'arrêter et de recommencer.

2' DE PAUSE

2'



2 MINUTES DE WALL BALL

Le Participant dispose de **2 minutes** pour effectuer le **maximum de répétitions valides avec la wall ball de 9kg**.

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par le Participant sur les deux ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur

Le mouvement : En position de départ, la wall ball est au sol. Au signal du juge, il récupère la médecine ball, le mouvement démarre debout et doit être suivi d'un squat en cassant la parallèle, avant de se redresser et de lancer le ballon sur la cible. Lors de la réception, il doit amortir la descente en squat (hanche sous le niveau des genoux) puis relancer sur la cible (3 mètres pour les hommes) afin de répéter le geste.

#06 RESISTANCE

SOLO HOMME



2'



2 MINUTES DE TRACTIONS

2' DE PAUSE

2'



2 MINUTES DE WALL BALL

✓ Répétitions validées

- Extension complète des coudes en position basse
- Menton clairement au dessus de la barre en position haute
- Aucun contact des pieds avec le sol

✗ Répétitions non validées

- Menton au niveau de la barre mais pas au dessus
- L'effet de balancier n'est pas autorisé
- Coudes non verrouillés en position basse
- Pieds touchant le sol ou un support

✓ Répétitions validées

- Squat avec parallèle cassée (ligne des fessiers qui passe bien la ligne des genoux)
- Ballon qui atteint la cible définie

✗ Répétitions non validées

- Amplitude du squat pas assez importante (pas de parallèle cassée)
- Ballon qui n'atteint pas la cible

#U4 INTENSITÉ

SOLO HOMME



L'épreuve d'intensité est un circuit comportant quatres ateliers successifs dans l'ordre suivant :
burpees over the line, sit ups, box jumps over, double arm press dumbbell.



10 BURPEES OVER THE LINE

Le Participant doit effectuer **10 facing burpees over the line le plus rapidement possible.**

Le mouvement : Toute l'exécution du mouvement doit s'effectuer derrière la ligne. Le participant se tient debout **face** à la ligne, il descend en position de squat et place ses paumes de mains au sol devant ses pieds. Ensuite, il projette ses jambes en arrière pour adopter la position de planche puis descend la poitrine au sol. Il se relève ensuite face à la ligne et saute à deux pieds joints de l'autre côté d'une ligne matérialisée au sol, se retrouvant ainsi face à leur position précédente. Ainsi, le mouvement peut être recommencé.

10



10 SIT UPS

Le Participant doit effectuer **10 sit ups le plus rapidement possible**

Le mouvement : Le départ se fait en position allongée, le participant lève le dos du sol en gardant en permanence les pieds joints et en contact avec le sol. Les mains viennent toucher le sol en avant des orteils et en position basse viennent toucher le sol à l'arrière de la tête.

10

10 BOX JUMPS OVER

Le Participant doit effectuer **10 box jumps over**

Le mouvement : Le départ se fait debout, les jambes tendues et écartées à la largeur des épaules, face à la box. Les Participants fléchissent les jambes pour prendre une impulsion. Les 2 pieds viennent ensuite se poser en même temps sur le haut de la box puis redescendre de l'autre côté de la box. L'extension complète n'est pas demandée sur cet exercice. Enfin, le Participant revient à la position de départ pour répéter le mouvement.

Taille de la box : 24 inch / 61 cm

10



10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

Le Participant doit effectuer **10 double arm press dumbbell avec des haltères de 12kg le plus rapidement possible**

Le mouvement : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et buste gainé, le participant doit tenir un haltère dans chaque main au niveau des épaules. Amener les haltères vers le plafond avec une réception jambes tendues (impulsion autorisée.) Redescendez ensuite de manière contrôlée à la position initiale.

#04 INTENSITÉ

SOLO HOMME



10 BURPEES OVER THE LINE



✓ Répétitions validées

- Poitrine et cuisses au sol
- Franchissement complet de la ligne
- Décollement des 2 pieds en simultané sur le saut
- Positionnement face à la ligne
- L'entièreté du corps doit être à l'arrière de la ligne sur le mouvement du burpees (mains comprises)

✗ Répétitions non validées

- Un seul pied franchit la ligne
- Un pied reste en contact avec le sol sur le saut (franchissement marché)
- Poitrine ou cuisses ne touchent pas le sol sur le burpee
- Positionnement pas face à la ligne (en diagonal ou parallèle)
- Touche la ligne lors de l'exécution du mouvement

10 SIT UPS



✓ Répétitions validées

- Mains qui touchent le sol en position basse
- Contact des mains avec le sol devant les pieds ou les pieds en position haute
- Mouvement réalisé en amplitude complète

✗ Répétitions non validées

- Mains qui ne touchent pas le sol en position basse
- Mains ne touchent pas le sol ou les pieds sur la partie haute
- Amplitude partielle

10 BOX JUMPS OVER



✓ Répétitions validées

- Deux pieds au sol avant de repartir sur le mouvement
- Contact des 2 pieds en même temps avec le dessus de la box (pas de saut par dessus)

✗ Répétitions non validées

- Athlète contourne ou saute par dessus la box
- Un seul pied touche la box en position haute

10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL



✓ Répétitions validées

- Le mouvement commence avec les deux haltères aux épaules
- Les deux haltères montent simultanément (pas un bras après l'autre)
- Extension complète des deux coudes en position haute

✗ Répétitions non validées

- Coudes non verrouillés (fléchies à la réception)
- Un bras qui monte après l'autre



SOLO FEMME

SOLO FEMME

4 DISCIPLINES HYBRIDES



#01 VITESSE



5' DE PAUSE

Parcourir la plus grande distance

3" TAPIS

2 minutes de pause

3" ASSAULT BIKE

#02 FORCE



5' DE PAUSE

Réaliser 2 RM

5" DÉVELOPPÉ COUCHÉ

2 minutes de pause

5" SQUATS

#03 RÉSISTANCE



5' DE PAUSE

Réaliser un maximum de répétitions

2" HANGING KNEE RAISES

2 minutes de pause

2" WALL BALLS

#04 INTENSITÉ



Réaliser un maximum de tours en 4 minutes

10 BURPEES

10 BOX JUMPS OVER

10 SIT-UPS

10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

#01 VITESSE

SOLO FEMME



L'épreuve de vitesse est composée de deux ateliers successifs réalisés sur ergomètre: **un tapis de course et un Assault Bike**
Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

3'



3 MINUTES DE COURSE SUR UN TAPIS DE COURSE

La Participante doit réaliser **la plus longue distance en 3 minutes**.

Au bout des 3 minutes, le juge relèvera la distance parcourue par la participante.

Si le participant continue l'épreuve au signal du juge, une pénalité de 250 mètres lui sera appliqué.

2' DE PAUSE

3'



3 MINUTES SUR UN ASSAULT BIKE

Le participant doit réaliser **la plus longue distance en 3 minutes**.

Le réglage de l'Assault Bike est à faire avant le début de l'épreuve et selon les convenances du participant.

L'épreuve doit être réalisée entièrement assis durant toute la durée de l'épreuve.
Au bout des 3 minutes, le juge relèvera la distance parcourue par le participant.

Si le participant continue l'épreuve au signal du juge, une pénalité de 500 mètres lui sera appliqué

#01/

FORCE

SOLO FEMME



L'épreuve de force se compose de deux ateliers successifs dans l'ordre suivant : **le développé couché et le squat.**

Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

5'



5 MINUTES DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Equipements autorisés : Poignet de force / Ceinture de force

Le Participant dispose de **5 minutes** pour réaliser **2 répétitions valides avec la charge la plus lourde possible.**

Il est libre de choisir la charge qu'il souhaite tenter et peut la faire évoluer au cours des 5 minutes imparties. Il peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite dans la limite du temps imparti.

Seules les répétitions valides réalisées avec la ou les charge(s) la ou les plus élevées sont retenues pour le classement de l'épreuve selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le mouvement : Il décroche la barre des supports et l'immobilise bras tendus. Il descend la charge la contrôlant jusqu'à toucher les pectoraux puis revient à la position initiale.

Le mouvement doit être complet, si la barre n'arrive pas au niveau des pectoraux et que les bras ne sont pas tendus sur la montée alors la répétition n'est pas comptabilisée. Le rebond est interdit. Les pieds doivent rester en contact avec le sol. Le pontage abusif est interdit, le pontage naturel est toléré : le bassin doit toujours être en contact avec le banc.

2' DE PAUSE

5'



5 MINUTES DE SQUATS

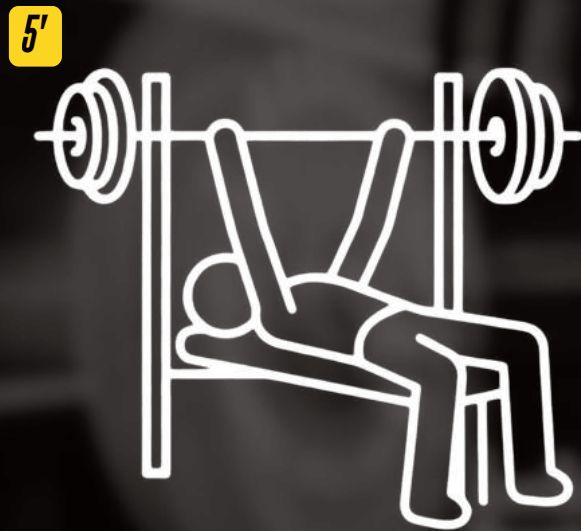
Equipements autorisés : Genouillères / Ceinture de force

Le Participant dispose de **5 minutes** pour réaliser **2 répétitions valides avec la charge la plus lourde possible.**

Le Participant est libre de choisir la charge qu'il souhaite tenter et peut la faire évoluer au cours des 5 minutes imparties. Il peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite dans la limite du temps imparti. Seules les répétitions valides réalisées avec la ou les charge(s) la ou les plus élevées sont retenues pour le classement de l'épreuve selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

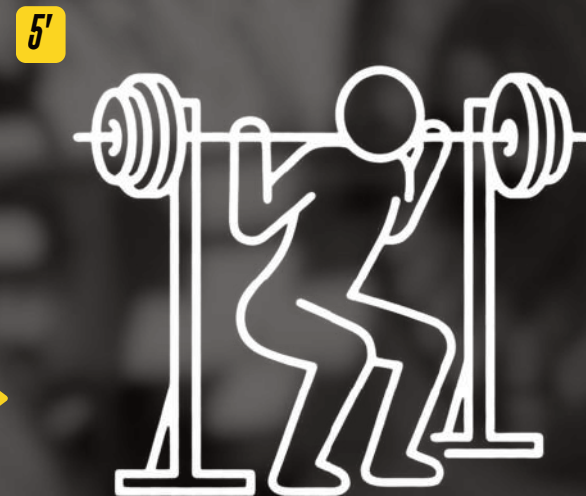
Le mouvement : Le participant pose la barre sur ses trapèzes, jambes tendues et réalise un squat complet (hanches sous le niveau des genoux). Il revient en position jambes tendues avant de recommencer le mouvement.

#UW FORCE SOLO FEMME



5 MINUTES DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

2' DE PAUSE



5 MINUTES DE SQUATS

✓ **Répétitions validées**

- Contact clair de la barre à la poitrine
- Fessiers et épaules restent en contact avec le banc
- Pieds restent au sol
- Extension complète des deux coudes en position haute
- Barre stabilisée au dessus du torse en fn de répétition

✗ **Répétitions non validées**

- Barre ne touche pas la poitrine
- Fessiers décollés du banc
- Pieds qui décollent du sol
- Coudes fléchis en position haute
- Assistance du spotter avant le verrouillage complet

✓ **Répétitions validées**

- Atteinte de la bonne profondeur (ligne des fessiers qui passe la ligne des genoux)
- Talons en contact avec le sol
- Barre reste en position sur toute la répétition
- Extension complète des hanches

✗ **Répétitions non validées**

- Squat trop haut (cassage de la parallèle non respecté)
- Poids non sécurisés sur la barre (oubli des clips de sécurité)
- Barre posée avant validation de la rép par le juge
- Extension des hanches non complète

#16 RESISTANCE

SOLO FEMME



L'épreuve de résistance se compose de deux ateliers successifs dans l'ordre suivant : **tractions et wall balls**
Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

2'



2 MINUTES DE HANGING KNEE RAISES

2' DE PAUSE

2'



2 MINUTES DE WALL BALL

Équipement autorisé : Magnésie liquide

La Participante dispose de **2 minutes** pour effectuer le **maximum de répétitions valides**.

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par la Participante sur les deux ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur

Le mouvement : La Participante débute bras et jambes tendues puis vient fléchir les jambes à quatre-vingt-dix degrés (90°). - L'effet de balancier n'est pas autorisé. Il sera demandé au participant de s'arrêter et de recommencer.

Une répétition = un départ jambes tendues et une flexion à quatre-vingt-dix degrés (90°).

La Participante dispose de **2 minutes** pour effectuer le **maximum de répétitions valides avec la wall ball de 6kg**.

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par la Participante sur les deux ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le mouvement : En position de départ, la wall ball est au sol. Au signal du juge, il récupère la médecine ball, le mouvement démarre debout et doit être suivi d'un squat en cassant la parallèle, avant de se redresser et de lancer le ballon sur la cible. Lors de la réception, il doit amortir la descente en squat (hanche sous le niveau des genoux) puis relancer sur la cible (2,7 mètres pour les femmes) afin de répéter le geste.

#06 RESISTANCE

SOLO FEMME



2'



2 MINUTES DE HANGING KNEE RAISES

2' DE PAUSE

2'



2 MINUTES DE WALL BALLS

✓ Répétitions validées

- Extension complète des coudes en position basse
- Les deux genoux montent simultanément au dessus de la ligne des hanches
- Retour à la position de suspension complète avant chaque répétition.

✗ Répétitions non validées

- Coudes non verrouillés en position basse
- L'effet de balancier n'est pas autorisé
- Genoux qui restent sous la ligne des hanches
- Un seul genou qui monte

✓ Répétitions validées

- Squat avec parallèle cassée (ligne des fessiers qui passe bien la ligne des genoux)
- Ballon qui atteint la cible définie

✗ Répétitions non validées

- Amplitude du squat pas assez importante (pas de parallèle cassée)
- Ballon qui n'atteint pas la cible

#U4 INTENSITÉ

SOLO FEMME



L'épreuve d'intensité est un circuit comportant quatres ateliers successifs dans l'ordre suivant :
burpees over the line, sit ups, box jumps over, double arm press dumbbell.



10

10 BURPEES OVER DE LINE

Le Participant doit effectuer **10 facing burpees over the line le plus rapidement possible**

Le mouvement : Toute l'exécution du mouvement doit s'effectuer derrière la ligne. Le participant se tient debout face à la ligne, il descend en position de squat et place ses paumes de mains au sol devant ses pieds. Ensuite, il projette ses jambes en arrière pour adopter la position de planche puis descend la poitrine au sol. Il se relève ensuite face à la ligne et saute a deux pieds joints de l'autre côté d'une ligne matérialisée au sol, se retrouvant ainsi face à leur position précédente. Ainsi, le mouvement peut être recommencé.

10



10 SIT UPS

Le Participant doit effectuer **10 sit ups le plus rapidement possible.**

Le mouvement : Le départ se fait en position allongée, le participant lève le dos du sol en gardant en permanence les pieds joints et en contact avec le sol. Les mains viennent toucher le sol en avant des orteils et en position basse viennent toucher le sol a l'arrière de la tête.



10

10 BOX JUMPS OVER

Le Participant doit effectuer **10 box jumps over**

Le mouvement : Le départ se fait debout, les jambes tendues et écartées à la largeur des épaules, face à la box. Le Participant fléchit les jambes pour prendre une impulsion. Les 2 pieds viennent ensuite se poser en même temps sur le haut de la box puis redescendre de l'autre côté de la box. L'extension complète n'est pas demandée sur cet exercice. Enfin, le Participant revient à la position de départ pour répéter le mouvement.

Taille de la boxe : 20 inch / 51 cm

10



10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

Le Participant doit effectuer **10 double arm press dumbbell avec des haltères de 8kg le plus rapidement possible**

Le mouvement : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et buste gainé, le participant doit tenir un haltère dans chaque main au niveau des épaules. Amener les haltères vers le plafond avec une réception jambes tendues (impulsion autorisée.) Redescendez ensuite de manière contrôlée à la position initiale.

#04 INTENSITÉ

SOLO FEMME



10 BURPEES OVER DE LINE

✓ Répétitions validées

- Poitrine et cuisses au sol
- Franchissement complet de la ligne
- Décollement des 2 pieds en simultanés sur le saut
- Positionnement face à la ligne
- L'entièreté du corps doit être à l'arrière de la ligne sur le mouvement du burpees (mains comprises)

✗ Répétitions non validées

- Un seul pied franchit la ligne
- Un pied reste en contact avec le sol sur le saut (franchissement marché)
- Poitrine ou cuisses ne touchent pas le sol sur le burpee
- Positionnement pas face à la ligne (en diagonal ou parallèle)
- Touche la ligne lors de l'exécution du mouvement



10



10 SIT UPS

✓ Répétitions validées

- Mains qui touchent le sol en position basse
- Contact des mains avec le sol devant les pieds ou les pieds en position haute
- Mouvement réalisé en amplitude complète

✗ Répétitions non validées

- Mains qui ne touchent pas le sol en position basse
- Mains ne touchent pas le sol ou les pieds sur la partie haute
- Amplitude partielle

10 BOX JUMPS OVER

✓ Répétitions validées

- Deux pieds au sol avant de repartir sur le mouvement
- Contact des 2 pieds en même temps avec le dessus de la box (pas de saut par dessus)

✗ Répétitions non validées

- Athlète contourne ou saute par dessus la box
- Un seul pied touche la box en position haute



10



10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

✓ Répétitions validées

- Le mouvement commence avec les deux haltères aux épaules
- Les deux haltères montent simultanément (pas un bras après l'autre)
- Extension complète des deux coudes en position haute

✗ Répétitions non validées

- Coudes non verrouillés (fléchies à la réception)
- Un bras qui monte après l'autre

A grayscale background image of a person wearing a VR headset, standing at a conference booth. The person is seen from the back, looking towards a blurred background of other attendees. The booth has a sign that says "BUSINESS MARK".

DUO MIXTE

DUO MIXTE

4 DISCIPLINES HYBRIDES



#01 VITESSE



5' DE PAUSE

Parcourir la plus grande distance

3" TAPIS
3" ASSAULT BIKE

#02 FORCE



5' DE PAUSE

Réaliser 2 RM

5" DÉVELOPPÉ COUCHÉ
5" SQUATS

#03 RÉSISTANCE



5' DE PAUSE

Réaliser un maximum de répétitions

1" HANGNING KNEE RAISES (F)
1" TRACTIONS (H)
3"30 WALL BALLS (H/F)

#04 INTENSITÉ



Réaliser un maximum de tours en 4 minutes

10 BURPEES
10 BOX JUMPS OVER
10 SIT-UPS
10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

#01 VITESSE

DUO MIXTE



L'épreuve de vitesse est composée de deux ateliers successifs réalisés sur ergomètre : **un tapis de course et un Assault Bike.**

Au début de l'épreuve, chaque membre du duo choisit l'atelier sur lequel il souhaite performer. Le Participant ayant débuté l'épreuve sur un atelier est tenu de réaliser l'intégralité de celui-ci et ne peut pas en changer en cours d'épreuve. Par conséquent, le second Participant réalise l'intégralité de l'autre atelier.

Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.

3'



3 MINUTES DE COURSE SUR UN TAPIS DE COURSE

2' DE PAUSE

3'



3 MINUTES SUR UN ASSAULT BIKE

La participante doit réaliser **la plus longue distance en 3 minutes.**

Au bout des 3 minutes, le juge relèvera la distance parcourue par la participante.

Si le participant continue l'épreuve au signal du juge, une pénalité de 250 mètres lui sera appliqué

Le participant doit réaliser **la plus longue distance en 3 minutes.**

Le réglage de l'Assault Bike est à faire avant le début de l'épreuve et selon les convenances du participant. L'épreuve doit être réalisée entièrement assis durant toute la durée de l'épreuve.

Au bout des 3 minutes le juge relèvera la distance parcourue par le participant.

Si le participant continue l'épreuve au signal du juge, une pénalité de 500 mètres lui sera appliquée.

#U17

FORCE

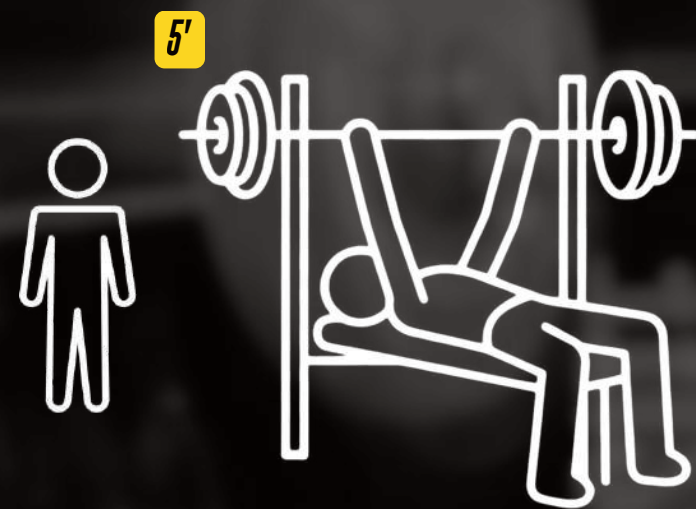
DUO MIXTE



L'épreuve de force se compose de deux ateliers successifs dans l'ordre suivant : **le développé couché et le squat.**

Au début de l'épreuve, chaque membre du duo choisit l'atelier sur lequel il souhaite performer. Le Participant ayant débuté l'épreuve sur un atelier est tenu de réaliser l'intégralité de celui-ci et ne peut en changer en cours d'épreuve. Par conséquent, le second Participant réalise l'intégralité de l'autre atelier.

Une pause de 2 minutes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.



5 MINUTES DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Equipements autorisés : Poignet de force / Ceinture de force

Le Participant dispose de **5 minutes** pour réaliser **1 répétition valide avec la charge la plus lourde possible.**

Il est libre de choisir la charge qu'il souhaite tenter et peut la faire évoluer au cours des 5 minutes imparties. Il peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite dans la limite du temps imparti.

Seules les répétitions valides réalisées avec la ou les charge(s) la ou les plus élevées sont retenues pour le classement de l'épreuve selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le mouvement : Il décroche la barre des supports et l'immobilise bras tendus. Il descend la charge la contrôlant jusqu'à toucher les pectoraux puis revient à la position initiale.

Le mouvement doit être complet, si la barre n'arrive pas au niveau des pectoraux et que les bras ne sont pas tendus sur la montée alors la répétition n'est pas comptabilisée. Le rebond est interdit. Les pieds doivent rester en contact avec le sol. Le pontage abusif est interdit, le pontage naturel est toléré : le bassin doit toujours être en contact avec le banc.



5 MINUTES DE SQUATS

Equipements autorisés : Genouillères / Ceinture de force

Le Participant dispose de **5 minutes** pour réaliser **1 répétition valide avec la charge la plus lourde possible.**

Le Participant est libre de choisir la charge qu'il souhaite tenter et peut la faire évoluer au cours des 5 minutes imparties. Il peut effectuer autant de tentatives qu'il le souhaite dans la limite du temps imparti. Seules les répétitions valides réalisées avec la ou les charge(s) la ou les plus élevées sont retenues pour le classement de l'épreuve selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le mouvement : Le participant pose la barre sur ses trapèzes, jambes tendues et réalise un squat complet (hanches sous le niveau des genoux). Il revient en position jambes tendues avant de recommencer le mouvement.

#01

FORCE

DUO MIXTE



5'



5 MINUTES DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

2' DE PAUSE

5'



5 MINUTES DE SQUATS

✓ Répétitions validées

- Contact clair de la barre à la poitrine
- Fessiers et épaules restent en contact avec le banc
- Pieds restent au sol
- Extension complète des deux coudes en position haute
- Barre stabilisée au dessus du torse en fn de répétition

✗ Répétitions non validées

- Barre ne touche pas la poitrine
- Fessiers décollés du banc
- Pieds qui décollent du sol
- Coudes fléchis en position haute
- Assistance du spotter avant le verrouillage complet

✓ Répétitions validées

- Atteinte de la bonne profondeur (ligne des fessiers qui passe la ligne des genoux)
- Talons en contact avec le sol
- Barre reste en position sur toute la répétition
- Extension complète des hanches

✗ Répétitions non validées

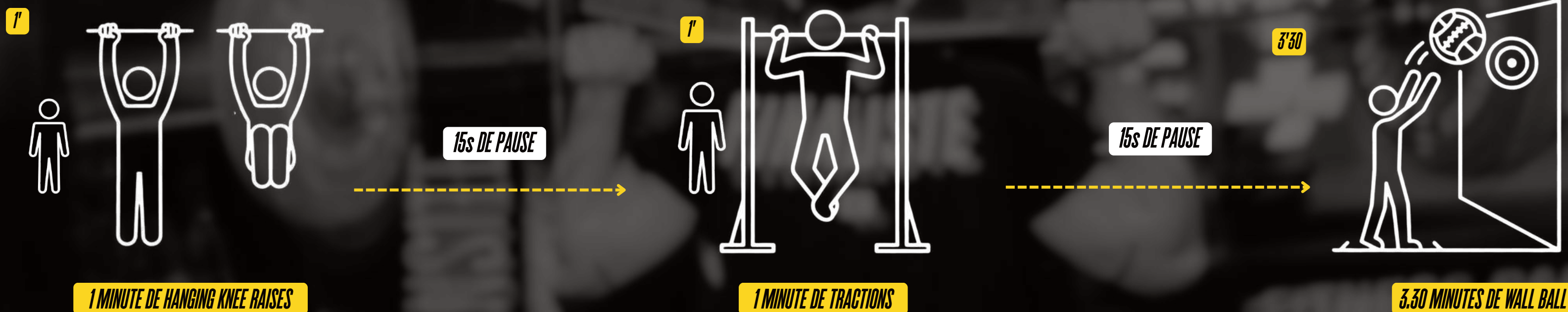
- Squat trop haut (cassage de la parallèle non respecté)
- Poids non sécurisés sur la barre (oubli des clips de sécurité)
- Barre posée avant validation de la rép par le juge
- Extension des hanches non complète

#06 RESISTANCE

DUO MIXTE



L'épreuve de résistance se compose de deux ateliers successifs dans l'ordre suivant : **hanging knee raises, tractions et wall balls**
Une pause de 15 secondes est prévue entre les ateliers afin de permettre le changement d'équipement et l'installation du Participant sur le second ergomètre.



Equipement autorisé : Magnésie liquide

La Participante commence l'épreuve et dispose de **1 minute** pour effectuer le **maximum de répétitions valides**.

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par la Participante sur les trois ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur.

Le binôme devra rester dans la zone délimitée prévue à cet effet.

Le mouvement : La Participante débute bras et jambes tendues puis vient fléchir les jambes à quatre-vingt-dix degrés (90°). - L'effet de balancier n'est pas autorisé. Il sera demandé au participant de s'arrêter et de recommencer.

Une répétition = un départ jambes tendues et une flexion à quatre-vingt-dix degrés (90°).

Equipement autorisé : Magnésie liquide

Le Participant poursuit avec **1 minute** pour effectuer le **maximum de répétitions**.

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par le Participant, sur les trois ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur. Le binôme devra rester dans la zone délimitée prévue à cet effet.

Le mouvement : Le Participant débute le mouvement bras tendus, ramène le menton au-dessus de la barre en position haute et retrouve la position bras tendus en bas pour valider la répétition. Tractions effectuées en pronation. L'effet de balancier n'est pas autorisé. Il sera demandé par le juge arbitre au Participant de s'arrêter et de recommencer.

Les Participants disposent de :

3 minutes et 30 secondes pour effectuer le **maximum de répétitions valides selon l'alternance de leur choix et avec une wall ball de 9kg pour les hommes et 6kg pour les femmes**

Le classement de l'épreuve est établi sur le nombre total de répétitions valides réalisées par le Participant sur les trois ateliers, selon les critères de validation définis par l'Organisateur. Le binôme devra rester dans la zone délimitée prévue à cet effet.

Le mouvement : En position de départ, la wall ball est au sol. Au signal du juge, il récupère la médecine ball, le mouvement démarre debout et doit être suivi d'un squat avant de se redresser et de lancer le ballon sur la cible. Lors de la réception, il doit amortir la descente en squat (hanche sous le niveau des genoux) puis relancer sur la cible (3m hommes et 2,7m femmes) afin de répéter le geste.

#06 RESISTANCE

DUO MIXTE



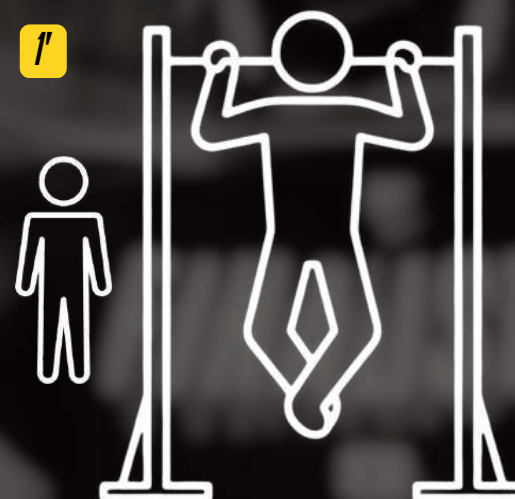
2'



1 MINUTE DE HANGING KNEE RAISES

15s DE PAUSE

1'



1 MINUTE DE TRACTIONS

15s DE PAUSE

3'30



3.30 MINUTES DE WALL BALLS

✓ Répétitions validées

- Extension complète des coudes en position basse
- Les deux genoux montent simultanément au dessus de la ligne des hanches
- Retour à la position de suspension complète avant chaque répétition.

✗ Répétitions non validées

- Coudes non verrouillés en position basse
- L'effet de balancier n'est pas autorisé
- Genoux qui restent sous la ligne des hanches
- Un seul genou qui monte

✓ Répétitions validées

- Extension complète des coudes en position basse
- Menton clairement au dessus de la barre en position haute
- Aucun contact des pieds avec le sol

✗ Répétitions non validées

- Menton au niveau de la barre mais pas au dessus
- L'effet de balancier n'est pas autorisé
- Coudes non verrouillés en position basse
- Pieds touchant le sol ou un support

✓ Répétitions validées

- Squat avec parallèle cassée (ligne des fessiers qui passe bien la ligne des genoux)
- Ballon qui atteint la cible définie
- La balle touche le sol pour effectuer le switch de partenaire

✗ Répétitions non validées

- Amplitude du squat pas assez importante (pas de parallèle cassée)
- Ballon qui n'atteint pas la cible
- La balle ne touche pas le sol pour effectuer le switch de partenaire

#U4 INTENSITÉ

DUO MIXTE



L'épreuve d'intensité est un circuit comportant quatre ateliers successifs dans l'ordre suivant :
burpees over the line, sit ups, box jumps over, double arm press dumbbell.

Un participant doit terminer l'intégralité du tour de circuit training avant de pouvoir passer le relais à son partenaire et taper obligatoirement dans la main. Le partenaire en attente devra rester dans la zone délimitée prévue à cet effet. **Tout non-respect de cette règle entraînera une pénalité de 10 secondes.**



10 BURPEES OVER DE LINE

Le Participant doit effectuer **10 facing burpees over the line le plus rapidement possible**

Le mouvement : Toute l'exécution du mouvement doit s'effectuer derrière la ligne. Le participant se tient debout face à la ligne, il descend en position de squat et place ses paumes de mains au sol devant ses pieds. Ensuite, il projette ses jambes en arrière pour adopter la position de planche puis descend la poitrine au sol. Il se relève ensuite face à la ligne et saute à deux pieds joints de l'autre côté d'une ligne matérialisée au sol, se retrouvant ainsi face à leur position précédente. Ainsi, le mouvement peut être recommencé

10



10 SIT UPS

Le Participant doit effectuer **10 sit ups le plus rapidement possible**

Le mouvement : Le départ se fait en position allongée, le participant lève le dos du sol en gardant en permanence les pieds joints et en contact avec le sol. Les mains viennent toucher le sol en avant des orteils et en position basse viennent toucher le sol à l'arrière de la tête.



10 BOX JUMPS OVER

Le Participant doit effectuer **10 box jumps over**

Le mouvement : Le départ se fait debout, les jambes tendues et écartées à la largeur des épaules, face à la box. Les Participants fléchissent les jambes pour prendre de l'impulsion. Les 2 pieds viennent ensuite se poser en même temps sur le haut de la box puis redescendre de l'autre côté de la box. L'extension complète n'est pas demandée sur cet exercice. Enfin, le Participant revient à la position de départ pour répéter le mouvement.

Taille de la box : 20 inch / 51 cm

10



10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

Le Participant doit effectuer **10 double arm press dumbbell avec des haltères de 12kg pour les hommes et 8kg pour les femmes, le plus rapidement possible**

Le mouvement : Debout, pieds écartés à la largeur des épaules et buste gainé, le participant doit tenir un haltère dans chaque main au niveau des épaules. Amener les haltères vers le plafond avec une réception jambes tendues (impulsion autorisée.) Redescendez ensuite de manière contrôlée à la position initiale.

#04 INTENSITÉ

DUO MIXTE



10 BURPEES OVER THE LINE

✓ Répétitions validées

- Poitrine et cuisses au sol
- Franchissement complet de la ligne
- Décollement des 2 pieds en simultanés sur le saut
- Positionnement face à la ligne
- L'entièreté du corps doit être à l'arrière de la ligne sur le mouvement du burpees (mains comprises)

✗ Répétitions non validées

- Un seul pied franchit la ligne
- Un pied reste en contact avec le sol sur le saut (franchissement marché)
- Poitrine ou cuisses ne touchent pas le sol sur le burpee
- Positionnement pas face à la ligne (en diagonal ou parallèle)
- Touche la ligne lors de l'exécution du mouvement



10



10 SIT UPS

✓ Répétitions validées

- Mains qui touchent le sol en position basse
- Contact des mains avec le sol devant les pieds ou les pieds en position haute
- Mouvement réalisé en amplitude complète

✗ Répétitions non validées

- Mains qui ne touchent pas le sol en position basse
- Mains ne touchent pas le sol ou les pieds sur la partie haute
- Amplitude partielle

10 BOX JUMPS OVER

✓ Répétitions validées

- Deux pieds au sol avant de repartir sur le mouvement
- Contact des 2 pieds en même temps avec le dessus de la box (pas de saut par dessus)

✗ Répétitions non validées

- Athlète contourne ou saute par dessus la box
- Un seul pied touche la box en position haute



10



10 DOUBLE ARM PRESS DUMBBELL

✓ Répétitions validées

- Le mouvement commence avec les deux haltères aux épaules
- Les deux haltères montent simultanément (pas un bras après l'autre)
- Extension complète des deux coudes en position haute

✗ Répétitions non validées

- Coudes non verrouillés (fléchies à la réception)
- Un bras qui monte après l'autre



FITNESS PARK

HEROES

SERIES