# Standards du Functional Training2022

*Pour les compétitions*

FUNCTIONAL TRAINING

CULTURE PHYSIQUE

FFFORCE

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE FORCE

# I. Table des matières


II. Explications Générales et règles permanentes ..... 5

1. Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps ..... 5
2. Tenue, équipements et matériels autorisés ..... 5
3. Systèmes de verrouillage de la charge obligatoires ..... 5
4. Sécurité des autres athlètes et de l'arbitre ..... 5
5. Respect du Matériel ..... 6
6. Suicide grip et verrouillage de la barre ..... 6
7. Strict / Kipping / Butterfly ..... 7
8. Liberté des organisateurs pour définir des critères d'exigences correspondants aux standards ..... 7

III. Standards des épreuves et mouvements Cardio ..... 8

A. Mouvement cardio avec ergomètres ..... 8

1. Rameur - Rowing ..... 8
2. Vélo assis – Bike Erg ..... 9
3. Vélo elliptique assis – Air Bike ..... 10
4. Ergomètres ski – Ski Erg ..... 11

Tapis de course – Air Runner ..... 12

B. Mouvement Cardio sans ergomètres ..... 13

1. Course à pied – Running ..... 13
2. La corde à sauter Simple Saut – Simple Under ..... 14
3. La corde à sauter Double Saut – Double Under ..... 15

IV. Standards des mouvements Gymniques au sol et en suspension ..... 16

A. Principes généraux communs à tous les mouvements de gymniques au sol ..... 16

1. Extension complète des hanches - Full extension ..... 16
2. Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head ..... 16
3. Validation d'une flexion complète – Squat ..... 16
4. Point de contrôle lors de la réalisation d'un mouvement en strict ..... 17
5. Point de contrôle lors de la réalisation d'un mouvement en kipping ..... 17

B. Mouvements gymniques au sol ..... 19

1. Flexion de jambes - Air Squat ..... 19
2. Flexion à une jambe – Pistol (One Leg Squat) ..... 20
3. Fentes avant - Lunges ..... 21
4. Fentes marchées – Walking Lunges ..... 23

5. Fentes sautées – Jumping Lunges ..... 24
6. Pompes avec montée de mains – Hand Release Push-Up ..... 25
7. Burpees ..... 26
8. Burpees Target ..... 28
9. Burpees Traction – Burpees Pull Up ..... 29
10. Burpees de face avec saut de barre - Burpees over the Bar Facing ..... 30
11. Burpees latéral avec saut de barre - Burpees over the Bar Latéral ..... 32
12. Montée sur Box – Step-Up Box ..... 33
13. Saut sur Box – Box Jump ..... 34
14. Montée complète sur Box – Step-Up Box Over ..... 35
15. Saut complet sur Box – Box Jump Over ..... 36
16. Saut de box – Box Jump Full Over ..... 38
17. Burpees saut complet de Box de face – Burpees Box Jump Over facing ..... 39
18. Pompes verticales sur box / Pike Box Push Up ..... 41
19. Pompes verticales genoux sur box / Pike Box Knee Push Up ..... 42
20. Pompes Strictes en Appui Tendu Renversé – Hand Stand Push Up Strict ..... 43
21. Pompes avec élan en Appui Tendu Renversé – Hand Stand Push Up kipping ..... 45
22. Marche sur les mains – Hand Stand Walk ..... 47
23. Equilibre sur les mains – Hand Stand Hold ..... 48

C. Principes généraux communs à tous les mouvements de gymnastique en suspension ..... 49
1. Alignement du plan frontal aux barres et aux anneaux ..... 49
2. Mouvement en suspension aux barres ou en suspension aux anneaux ..... 49
3. Validation des mouvements ..... 49
4. Strict / Kipping / Butterfly ..... 50
5. Suicide grip et verrouillage de la barre ..... 51
6. Sécurité de l'athlète en position de suspension ..... 51

D. Mouvements de gymnastique en suspension aux barres ou aux anneaux ..... 52
1. Tractions Australiennes ou Australian Chest-to-bar ..... 52
2. Traction avec élan – Pull Up kipping ..... 53
3. Traction stricte – Pull Up strict ..... 54
4. Tirage poitrine avec élan – Chest-To-Bar/Rings kipping ..... 56
5. Tirage poitrine stricte – Chest-To-Bar/Rings strict ..... 57
6. Traction complète stricte ou Muscle Up strict : ..... 58

7. Traction complète avec élan – Muscle Up Kipping ..... 60
8. Montée de genoux en suspension stricte- Knee raise strict ..... 61
9. Montée de genoux en suspension avec élan - Knee raise kipping ..... 63
10. Genoux aux coudes en suspension avec élan – Knees-To-Elbow kipping ..... 64
11. Genoux aux coudes en suspension strict – Knees-To-Elbow strict ..... 65
12. Pied à la barre avec élan - Toes-To-Bar/Rings kipping ..... 66
13. Pied à la barre strict - Toes-To-Bar/Rings strict ..... 67
14. Montée de corde bras et jambes / Rope climb ..... 69
15. Montée de corde bras seuls / Rope climb leg less ..... 70
E. Evolutions possibles des mouvements de Gymnastique ..... 71
V. Standards des mouvements avec charges additionnelles ..... 72
A. Rappel de la terminologie des mouvements de force et puissance avec Traduction en langage Functional Training (anglicisme) ..... 72
72
B. Principes généraux communs à tous les mouvements de force et puissance. ..... 72
1. Systèmes de verrouillage de la charge obligatoires ..... 72
2. Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps ..... 72
3. Extension complète des hanches - Full extension ..... 73
4. Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head ..... 73
5. Validation d'une flexion complète – Squat ..... 73
6. Suicide grip et verrouillage de la barre ..... 74
7. Verrouillage de la barre en position Front rack, engagement des coudes ..... 74
8. Repositionnement des pieds dans la position de départ pour la validation du mouvement ..... 74
9. Touch & Go et rebond de barre ..... 75
10. Respect du Matériel ..... 75
11. Exigences particulières aux mouvements avec Dumbell ..... 75
12. Exigences particulières aux mouvements alternés ..... 75
C. Les mouvements de balancier avec charges additionnelles ..... 76
1. Kettlebell Russe ou Russian Swing ..... 76
2. Kettlebell Américain ou Swing US ..... 77
D. Les mouvements debout Over Head ..... 78
1. Développé clavicule – Shoulder Press ..... 78
2. Jeté Force – Push Press ..... 79
3. Jeté debout – Push Jerk ..... 80

E. Les squats avec charges additionnelles ..... 82
1. Flexion d'Arraché – OverHead Squat ..... 82
2. Flexion Clavicule – Front Squat ..... 84
3. Le squat nuque - Back Squat ..... 86
F. Les marches et Fentes avec charges additionnelles ..... 88
1. Marche du Fermier – Farmer Walk Carry ..... 88
2. FRONT RACK WALKING LUNGE ..... 90
G. Les Soulevés de Terre et différentes variantes ..... 92
1. Soulevé de terre – DeadLift ..... 92
2. Soulevé de terre Sumo – Sumo DeadLift ..... 94
H. Les Epaulés – Clean et les différentes variantes ..... 95
1. Différentes techniques d'exécution ..... 95
I. L'épaulé et différentes variantes ..... 96
1. Epaulé – Clean ..... 96
2. Epaulé départ en suspension – Hang Clean ..... 98
3. Epaulé flexion – Squat Clean ..... 100
4. Epaulé jeté – Clean and Jerk ..... 102
J. L'arraché et différentes variantes ..... 104
1. L'arraché - Snatch ..... 104
2. Arraché Flexion – Squat Snatch ..... 106
3. L'arraché départ en supension – Hang Snatch ..... 108
K. Autres mouvements et les combinés ..... 110
1. Ground To OverHead (GTO) ..... 110
3. Lancé de médecine ball - Squat wallball ..... 112
4. Thruster ..... 113
5. Cluster ..... 115
6. Devil Press ..... 117
7. Chariot de poussée ou Prowler Sled ..... 119

# II. Explications Générales et règles permanentes

## 1. Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps

En compétition le stress, la fatigue, le nombre important de répétitions peut engendrer une dégradation de la qualité du mouvement.

Le rôle du juge est de s'assurer que l'intégrité physique de l'athlète sera respectée au maximum.

En cas de trop grosses dégradations (perte de gainage, mauvais positionnement du dos, rétroversion trop importante, genoux qui se touchent vers l'intérieur, épaules instables, etc…) pouvant causer des dommages immédiats à l'Athlète, le juge pourra imposer un temps de repos de 10 secondes avant de faire repartir l'athlète.

Au bout de 3 temps de repos imposés sur le même mouvement, le juge pourra demander à l'athlète de sortir de la zone de travail et ainsi de cesser son épreuve pour sa sécurité. Les répétitions effectuées en amont seront comptabilisées au score de l'athlète.

## 2. Tenue, équipements et matériels autorisés

L'athlète doit avoir une tenue adaptée à la pratique sportive, lui permettant une grande liberté de mouvement sans entrave. Il peut changer de chaussures tout au long de la compétition en fonction des épreuves.

L'athlète peut utiliser des maniques souples, des poignets de force, des genouillères (épaisseur < 8mm), une ceinture lombaire (largeur < 130 mm), des chaussures d'haltérophilie (drop < 40 mm), sa corde à sauter (sauf si l'organisateur impose son propre matériel).

L'athlète ne peut recouvrir la barre d'haltérophilie, de suspension ou les anneaux de bandes ou tout autre équipement pour optimiser son grip.

Les bandes genoux, les combinaisons de développé couché, les sangles d'haltérophilie, les maniques avec crochets rigides sont interdites en Functional Training.

## 3. Systèmes de verrouillage de la charge obligatoires

Sur les mouvements demandant l'utilisation d'une barre olympique ou tout autre matériel avec charges modulables, un système de fixation est obligatoire pour valider la répétition (colliers de serrages, type clip, ressort ou pinces…). Ces verrouillages seront systématiquement présents sur la matériel mis en place pour le déroulement des épreuves.

## 4. Sécurité des autres athlètes et de l'arbitre

Tout acte visant volontairement à nuire à la sécurité des autres athlètes, des arbitres ou autres bénévoles, provoquera une exclusion immédiate de la zone de travail et annulera le score déjà réalisé lors de l'épreuve.

## 5. Respect du Matériel

Le drop de barre ou tout autre matériel dur (Kettlebell, dumbell) au-dessus de la zone des hanches est formellement INTERDIT pour des raisons de sécurité liés à d'éventuels rebond sur les athlètes, arbitres ou bénévoles.

L'athlète doit donc toujours avoir les mains sur la barre ou sur le matériel pour pouvoir guider la trajectoire de la chute. Lors d'une épreuve où l'athlète devra chercher une barre max, le retour devra donc être guidé par l'athlète.

Un Drop constaté, sera pénalisé par le juge

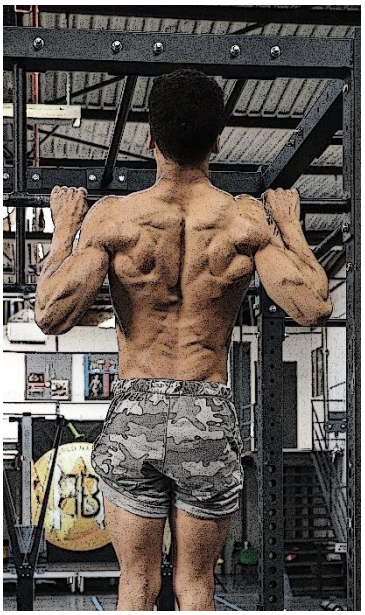
A la troisième pénalité, le juge pourra exclure l'Athlète de la zone de travail et invalidé le score déjà effectué sur l'épreuve.

## 6. Suicide grip et verrouillage de la barre

Que ça soit sur les mouvements de gymnastique en suspension ou sur les mouvements avec charge additionnelle (Barres olympiques ou autres types de barres, Kettlebell ou Dumbell) la prise de main doit demeurer verrouillée tout au long de l'exécution.

Il est bien entendu possible à l'athlète de se repositionner sur sa prise, **mais en aucun cas la répétition ne sera validée si elle est exécutée avec une prise non verrouillée.**

## 7. Strict / Kipping / Butterfly



Il existe plusieurs façons de réaliser les mouvements de gymnastiques en suspension :

- en **STRICT** : L'athlète se sert exclusivement de sa force musculaire sans aucun autre mouvement / élan, en gardant son corps le plus gainé possible.

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

- en **KIPPING :** L'athlète peut utiliser un élan ou un balancier pour réaliser la répétition.

Cette méthode est largement utilisée notamment par les débutants, car l'Athlète utilise le transfert de ses masses pour soulager son poids de corps et limiter ainsi l'utilisation de sa force musculaire pure.

En raison de l'inertie bien plus grande que sur un mouvement strict, le juge devra rester attentif à la qualité du grip de l'athlète pour éviter les chutes (Voir articles 1.3. Suicide grip et verrouillage de la barre).

## 8. Liberté des organisateurs pour définir des critères d'exigences correspondants aux standards

Les épreuves de Functional Training étant soumis à de grandes répétitions et enchainements de différents mouvements, l'organisateur est libre d'imposer des points de contrôles supplémentaires afin de faciliter le travail des juges dans le seul but de respecter les standards déjà établis.

Il peut donc utiliser tout matériel ou target/cible pour garantir la parfaite exécution et la validation de la répétition.

Les points de contrôles et règles propres à chaque compétition seront annoncées clairement aux juges et athlètes avant chaque épreuve.

# III. Standards des épreuves et mouvements Cardio

## A. Mouvement cardio avec ergomètres

### 1. Rameur - Rowing

Cet ergomètres reproduit l'effort d'un rameur en utilisant la force motrice du corps entier (poussée en jambes, transfert de puissance par dos/abdominaux, tirage de bras).

Le moniteur sur le rameur doit être réglé sur zéro calories au début de chaque épreuve. Les athlètes peuvent recevoir de l'aide du Juge pour remettre le moniteur à zéro. Lors de la sortie du rameur, le nombre de calories s'arrête au moment où l'athlète lâche la rame (athlète assis).

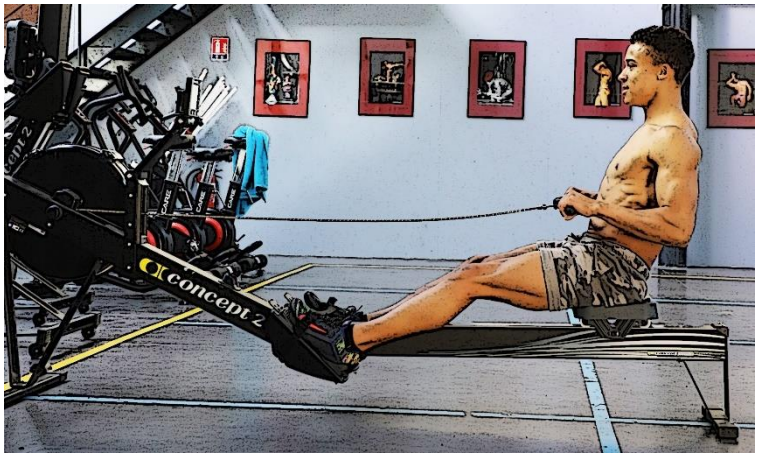
Si vous travaillez sur un temps défini, le nombre de calorie ou distance validé sera celle au repère du temps défini (affichage du rameur faisant. Les calories cumulées après cette limite ne seront pas comptabilisées.

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

En cas de compétition type Open, tous les types de rameurs sont autorisés du moment que tous les athlètes disposent du même matériel.

En cas de compétition sélective, l'organisateur devra proposer du matériel homologué par la fédération afin de garantir les mêmes critères de sélection.




| Points de contrôle lors de l'éxécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Fixer le nombre de mètres, calories, miles selon l'ergomètre et l'épreuve<br>- Fixer les pieds dans les sangles (si le matériel en dispose) | - L'athlète ne doit pas commencer le tirage avant le départ sous peine de secondes de pénalités.<br>- L'athlète doit cesser le tirage et reposer la barre sur l'emplacement prévu à cet effet à la fin du temps imparti.<br>- Toute aide externe<br>- Non-respect ou modification du niveau de résistance si l'épreuve l'impose (résistance de l'air ou magnétique). |

## 2. Vélo assis – Bike Erg

Cet ergomètre reproduit l'effort d'un cycliste sous résistance. Seul l'effort des membres inférieurs (également dos/Abdominaux) sont demandés afin de réaliser des mètres, miles ou calories.

Le moniteur du vélo doit être réglé sur zéro calories au début de chaque épreuve. Les athlètes peuvent recevoir de l'aide du Juge pour remettre le moniteur à zéro. Le nombre de calories s'arrête au moment où l'athlète arrête de pédaler (athlète assis).

Si vous travaillez sur un temps défini, le nombre de calorie ou distance validé sera celle au repère du temps défini (affichage du vélo faisant. Les calories cumulées après cette limite ne seront pas comptabilisées.

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

En cas de compétition type Open, tous les types de rameurs sont autorisés du moment que tous les athlètes disposent du même matériel.

En cas de compétition sélective, l'organisateur devra proposer du matériel homologué par la fédération afin de garantir les mêmes critères de sélection.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Fixer le nombre de mètres, calories, miles selon l'ergomètre et l'épreuve<br>- Fixer les pieds dans les sangles (si le matériel en dispose) | - L'athlète ne doit pas commencer à pédaler avant le départ sous peine de secondes de pénalités.<br>- L'athlète doit cesser de pédaler à la fin du temps imparti.<br>- Toute aide externe<br>- Non-respect ou modification du niveau de résistance si l'épreuve l'impose (résistance de l'air ou magnétique). |

## 3. Vélo elliptique assis – Air Bike

Cet ergomètre couple l'effort d'un cycliste sous résistance avec une activation des membres supérieurs. L'athlète doit pédaler mais également tirer sur les poignées en alternant bras droit et gauche afin de réaliser des mètres, miles ou calories.

Le moniteur du vélo doit être réglé sur zéro calories au début de chaque épreuve. Les athlètes peuvent recevoir de l'aide du Juge pour remettre le moniteur à zéro. Le nombre de calories s'arrête au moment où l'athlète arrête de pédaler et lâche les poignées (athlète assis).

Si vous travaillez sur un temps défini, le nombre de calorie ou distance validé sera celle au repère du temps défini (affichage du vélo faisant. Les calories cumulées après cette limite ne seront pas comptabilisées.

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

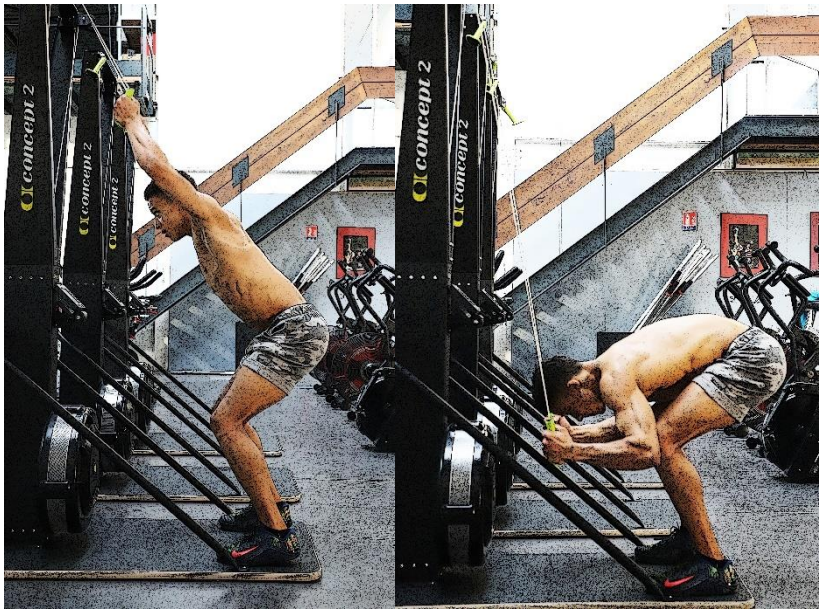
En cas de compétition type Open, tous les types de rameurs sont autorisés du moment que tous les athlètes disposent du même matériel.

En cas de compétition sélective, l'organisateur devra proposer du matériel homologué par la fédération afin de garantir les mêmes critères de sélection.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Fixer le nombre de mètres, calories, miles selon l'ergomètre et l'épreuve<br>- Fixer les pieds dans les sangles (si le matériel en dispose) | - L'athlète ne doit pas commencer à pédaler ou tirer sur les poignées avant le départ sous peine de secondes de pénalités.<br>- L'athlète doit cesser de pédaler et de tirer sur les poignées à la fin du temps imparti.<br>- Toute aide externe<br>- Non-respect ou modification du niveau de résistance si l'épreuve l'impose (résistance de l'air ou magnétique). |

## 4. Ergomètres ski – Ski Erg

Cet ergomètre reproduit l'effort d'un skieur de fond. L'athlète doit optimiser la puissance de ses membres inférieurs et supérieurs afin de réaliser des mètres, miles ou calories.




L'écran de l'ergomètre doit être réglé sur zéro calories au début de chaque épreuve. Les athlètes peuvent recevoir de l'aide du Juge pour remettre le moniteur à zéro. Le nombre de calories s'arrête au moment où l'athlète lâche les poignées (athlète assis).

Si vous travaillez sur un temps défini, le nombre de calorie ou distance validé sera celle au repère du temps défini (affichage du vélo faisant. Les calories cumulées après cette limite ne seront pas comptabilisées.

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

En cas de compétition type Open, tous les types de rameurs sont autorisés du moment que tous les athlètes disposent du même matériel.

En cas de compétition sélective, l'organisateur devra proposer du matériel homologué par la fédération afin de garantir les mêmes critères de sélection.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Fixer le nombre de mètres, calories, miles selon l'ergomètre et l'épreuve<br>- Garder les pieds en contact avec la plateforme (si le matériel en dispose) | - L'athlète ne doit pas commencer le tirage avant le départ sous peine de secondes de pénalités.<br>- L'athlète doit cesser le tirage et raccompagner les poignées sur l'emplacement prévu à cet effet à la fin du temps imparti.<br>- Toute aide externe<br>- Non-respect ou modification du niveau de résistance si l'épreuve l'impose (résistance de l'air ou magnétique). |

## Tapis de course – Air Runner

Cet ergomètre reproduit l'effort d'un coureur. L'athlète doit optimiser la puissance de ses membres inférieurs et supérieurs afin de réaliser des mètres, miles ou calories.

L'écran de l'ergomètre doit être réglé sur zéro calories au début de chaque épreuve. Les athlètes peuvent recevoir de l'aide du Juge pour remettre le moniteur à zéro. Le nombre de calories s'arrête au moment où l'athlète sort les pieds du tapis (athlète assis).

Si vous travaillez sur un temps défini, le nombre de calorie ou distance validé sera celle au repère du temps défini (affichage du vélo faisant. Les calories cumulées après cette limite ne seront pas comptabilisées.

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

En cas de compétition type Open, tous les types de rameurs sont autorisés du moment que tous les athlètes disposent du même matériel.

En cas de compétition sélective, l'organisateur devra proposer du matériel homologué par la fédération afin de garantir les mêmes critères de sélection.

| Points de contrôle lors de l'éxécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Fixer le nombre de mètres, calories, miles selon l'ergomètre et l'épreuve | - L'athlète ne doit pas commencer à courir avant le départ sous peine de secondes de pénalités.<br>- L'athlète doit cesser de courir à la fin du temps imparti.<br>- Toute aide externe<br>- Non-respect ou modification du niveau de résistance si l'épreuve l'impose. |

## B. Mouvement Cardio sans ergomètres

### 1. Course à pied – Running

Le Running reste une épreuve fondamentale en compétition de Functional Training.

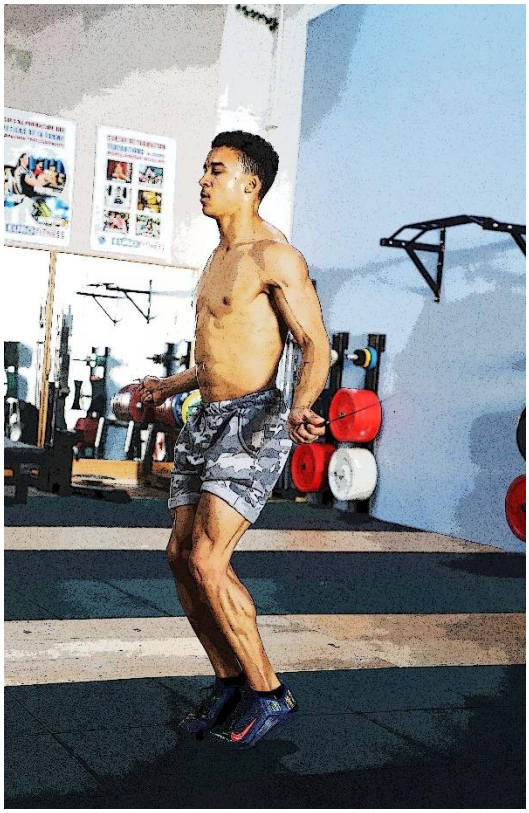
Il n'y a pas de niveaux d'exigences concernant la technique de la course, l'Athlète doit juste effectuer une distance donnée. Il peut faire une partie de sa course en marchant si besoin.

Il n'est pas rare de voir de plus en plus de gilet lesté sur ces épreuves ou des transports de charges additionnelles (KB, Plates, etc…).

Libre court est donné à l'organisateur d'imposer des épreuves type Luc Léger, Cooper, Semi Cooper, Suicide sprints avec des poids ou des objets à déplacer.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Laisser la technique au choix et à la responsabilité de l'athlète. | - L'athlète ne doit pas commencer à courir avant le départ sous peine de secondes de pénalités.<br>- L'athlète doit cesser de courir à la fin du temps imparti.<br>- Toute aide externe<br>- Non-respect du trajet ou des contraintes imposées par l'épreuve. |

## 2. La corde à sauter Simple Saut – Simple Under



L'Athlète doit se synchroniser pour effectuer des tours complets de corde à sauter et des sauts.

La corde passe sous les pieds une fois pour chaque saut.

La corde doit tourner vers l'avant pour que le représentant compte.
Seuls les sauts réussis sont comptés, pas les tentatives.

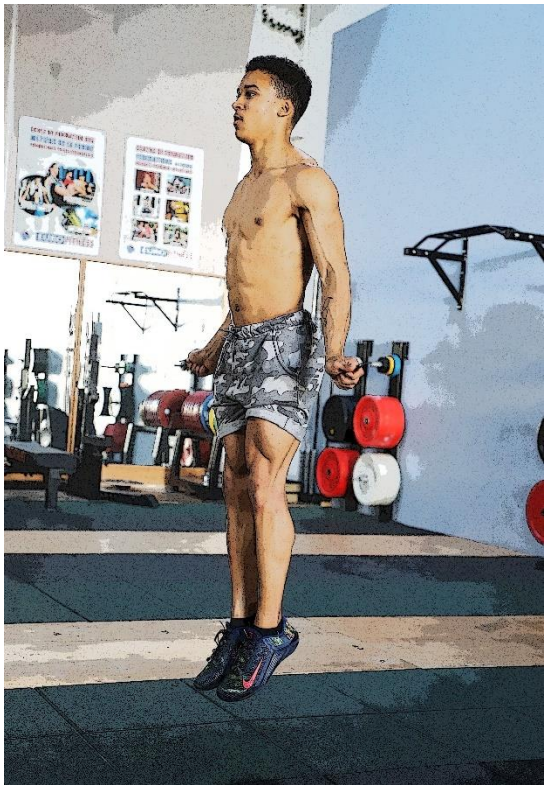
Une zone avec démarcation physique au sol peut être prévu à cet effet. Dans ce cas-là, si les pieds touchent ou franchissent la ligne, les répétitions ne seront pas validées.
Il est également possible de réaliser cet exercice avec une corde type corde ondulatoire, corde escalade, chaines, etc…)

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

| Points de contrôle lors de l'éxécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Se positionner debout.<br>- Faire une révolution complète de la corde pour être comptabilisée. | - Non-respect du nombre de révolution exigées par l'épreuve.<br>- Non utilisation du matériel mis à disposition en cas de matériel imposé sur une épreuve.<br>- Corde stoppée à l'arrêt dû à un contact externe. |

## 3. La corde à sauter Double Saut – Double Under



L'Athlète doit se synchroniser pour effectuer des tours complets de corde à sauter et des sauts.

La corde passe sous les pieds deux fois pour chaque saut.

La corde doit tourner vers l'avant pour que le représentant compte.
Seuls les sauts réussis sont comptés, pas les tentatives.

Une zone avec démarcation physique au sol peut être prévu à cet effet. Dans ce cas-là, si les pieds touchent ou franchissent la ligne, les répétitions ne seront pas validées.

Prise de main : Libre

Technique de réalisation du mouvement : Libre

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Se positionner debout.<br>- Faire deux révolutions complètes de la corde La corde pour être comptabilisée. | - Non-respect du nombre de révolutions exigées par l'épreuve.<br>- Non utilisation du matériel mis à disposition en cas de matériel imposé sur une épreuve.<br>- Corde stoppée à l'arrêt dû à un contact externe. |

# IV. Standards des mouvements Gymniques au sol et en suspension

## A. Principes généraux communs à tous les mouvements de gymniques au sol

### 1. Extension complète des hanches - Full extension

Afin de s'assurer de l'extension complète des hanches lors d'un mouvement où le retour à la station debout est exigé pour valider la répétition, le juge va vérifier l'alignement chevilles/ genoux/ hanches/ épaules (plan frontal).

Certes le point de performance est une extension complète des hanches afin de garantir le retour à la position neutre du bassin, mais lorsque l'athlète va enchaîner un grand nombre de répétitions, ce point de contrôle peut devenir difficile à contrôler sur ce seul niveau et peut être sujet à interprétation.

De ce fait l'alignement chevilles/ genoux/ hanches/ épaules permettra au juge d'estimer l'extension des hanches de par le positionnement de l'Athlète dans sa globalité.

### 2. Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head

Certains mouvements de gymnastiques ou avec charges additionnelles, exigent un verrouillage de bras pour maintenir une position Over Head. C'est le cas des pompes en appui tendu renversé au mur, des mouvements d'haltérophilie au-dessus de la tête (overhead, snatch, press ou jerk) mais également des tractions (le poids n'étant plus une charge additionnelle mais le poids de corps).

Comme pour le contrôle de l'extension de hanches, lors de la répétition de plusieurs mouvements il est difficile de rester sur une seule et unique zone pour s'assurer de la parfaite exécution du mouvement complet.

Le juge va donc dans ces cas-là également vérifier la position de l'athlète dans sa globalité et s'assurer que l'alignement épaules/ coudes en extension complète avec le plan frontal de l'athlète (soit debout, soit en squat selon la mouvement exigé).

Pour s'assurer que l'alignement avec le plan frontal est respecté, le juge va contrôler que les bras tendus viennent au minimum recouvrir les oreilles de l'athlète.

### 3. Validation d'une flexion complète – Squat

Plusieurs mouvements de gymnastiques ou avec des charges additionnelles doivent passer par l'exécution d'une flexion complète (squat). Ces mouvements doivent répondre aux critères d'exigences sur la station basse et sur la station haute.

Sur la station basse le fémur doit casser la parallèle avec l'axe du sol. En fonction de la musculature et de la morphologie de chaque athlète, il n'est pas possible de rester sur ce seul critère de contrôle.

Lorsque l'athlète va enchaîner un grand nombre de répétitions, ce point de contrôle peut devenir difficile à contrôler sur ce seul niveau et peut être sujet à interprétation.

Afin de garantir la parfaite exécution de la station basse, le juge va vérifier que le haut de la rotule de l'athlète passe au-dessus du pli des hanches.

La parfaite exécution de la station haute se fera pas une extension complète des hanches (voir paragraphes ci-dessus : « **1 Extension complète des hanches - Full extension »** ou **« 2 Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head »** (selon le mouvement demandé).

## 4. Point de contrôle lors de la réalisation d'un mouvement en strict

Si la méthode d'exécution retenue par l'organisateur de la compétition est exigée sous la forme stricte, l'athlète devra alors n'utiliser que sa puissance musculaire sous sa forme la plus pure sans aucun élan. Nous l'avons vu plus haut dans le paragraphe **« 1 Explications générales et règles permanentes 1 Strict – Kipping – Butterfly »**, il est très difficile d'estimer la forme la plus stricte possible lors de l'enchainement de plusieurs mouvements. La limite entre élan et tension/extension est très proche, de plus l'enchainement des répétitions peut provoquer un balancier involontaire très semblable à un mouvement de kipping.

Les critères d'exigences résident donc dans une extension complète (alignement du plan frontal - voir paragraphe **« 1 Extension complète des hanches - Full extension »** ) ou seulement une zone au-dessus de la tête (voir paragraphe **« 2 Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head »** ) et une stabilisation/immobilisation de la position de départ et d'arrivée.

Afin de faciliter l'estimation des répétitions par les juges et dans un souci d'équité, l'organisateur peut utiliser tous les stratagèmes possibles pour s'assurer que l'athlète réalise les répétitions sous la forme la plus stricte possible (Utilisation de la position L-Sit, de briquettes, de cibles, de target ou de tout autre outil pouvant aider le contrôle de l'exécution).

## 5. Point de contrôle lors de la réalisation d'un mouvement en kipping

Si la méthode d'exécution retenue par l'organisateur de la compétition est exigée sous la forme kipping, l'athlète pourra effectuer un balancier pour passer de la position de départ à la position d'arrivée. Les critères d'exigence sur la position de départ et d'arrivée sont exactement que le mouvement sous la forme stricte, c'est seulement la forme d'exécution qui diffère.

Au départ le juge doit s’assurer que l’alignement du plan frontal est respecté, voire franchi, avec le corps en extension totale. Afin de contrôler le dépassement de l’alignement du plan frontal, le juge pourra vérifier que les pieds de l’athlète repassent en arrière du rack.

Si l’organisateur ne précise pas de méthode de réalisation spécifique, l’athlète pourra au choix le réaliser sous sa forme stricte ou sous sa forme kipping selon ses préférences et sans différence de cotation de point (sauf cas de substitution du mouvement par option prévu par l’organisateur, mais dans ce cas, les cotations selon la méthode d’exécution seront annoncées en amont).

## B. Mouvements gymniques au sol

### 1. Flexion de jambes - Air Squat

Lors de la réalisation d'un Air Squat, la répétition est validée quand l'Athlète a cassé la parallèle, puis a complètement fini son extension de hanche.

Une fois l'extension de hanche finalisé, la répétition peut être comptabilisé.

La transition entre la position basse et la position haute se réalise à la seule force des membres inférieurs.

Afin de s'assurer de la totalité de l'extension de hanche, le Juge peut se fier à l'alignement cheville / genoux / hanches / épaules.

Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches et les talons doivent rester en contact avec le sol sur la position basse du squat.

Il n'est pas toléré de s'aider de ses mains en poussant sur ses cuisses pour remonter le Squat. Il en sera de même pour tous les autres mouvements comprenant un Squat.

Aucun point de performance ne concerne la rétroversion du bassin en compétition, cependant le maintien de la courbure physiologique de la colonne doit être conservée tout au long de l'exécution.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre position basse. Vérifier le franchissement de la parallèle : la rotule de l'athlète doit passer au-dessus du pli des hanches.<br>- Monter en position haute. Exécuter une extension complète de hanches (le jure vérifiera l'alignement chevilles, genoux, hanches, épaules).<br>- Les mains ne doivent pas rentrer en contact avec le corps de l'athlète. | - L'athlète s'aide de ses mains comme d'un troisième appuis sur les cuisses ou le sol.<br>- L'athlète ne franchis pas la parallèle.<br>- L'athlète ne finit pas son extension de hanches avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning). |

## 2. Flexion à une jambe – Pistol (One Leg Squat)

Au début et à la fin de chaque répétition, les hanches et le genou de la jambe de travail sont en extension complète.

La transition entre la position basse et la position haute se réalise à la seule force des membres inférieurs.

La jambe qui ne fonctionne pas doit rester devant le corps (ne peut pas passer au-delà du profil). Le maintien du pied en suspension est autorisé. Le pli de la hanche doit passer sous le haut du genou de la jambe en action.

Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches.

Si une partie du corps autre que le pied de soutien touche le sol avant la fin de l'extension du genou, la répétition ne sera pas comptabilisée.

L'Athlète doit alterner les jambes après chaque répétition réussie.

Il n'est pas permis de reposer la jambe qui ne travaille pas sur la jambe de travail ou d'utiliser les mains ou les bras pour pousser dans la jambe de travail.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre en position basse. Vérifier le franchissement de la parallèle sur la jambe fléchie, la rotule de l'athlète doit passer au-dessus du pli des hanches.<br>- La jambe qui ne sert pas d'appui est en avant du corps de l'athlète, et peut être maintenu par une main.<br>- En position haute, l'athlète doit exécuter une extension complète de hanches, le jure vérifiera l'alignement chevilles, genoux, hanches, épaules.<br>- Les mains ne doivent pas rentrer en contact avec la jambe en flexion de l'athlète. | - L'athlète s'aide de ses mains comme d'un troisième appuis sur les cuisses ou le sol.<br>- L'athlète ne franchis pas la parallèle sur sa jambe en flexion.<br>- L'athlète ne finit pas son extension de hanches avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète fait une extension de jambe et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- La jambe qui ne sert pas d'appui passe sur le côté ou à l'arrière de l'athlète.<br>- La jambe n'alterne pas ses jambes d'appui. |

## 3. Fentes avant - Lunges

L’athlète commence debout, en extension complète avec les pieds largeur du bassin.

Au début et à la fin de chaque répétition, les hanches et le genou de la jambe de travail sont en extension complète.

L’athlète doit avancer en réalisant une flexion de jambe et venir toucher le sol avec le genou de la jambe arrière (le genou doit rentrer en contact avec le sol et non être en appui).

Il n’y a pas de point de contrôle sur l’angle de flexion du genou avant.

La transition entre la position basse et la position haute se réalise à la seule force des membres inférieurs.

Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches.

Si une partie du corps autre que le pied de la jambe avant et le genou de la jambe arrière touche le sol avant la fin de l’extension du genou, la répétition ne sera pas comptabilisée.

Selon l’épreuve, l’athlète devra alterner les jambes, ou pas, après chaque répétition réussie.

Il n’est pas permis de reposer la jambe, qui ne travaille pas sur la jambe de travail ou d’utiliser les mains ou les bras pour pousser dans la jambe de travail.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - S'avancer pour réaliser sa flexion de jambe.<br>- Le genou de la jambe arrière doit clairement rentrer en contact au sol.<br>- Repasser par une extension complète avant de recommencer une nouvelle répétition. | - L'athlète s'aide de ses mains comme d'un troisième appuis sur les cuisses ou le sol.<br>- Le genou ne touche pas le sol.<br>- L'athlète ne finit pas son extension de hanches avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète fait une extension de jambe et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning). |

**Variante > Fentes Arrières – Reverse Lunges :**

Points de contrôle idem que pour la fente avant, sauf que l'athlète doit aller vers l'arrière pour réaliser sa flexion de jambe et venir mettre le genou en contact avec le sol.

## 4. Fentes marchées – Walking Lunges

L'athlète commence debout, en extension complète avec les pieds largeur du bassin.

Afin de valider les différents paliers, l'athlète devra réaliser une distance à parcourir en mètres. Un marquage au sol sera mis en place par les organisateurs de la compétition.

Au début et à la fin de chaque répétition, les hanches et le genou de la jambe de travail sont en extension complète.

L'athlète doit s'abaisser jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol (le genou doit rentrer en contact avec le sol et non être en appui).

La répétition est validée quand l'Athlète repasse par la station débout en extension complète de la hanche et du genou avant de repartir sur une autre répétition. Les deux pieds doivent donc se retrouver au sol simultanément sur la station debout.

Il n'y a pas de point de contrôle sur l'angle de flexion du genou avant.

Les mains ne doivent pas être en contact avec le corps. Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches.

L'athlète doit commencer devant sa zone avec les deux pieds clairement derrière la ligne de départ.

L'athlète doit alterner les pieds pour chaque répétition.

L'athlète doit dépasser la ligne de fin de zone (d'arrivée) les deux pieds entièrement derrière la ligne. L'athlète ne peut pas poser avec ses mains sur les hanches ou les jambes.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - L'athlète doit s'avancer pour réaliser sa flexion de jambe.<br>- Le genou de la jambe arrière doit clairement rentrer en contact au sol.<br>- Repasser par une extension complète avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète alterne les jambes d'appuis à chaque répétition.<br>- L'athlète doit valider sa zone entière pour valider sa distance, en cas d'échec, l'athlète devra recommencer au début de sa zone. | - L'athlète s'aide de ses mains comme d'un troisième appuis sur les cuisses ou le sol.<br>- Le genou ne touche pas le sol.<br>- L'athlète ne finit pas son extension de hanches avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète fait une extension de jambe et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- L'athlète ne franchit pas sa zone en entier. |

**Variante > Marches Arrières – Reverse Walking Lunges :**

Points de contrôle idem que pour la fente avant, sauf que l'athlète doit aller vers l'arrière pour réaliser sa flexion de jambe et venir mettre le genou en contact avec le sol.

## 5. Fentes sautées – Jumping Lunges

L'athlète commence debout, en extension complète avec les pieds largeur du bassin.

Au début et à la fin de chaque répétition, les hanches et le genou de la jambe de travail sont en extension complète.

L'athlète doit avancer en réalisant une flexion de jambe et venir toucher le sol avec le genou de la jambe arrière. Il n'y a pas de point de contrôle sur l'angle de flexion du genou avant.

L'athlète va passer de la position basse à la position full extension haute en réalisant un saut. Les deux pieds devront décoller du sol simultanément. Les deux jambes devront être en extension complète et les pieds ne devront pas plus s'avancer ou reculer que les appuis au sol lors de la fente.

Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches.

Si une partie du corps autre que le pied de la jambe avant et le genou de la jambe arrière touche le sol avant la fin de l'extension du genou, la répétition ne sera pas comptabilisée.

Selon l'épreuve, l'athlète devra alterner les jambes, ou pas, après chaque répétition réussie.

Il n'est pas permis de reposer la jambe, qui ne travaille pas sur la jambe de travail ou d'utiliser les mains ou les bras pour pousser dans la jambe de travail.

Pour faciliter le jugement, l'organisateur peut imposer des critères supplémentaires d'exigences comme des targets ou des cibles pour s'assurer de l 'extension complète lors de la phase de saut.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - S'avancer pour réaliser sa flexion de jambe.<br>- Faire rentrer en contact avec le sol le genou de la jambe arrière.<br>- Repasser par une extension complète lors du saut avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- Faire décoller du sol les pieds de manière simultanée<br>- Tendre les jambes et ne pas faire dépasser les pieds des appuis au sol de la fente. | - L'athlète s'aide de ses mains comme d'un troisième appuis sur les cuisses ou le sol.<br>- Le genou ne touche pas le sol.<br>- L'athlète ne finit pas son extension de hanches avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète fait une extension de jambe et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- Les jambes ne sont pas tendues lors du saut.<br>-Les pieds dépassent les appuis au sol de la fente |

## 6. Pompes avec montée de mains – Hand Release Push-Up

L'athlète commence au sol, les mains au niveau de sa poitrine, sous ses épaules.

L'athlète va réaliser une extension des bras par la seule force de ses membres supérieurs. Dans cette variante, l'athlète sera en appui sur ses pieds, les jambes en extension.

Dans la position haute, les coudes doivent être en extension complète, verrouillés, les pieds et les mains ne dépassant pas la largeur des épaules. Une position droite du corps doit être maintenue tout au long du mouvement, pas de « serpents », de perte de gainage ou d'affaissement.

Dans la position basse, la poitrine (ligne de mamelon ou supérieure et non le haut des abdominaux) doit toucher le sol, afin de s'assurer du contact avec le sol, les mains de l'athlète doivent être complètement levées du sol.

La répétition commence et se termine quand la poitrine est au sol, les mains en suspension.

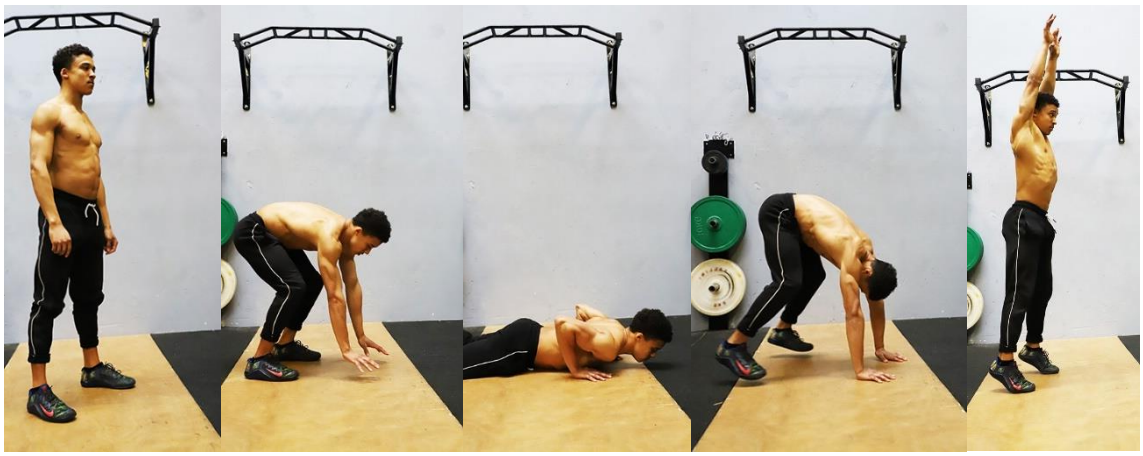
| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Mettre en contact La poitrine (ligne mamelon ou supérieur) avec le sol<br>- Les mains décollent du sol à chaque répétition<br>- Ecarter les pieds autant que la largeur des épaules (ou plus serrés)<br>- Garder les mains sont au niveau de la poitrine au sol, et sous le prolongement des épaules (pas plus large)<br>- Conserver le gainage tout au long de l'exécution du mouvement. | - Les pieds sont plus larges que les épaules.<br>- Les mains sont trop écartées et ne sont plus sous les épaules<br>- L'alignement chevilles/ genoux/ hanches/ épaules n'est plus conservé, l'athlète ondule.<br>- La poitrine ne rentre pas clairement en contact avec le sol.<br>- L'athlète ne décolle pas ses mains du sol.<br>- Les coudes ne sont pas complétement en extension en position haute.<br>- La zone en contact avec le sol est situé sous la ligne des mamelon (abdominaux) |

**Le Push Up peut également se réaliser sans le « Release » (mains qui décollent du sol) sur des Push Up « Classiques », mais les autres points de performance doivent tout de même être respectés.**

**Le juge devra être particulièrement vigilent sur le contact avec la poitrine au sol.**

## 7. Burpees

L'athlète doit venir au sol pour réaliser une pompe, puis regrouper les jambes pour venir réaliser une extension complète en sautant verticalement les bras au-dessus de la tête.



La phase descendante du Burpees s'appelle de **« DOWN »,** la phase remontante s'appelle le **« UP ».**

Lors des compétitions, le Step Up est autorisé (c'est-à-dire que l'athlète peut ramener une jambe après l'autre) mais pas le Step Down (l'athlète doit alors descendre au sol avec les deux jambes en même temps).

Lors du saut, l'athlète doit réaliser une extension complète des hanches (alignement chevilles, genoux, hanches, épaules). Sans cet alignement, la répétition ne sera pas validée. Les pieds doivent décoller simultanément du sol.

Les mains doivent venir en contact au-dessus de la tête, les bras ne sont pas obligatoirement tendus lors de cette phase.

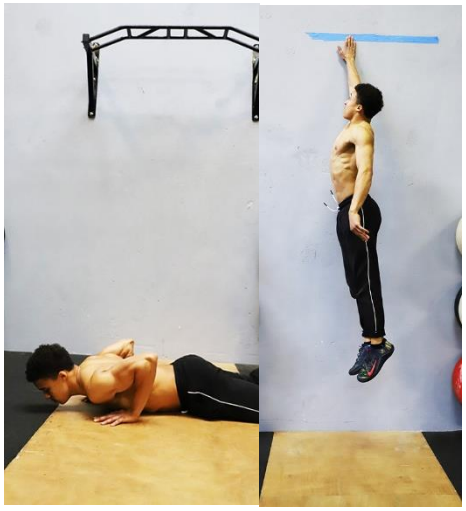
En cas d'échec sur la phase pompe ou sur la phase saut, l'athlète doit renouveler le mouvement en entier.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre avec les deux pieds simultanément au sol<br>- La poitrine doit entrer en contact avec le sol (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Conserver le gainage tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Décoller Lors du saut les deux pieds simultanément du sol.<br>- L'athlète est en extension complète lors du saut.<br>- Mettre les mains au-dessus de la tête en fin de saut. | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Les pieds décollent l'un après l'autre<br>- Les mains ne se touchent pas, ou sur avant du plan frontal de l'athlète. |

**Variante > Knee Burpees :** Comme pour la variante pompes sur genoux, le Burpees peut être simplifié en Knee Burpees. Sur cette variante, se référer au standard du Knee Push-up pour la phase de la pompe.

**Ces phases de « UP & DOWN » se retrouveront également sur le Box Step Up ou Box Jump. L'athlète doit donc marcher, sauter les deux pieds en même temps sur la box, mais peut redescendre en marchant un pied à la fois.**

## 8. Burpees Target



L'athlète doit venir au sol pour réaliser une pompe, puis regrouper les jambes pour venir réaliser une extension complète en sautant verticalement pour atteindre une target, cible définie par les organisateurs.

La phase descendante du Burpees s'appelle de **« DOWN »,** la phase remontante s'appelle le **« UP ».**

Lors des compétitions, le Step Up est autorisé (c'est-à-dire que l'athlète peut ramener une jambe après l'autre) mais pas le Step Down (l'athlète doit alors descendre au sol avec les deux jambes en même temps).

Lors du saut, l'athlète doit réaliser une extension complète des hanches (alignement chevilles, genoux, hanches, épaules). Sans cet alignement, la répétition ne sera pas validée. Les pieds doivent décoller simultanément du sol.

Les mains doivent venir en contact de la zone ou cible défini par les organisateurs, les bras ne sont pas obligatoirement tendus lors de cette phase. Cela peut être une barre de traction, une démarcation sur un mur ou sur un rack, des anneaux, etc…

En cas d'échec sur la phase pompe ou sur la phase saut, l'athlète doit renouveler le mouvement en entier.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre avec les deux pieds simultanément au sol<br>- La poitrine doit entrer en contact avec le sol (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Le gainage doit être conservé tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Lors du saut, l'athlète décolle les deux pieds simultanément du sol.<br>- L'athlète est en extension complète lors du saut.<br>- Les mains se touchent le target ou la cible définie par les organisateurs. | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Les pieds décollent l'un après l'autre<br>- Les mains ne se touchent pas le target ou la cible. |

**Variante > Knee Burpees Target :** Comme pour la variante pompes sur genoux, le Burpees peut être simplifié en Knee Burpees Target. Sur cette variante, se référer au standard du Knee Push-up pour la phase de la pompe.

**Ces phases de « UP & DOWN » se retrouveront également sur le Box Step Up ou Box Jump. L'athlète doit donc marcher, sauter les deux pieds en même temps sur la box, mais peut redescendre en marchant un pied à la fois.**

## 9. Burpees Traction – Burpees Pull Up

L'athlète doit venir au sol pour réaliser une pompe, puis regrouper les jambes pour venir réaliser une extension complète en sautant verticalement pour attraper la barre de suspension et réaliser une traction.

La phase descendante du Burpees s'appelle de **« DOWN »,** la phase remontante s'appelle le **« UP ».**

Lors des compétitions, le Step Up est autorisé (c'est-à-dire que l'athlète peut ramener une jambe après l'autre) mais pas le Step Down (l'athlète doit alors descendre au sol avec les deux jambes en même temps).

Lors du saut, l'athlète doit réaliser une extension complète des hanches (alignement chevilles, genoux, hanches, épaules). Sans cet alignement, la répétition ne sera pas validée. Les pieds doivent décoller simultanément du sol.

L'athlète doit attraper la barre de suspension en pronation, en supination ou en prise mixte (grip verrouillé au choix de l'athlète, suicide grip interdit) et doit réaliser une traction (stricte ou kipping, selon les exigences de l'organisateur – voir standard pull up dans la rubrique « Gymnastique en Suspension – Pull up »).

En cas d'échec sur la phase pompe ou sur la phase pull up, l'athlète doit renouveler le mouvement en entier.

La répétition est comptabilisée à quand le pull up est validé.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre avec les deux pieds simultanément au sol<br>- La poitrine doit entrer en contact avec le sol (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Le gainage doit être conservé tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Lors du saut, l'athlète décolle les deux pieds simultanément du sol.<br>- La prise de main est verrouillée sur la barre de suspension.<br>- L'athlète débute sa traction avec les bras en complète extension<br>- L'athlète fini sa traction par le menton au-dessus de la barre de suspension. | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Les pieds décollent l'un après l'autre<br>- L'athlète réalise sa traction en suicide grip.<br>- L'athlète ne réalise pas une extension complète des coudes pour débuter sa traction.<br>- L'athlète ne franchis pas le menton au-dessus de la barre de suspension |

**Variante > Knee Burpees Jumping Pull Up :** Comme pour la variante pompes sur genoux, le Burpees peut être simplifié en Knee Burpees. Sur cette variante, se référer au standard du Knee Push-up pour la phase de la pompe. La partie Pull up peut également utiliser la variante Jumping Pull afin d'être rendu plus accessible, dans ce cas-là se référer au standard du Jumping Pull up pour la phase remontante du mouvement.

**Ces phases de « UP & DOWN » se retrouveront également sur le Box Step Up ou Box Jump. L'athlète doit donc marcher, sauter les deux pieds en même temps sur la box, mais peut redescendre en marchant un pied à la fois.**

## 10. Burpees de face avec saut de barre - Burpees over the Bar Facing

Chaque répétition commence avec l'athlète face à la barre.

Les mains et les pieds de l'athlète doivent également être placés à l'intérieur de la largeur des poids de la barre en respectant les standards déjà vu pour les burpees.

Le buste de l'athlète doit être perpendiculaire et face à la barre, l'athlète peut sauter ou se replacer si la barre vient à se trouver au niveau de sa tête.

L'athlète doit venir au sol pour réaliser une pompe, puis regrouper les jambes pour venir réaliser une extension complète en sautant verticalement pour attraper la barre de suspension et réaliser une traction.

La phase descendante du Burpees s'appelle de **« DOWN »,** la phase remontante s'appelle le **« UP ».**

Lors des compétitions, le Step Up est autorisé (c'est-à-dire que l'athlète peut ramener une jambe après l'autre) mais pas le Step Down (l'athlète doit alors descendre au sol avec les deux jambes en même temps).

Lors du saut par-dessus de la barre, il n'est pas demandé à l'athlète de réaliser une extension complète de hanche. Les pieds doivent décoller simultanément du sol et ne pas rentrer en contact avec la barre ou avec les poids. Pas besoin d'atterrir avec les deux pieds en même temps.

L'athlète peut effectuer une rotation de 180° lors de son saut pour se retrouver directement face à la barre dès le burpees over the bar facing suivant.

En cas d'échec sur la phase pompe ou sur la phase saut, l'athlète doit renouveler le mouvement en entier.

La répétition est comptabilisée quand l'athlète repose ses deux pieds au sol de l'autre côté de la barre.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre avec les deux pieds simultanément au sol<br>- La poitrine doit entrer en contact avec le sol (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Conserver le gainage tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Décoller les deux pieds simultanément du sol lors du saut.<br>- Rester perpendiculaire à la barre et ne pas dépasser la largeur des poids.<br>- Sauter par-dessus la barre sans la toucher | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Les pieds décollent l'un après l'autre<br>- L'athlète se décale et dépasse la largeur des poids<br>- L'athlète reste du même côté de la barre |

**Variante > Knee Burpees over the bar Facing :** Comme pour la variante pompes sur genoux, le Burpees peut être simplifié en Knee Burpees over the bar facing. Sur cette variante, se référer au standard du Knee Push-up pour la phase de la pompe.

**Ces phases de « UP & DOWN » se retrouveront également sur le Box Step Up ou Box Jump. L'athlète doit donc marcher, sauter les deux pieds en même temps sur la box, mais peut redescendre en marchant un pied à la fois.**

**<u>A RETENIR :</u> Lors d'un saut ou d'un franchissement en OVER, l'extension de hanche (Full extension) n'est pas obligatoire, nous retrouverons cette notion dans les Step-Up Box Over, Box Jump Over, Burpees Box Jump Over.**

**Si l'organisateur ne précise pas si le Burpee doit être réaliser de face ou latéralement, l'athlète peut alors choisir la méthode de son choix.**

## 11. Burpees latéral avec saut de barre - Burpees over the Bar Latéral

Chaque répétition commence avec l'athlète parallèle à la barre.

Les mains et les pieds de l'athlète doivent également respecter les standards déjà vu pour les burpees.

L'athlète doit venir au sol pour réaliser une pompe, puis regrouper les jambes pour venir réaliser une extension complète en sautant verticalement pour attraper la barre de suspension et réaliser une traction.

La phase descendante du Burpees s'appelle de **« DOWN »,** la phase remontante s'appelle le **« UP ».**

Lors des compétitions, le Step Up est autorisé (c'est-à-dire que l'athlète peut ramener une jambe après l'autre) mais pas le Step Down (l'athlète doit alors descendre au sol avec les deux jambes en même temps).

Lors du saut par-dessus de la barre, il n'est pas demandé à l'athlète de réaliser une extension complète de hanche. Les pieds doivent décoller simultanément du sol et ne pas rentrer en contact avec la barre ou avec les poids. Pas besoin d'atterrir avec les deux pieds en même temps.

En cas d'échec sur la phase pompe ou sur la phase saut, l'athlète doit renouveler le mouvement en entier.

La répétition est comptabilisée quand l'athlète repose ses deux pieds au sol de l'autre côté de la barre.

| Points de contrôle lors de l'éxécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre avec les deux pieds simultanément au sol<br>- La poitrine doit entrer en contact avec le sol (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Le gainage doit être conservé tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Lors du saut, l'athlète décolle les deux pieds simultanément du sol.<br>- L'athlète doit sauter par-dessus la barre sans la toucher | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Les pieds décollent l'un après l'autre<br>- L'athlète reste du même côté de la barre |

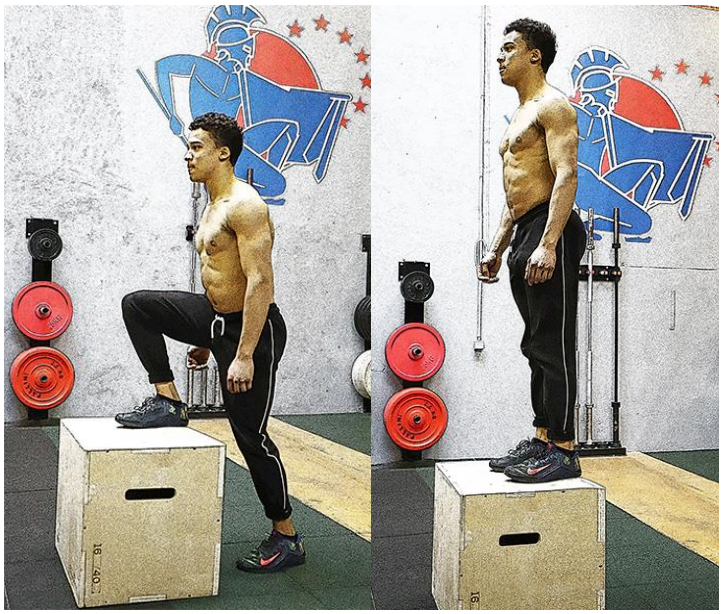
**Variante > Knee Burpees over the bar Latéral :** Comme pour la variante pompes sur genoux, le Burpees peut être simplifié en Knee Burpees over the bar Latéral. Sur cette variante, se référer au standard du Knee Push-up pour la phase de la pompe.

**Ces phases de « UP & DOWN » se retrouveront également sur le Box Step Up ou Box Jump. L'athlète doit donc marcher, sauter les deux pieds en même temps sur la box, mais peut redescendre en marchant un pied à la fois.**

**A RETENIR : Lors d'un saut ou d'un franchissement en OVER, l'extension de hanche (Full extension) n'est pas obligatoire, nous retrouverons cette notion dans les Step-Up Box Over, Box Jump Over, Burpees Box Jump Over.**

**Si l'organisateur ne précise pas si le Burpee doit être réaliser de face ou latéralement, l'athlète peut alors choisir la méthode de son choix.**

## 12. Montée sur Box – Step-Up Box



L'Athlète doit commencer avec les deux pieds sur le sol et face à la box qui doit être stabilisé sur le sol.

La montée sur la Box doit se faire, la totalité du corps de l'athlète, de manière frontale, pas de côté, ni une jambe par-dessus un coin.

L'Athlète doit marcher pour grimper sur la Box, c'est la phase du « UP ». Dans le cas du Step-Up Box, le Step-Up est donc autorisé.

Dans tous les cas, l'Athlète peut au choix ou marcher ou sauter pour redescendre de la Box, c'est la phase du « DOWN ». Le Step-Down est toléré pour les Step-Up Box, mais également pour les Jump Box.

Seuls les pieds peuvent entrer en contact avec la boîte et les deux pieds doivent toucher la face haute de la Box.

L'utilisation de mains pour pousser dans les jambes pendant le Step-Up n'est pas autorisée.

La répétition est créditée lorsque les deux pieds sont totalement à plat sur le dessus de la boîte.

Les hanches et les genoux sont entièrement étendus, avec la tête et les épaules alignées avec les hanches.

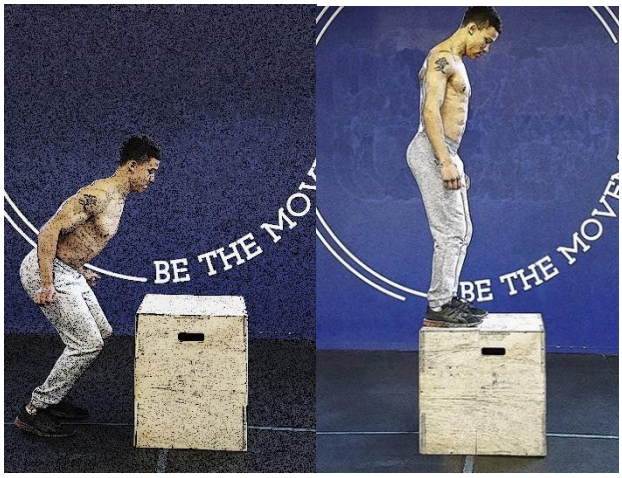
Atteindre l'extension lors de la redescente est sanctionnable.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Mettre les deux pieds doivent être entièrement à plat sur la face supérieure de la Box<br>- Terminer par une extension complète chevilles genoux hanches épaules<br>- Monter un pied après l'autre sur la box | - Un seul des pieds rentre en contact avec la face supérieur de la Box<br>- Poser les mains sur la box (invalidation de la répétition)<br>- Contact d'une partie du corps autre que les pieds avec la box<br>- Montée de la box par une face latérale<br>-L'athlète saute pour monter sur la box |

Ces phases de **UP & DOWN** se retrouve également sur le Box Jump ou les Burpees.

**Pour cet exercice il est fréquent d'y ajouter des charges additionnelles (Kettlebell, Dumbell, Wall Ball, Poids, Gilet lestés, Etc…).**

## 13. Saut sur Box – Box Jump




L'Athlète doit commencer avec les deux pieds sur le sol et face à la box qui doit être stabilisé sur le sol.

La montée sur la Box doit se faire, la totalité du corps de l'athlète, de manière frontale, pas de côté, ni une jambe par-dessus un coin.

L'Athlète doit sauter pour grimper sur la Box, c'est la phase du « UP ». Dans le cas du Box Jump, le Step-Up est interdit, les deux pieds doivent décoller simultanément du sol.

Dans tous les cas, l'Athlète peut au choix ou marcher ou sauter pour redescendre de la Box, c'est la phase du « DOWN ». Le Step-Down est toléré pour les Box Jump.

Seuls les pieds peuvent entrer en contact avec la boîte et les deux pieds doivent entièrement toucher la face haute de la Box.

L'utilisation de mains pour pousser dans les jambes n'est pas autorisée.

La répétition est créditée lorsque les deux pieds ont décollé simultanément du sol et que les deux pieds sont totalement à plat sur le dessus de la boîte.

Les hanches et les genoux sont entièrement étendus, avec la tête et les épaules alignées avec les hanches.

Atteindre l'extension lors de la redescente est sanctionnable.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Mettre les deux pieds entièrement à plat sur la face supérieure de la Box<br>- Terminer par une extension complète chevilles genoux hanches épaules<br>- Sauter les deux pieds simultanément du sol (les pieds peuvent atterrir sur la box avec un décalage) | - Un seul des pieds rentre en contact avec la face supérieur de la Box<br>- Poser les mains sur la box (invalidation de la répétition)<br>- Contact d'une partie du corps autre que les pieds avec la box<br>- Montée de la box par une face latérale<br>-L'athlète marche pour monter sur la box |

Ces phases de **UP & DOWN** se retrouvent également sur le Box Step Up ou les Burpees.

## 14. Montée complète sur Box – Step-Up Box Over

L'Athlète doit commencer avec les deux pieds sur le sol, face ou latéralement à la box qui doit être stabilisé sur le sol.

La montée sur la Box doit se faire, la totalité du corps de l'athlète, de manière frontale ou latérale, ni une jambe par-dessus un coin.

L'Athlète doit marcher pour grimper sur la Box, c'est la phase du « UP ». Dans le cas du Step-Up Box, le Step-Up est donc autorisé.

Dans tous les cas, l'Athlète peut au choix ou marcher ou sauter pour redescendre de la Box, c'est la phase du « DOWN ». Le Step-Down est toléré pour les Step-Up Box over, mais également pour les Jump Box over.

Seuls les pieds peuvent entrer en contact avec la boîte et les deux pieds doivent toucher la face haute de la Box.

L'utilisation de mains pour pousser dans les jambes pendant le Step-Up n'est pas autorisée.

La répétition est créditée l'athlète a franchi la box par son sommet les deux pieds en contact avec la box, puis lorsque les deux pieds sont de nouveau en contact avec le sol, de l'autre côté.

Les pieds ne sont pas forcément complètement à plat, l'extension n'est pas obligatoire sur le franchissement complet – Over.

L'athlète peut amorcer un demi-tour lors de la phase « Down » pour atterrir dans le sens de la prochaine répétition.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Mettre en contact les deux pieds avec la face supérieure de la Box<br>- Monter un pied après l'autre sur la box<br>- Reposer ses deux pieds au sol de l'autre côté de la Box. | - Un seul des pieds rentre en contact avec la face supérieur de la Box<br>- Poser les mains sur la box (invalidation de la répétition)<br>- Contact d'une partie du corps autre que les pieds avec la box<br>- Montée de la box par une face latérale<br>-L'athlète saute pour monter sur la box |

Ces phases de **UP & DOWN** se retrouvent également sur le Box Jump ou les Burpees.

**<u>A RETENIR :</u> Lors d'un saut ou d'un franchissement en OVER, l'extension de hanche (Full extension) n'est pas obligatoire, nous retrouverons cette notion dans les Step-Up Box Over, Box Jump Over, Burpees Box Jump Over.**

**Pour cet exercice il est fréquent d'y ajouter des charges additionnelles (Kettlebell, Dumbell, Wall Ball, Poids, Gilet lestés, Etc…).**

## 15. Saut complet sur Box – Box Jump Over

L'Athlète doit commencer avec les deux pieds sur le sol, face ou latéralement à la box qui doit être stabilisé sur le sol.

La montée sur la Box doit se faire, la totalité du corps de l'athlète, de manière frontale ou latérale, ni une jambe par-dessus un coin.

L'Athlète doit sauter pour grimper sur la Box, c'est la phase du « UP ». Dans le cas du Step-Up Box, le Step-Up est interdit, les deux pieds doivent décoller simultanément du sol.

Dans tous les cas, l'Athlète peut au choix ou marcher ou sauter pour redescendre de la Box, c'est la phase du « DOWN ». Le Step-Down est toléré pour les Step-Up Box over, mais également pour les Jump Box over.

Seuls les pieds peuvent entrer en contact avec la boîte et les deux pieds doivent toucher la face haute de la Box.

L'utilisation de mains pour pousser dans les jambes n'est pas autorisée.

La répétition est créditée l'athlète a franchi la box par son sommet les deux pieds en contact avec la box, puis lorsque les deux pieds sont de nouveau en contact avec le sol, de l'autre côté.

Les pieds ne sont pas forcément complètement à plat, l'extension n'est pas obligatoire sur le franchissement complet – Over.

L'athlète peut amorcer un demi-tour lors de la phase « Down » pour atterrir dans le sens de la prochaine répétition.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Les deux pieds doivent être en contact avec la face supérieure de la Box<br>- L'athlète doit sauter pour atteindre le sommet de la Box, les deux décollent simultanément du sol<br>- L'athlète repose ses deux pieds au sol de l'autre côté de la Box. | - Un seul des pieds rentre en contact avec la face supérieur de la Box<br>- Poser les mains sur la box (invalidation de la répétition)<br>- Contact d'une partie du corps autre que les pieds avec la box<br>- Montée de la box par une face latérale<br>- L'athlète marche pour monter sur la box |

Ces phases de **UP & DOWN** se retrouvent également sur le Box Jump ou les Burpees.

**<u>A RETENIR :</u> Lors d'un saut ou d'un franchissement en OVER, l'extension de hanche (Full extension) n'est pas obligatoire, nous retrouverons cette notion dans les Step-Up Box Over, Box Jump Over, Burpees Box Jump Over.**

## 16. Saut de box – Box Jump Full Over

L'Athlète doit commencer avec les deux pieds sur le sol, face ou latéralement à la box qui doit être stabilisé sur le sol.

La montée sur la Box doit se faire, la totalité du corps de l'athlète, de manière frontale ou latérale, ni une jambe par-dessus un coin.

L'Athlète doit sauter entièrement la Box sans la toucher, les deux pieds doivent décoller simultanément du sol.

L'utilisation de mains pour pousser dans les jambes n'est pas autorisée.

La répétition est créditée l'athlète a franchi la box par son sommet sans contact des pieds avec la box, puis lorsque les deux pieds sont de nouveau en contact avec le sol, de l'autre côté.

Cet exercice peut être réalise par-dessus des box ou des haies selon le matériel disponible par l'organisateur tant que la sécurité de l'athlète est respectée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Ne pas mettre en contact les deux pieds avec la Box<br>- Sauter pour franchir la Box, les deux pIEDS décollent simultanément du sol<br>- Reposer Les deux pieds au sol de l'autre côté de la Box. | - Un pied ou les deux rentrent en contact avec la Box<br>- Poser les mains sur la box (invalidation de la répétition)<br>- Contact d'une partie du corps autre que les pieds avec la box<br>- Montée de la box par une face latérale<br>- L'athlète marche ou saute pour se stabiliser sur le sommet de la box |

**<u>A RETENIR :</u> Lors d'un saut ou d'un franchissement en OVER, l'extension de hanche (Full extension) n'est pas obligatoire, nous retrouverons cette notion dans les Step-Up Box Over, Box Jump Over, Burpees Box Jump Over.**

## 17. Burpees saut complet de Box de face – Burpees Box Jump Over facing

Le Burpees Box Jump Over commence avec l'athlète face à la boîte tout en touchant sa poitrine et ses cuisses au sol et se termine par l'athlète avec les deux pieds au sol en ayant sautant par-dessus la boîte.

En position basse, les épaules et les pieds de l'athlète ne doivent pas dépasser la largeur de la box.

La montée sur la Box doit se faire, la totalité du corps de l'athlète, de manière frontale ou latérale, ni une jambe par-dessus un coin.

L'Athlète doit sauter pour grimper sur la Box, c'est la phase du « UP ». Dans le cas du Step-Up Box, le Step-Up est interdit, les deux pieds doivent décoller simultanément du sol.

Dans tous les cas, l'Athlète peut au choix ou marcher ou sauter pour redescendre de la Box, c'est la phase du « DOWN ». Le Step-Down est toléré pour les Step-Up Box over, mais également pour les Jump Box over.

Seuls les pieds peuvent entrer en contact avec la boîte et les deux pieds doivent toucher la face haute de la Box.

L'utilisation de mains pour pousser dans les jambes n'est pas autorisée.

La répétition est créditée l'athlète a franchi la box par son sommet les deux pieds en contact avec la box, puis lorsque les deux pieds sont de nouveau en contact avec le sol, de l'autre côté.

Les pieds ne sont pas forcément complètement à plat, l'extension n'est pas obligatoire sur le franchissement complet – Over.

L'athlète peut amorcer un demi-tour lors de la phase « Down » pour atterrir dans le sens de la prochaine répétition.

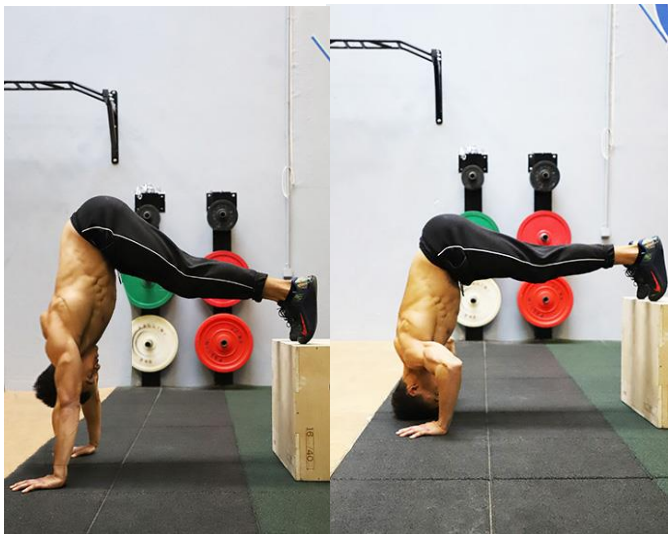
| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Descendre avec les deux pieds simultanément au sol lors de la phase down du Burpees<br>- Mettre en contact la poitrine avec le sol (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Conserver le gainage tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Garder ses épaules et pieds dans la largeur de la Box.<br>- Garder en contact les deux pieds avec la face supérieure de la Box<br>- Sauter pour atteindre le sommet de la Box, les deux décollent simultanément du sol<br>- Reposer les deux pieds au sol de l'autre côté de la Box. | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Les pieds décollent l'un après l'autre<br>- L'athlète se décale et dépasse la largeur de la Box<br>- Un seul des pieds rentre en contact avec la face supérieur de la Box<br>- Poser les mains sur la box (invalidation de la répétition)<br>- Contact d'une partie du corps autre que les pieds avec la box<br>- Montée de la box par une face latérale |

**Toutes les combinaisons de mouvements sont possibles :**

Ce combiné de mouvement reprend les standards du Burpees et du Box Jump Over, la phase de saut du Burpees étant remplacé par le Box Jump Over, au même titre que le Burpees Pull Up. Il est donc facilement envisageable pour l'organisateur de la compétition de d'agrémenter les notions de Knee, Step, Facing, Jumping Pull, Jump et Full Jump Over comme bon lui semble.

De plus les JUMP OVER peuvent être réalisé par-dessus n'importe quelle charge ou agrès tant que la sécurité des athlètes et bénévoles sur la zone de travail est respecté. Over the Bar, over the Kettlebell, over The Dumbell mais également over the Row, Over the Medecine Ball, Over the partner, Etc…

## 18. Pompes verticales sur box / Pike Box Push Up



Au début de la répétition, l'athlète à les pieds en appuis sur une box, jambes tendues et les bras en extension complète, alignés avec le buste. Les mains sont dans le prolongement des épaules.

L'athlète va réaliser une extension des bras par la seule force de ses membres supérieurs. Dans cette variante, l'athlète sera en appui sur ses pieds, les jambes sont tendues.

Dans la position haute, les coudes doivent être en extension complète, verrouillés. Les mains doivent rester dans le prolongement des épaules/hanches et légèrement plus larges que les épaules (x1,5 fois maximum la largeur de la paume main). L'organisateur peut également définir un marquage au sol pour garantir le respect de cet écartement (voir marquage au sol des HSPU 90cmx60cm).

Une position droite et verticale du buste doit être maintenue tout au long du mouvement ainsi que l'extension des genoux, de perte de gainage ou d'affaissement.

Dans la position basse, la tête doit toucher le sol ou le coussin / Abmat, les mains doivent toujours rester en contact avec le sol pour éviter une trop grosse pression sur le sommet du crâne.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Faire rentrer la tête en contact avec le sol ou le coussin/ abmat<br>- Ecarter les mains à la largeur autorisée.<br>- Conserver Le gainage tout au long de l'exécution du mouvement.<br>- Garder le buste vertical le plus possible tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Garder les jambes tendues tout au long de l'exécution | - Les mains sont trop écartées au-delà des limites definies<br>- L'alignement hanches/ épaules n'est plus conservé, l'athlète ondule.<br>- La tête ne rentre pas clairement en contact avec le sol.<br>- Les coudes ne sont pas complétement en extension en position haute.<br>- Les mains se décollent du sol<br>- les jambes se replient |

La répétition commence et se termine quand les bras sont en complète extension.

## 19. Pompes verticales genoux sur box / Pike Box Knee Push Up

Au début de la répétition, l'athlète à les genoux en appuis sur une box et les bras en extension complète, alignés avec le buste. Les mains sont dans le prolongement des épaules.

L'athlète va réaliser une extension des bras par la seule force de ses membres supérieurs. Dans cette variante, l'athlète sera en appui sur ses genoux, les jambes sont repliées.

Dans la position haute, les coudes doivent être en extension complète, verrouillés. Les mains doivent rester dans le prolongement des épaules/hanches et légèrement plus larges que les épaules (x1,5 fois maximum la largeur de la paume main). L'organisateur peut également définir un marquage au sol pour garantir le respect de cet écartement (voir marquage au sol des HSPU 90cmx60cm).

Une position droite et verticale du buste doit être maintenue tout au long du mouvement, de perte de gainage ou d'affaissement.

Dans la position basse, la tête doit toucher le sol ou le coussin / Abmat, les mains doivent toujours rester en contact avec le sol pour éviter une trop grosse pression sur le sommet du crâne.

La répétition commence et se termine quand les bras sont en complète extension.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Mettre en contact la tête avec le sol ou le coussin/ abmat<br>- Les mains sont aussi larges que les épaules<br>- Le gainage est conservé tout au long de l'exécution du mouvement.<br>- Le buste reste le plus vertical possible tout au long de l'exécution du mouvement | - Les mains sont trop écartées et ne sont plus sous les épaules<br>- L'alignement hanches/ épaules n'est plus conservé, l'athlète ondule.<br>- La tête ne rentre pas clairement en contact avec le sol.<br>- Les coudes ne sont pas complétement en extension en position haute.<br>- Les mains se décollent du sol |

## 20. Pompes Strictes en Appui Tendu Renversé – Hand Stand Push Up Strict

Afin de réaliser ce mouvement, un cadre de 90 cm de longueur et de 60 cm de largeur devra être défini pour tous les athlètes.

La paume des mains doit rester à l'intérieur du cadre pré-marquée sur le sol tout au long de la répétition.

L'athlète va devoir tout en restant en appui tendu renversé, venir effectuer des extensions de bras à la seule force de ses membres supérieurs.

La descente doit rester contrôlée, l'athlète qui chute lors de la descente ne se verra pas comptabiliser sa répétition et se verra infliger des secondes de pénalités.

Chaque répétition commence et se termine en position d'appui tendu renversé, les bras en extension complète, les hanches ouvertes avec les fesses décollées du mur, les pieds en contact avec le mur dans le prolongement genoux/ hanches/ épaules/ mains. Les pieds ne doivent pas être plus larges que les épaules.

La tête doit également se finir dans le prolongement de la colonne vertébrale et se retrouver comme pour une validation d'une station Over Head, avec les bras qui viennent recouvrir les oreilles.

En bas, la tête de l'athlète entre en contact avec le sol de manière contrôlée. La réception sur un Abmat est OBLIGATOIRE pour des raisons de sécurité. L'organisateur est libre d'imposer une surélévation des mains au sol. Par soucis d'équité, le même dispositif se verra proposer à tous les athlètes.

Les pieds n'ont pas besoin de rester en contact avec le mur pendant tout le mouvement, mais doivent le toucher au début et à la fin de chaque répétition.

Alors que la paume des mains doit rester dans la largeur de la démarcation au sol, les doigts peuvent s'étendre au-delà de la ligne.

Sur cette version stricte, aucun mouvement d'élan ou de kipping n'est autorisé, les jambes doivent restées tendues.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Monter à l'ATR, bras verrouillés, talons en contact avec le mur, corps et jambes alignés avec les bras.<br>- Mettre les mains dans la zone définie au préalable au sol (nu ou avec Abmat / coussin).<br>- Fléchir les bras pour que la tête vienne toucher le sol puis faire une extension complète de ses bras pour finir le mouvement (Fin du mouvement bras tendu, tête engagée, talons au mur).<br>- L'athlète garde une exécution sous forme stricte tout au long du mouvement, les jambes doivent restées tendues, les fesses décollées du mur.<br>- Garder Les pieds écartés dans la largeur des épaules | - Fléchissement des jambes<br>- Fesses collées au mur à l'extension des coudes,<br>- Le corps n'est plus aligné, les hanches de l'athlète se ferment.<br>- Mouvement de kipping / elan<br>- Les coudes ne sont pas en complète extension.<br>- Les pieds sont plus larges que les épaules |

**Comme vu précédemment lors du paragraphe « 1 Explications générales et règles permanentes 2 Strict – Kipping – Butterfly », il peut être compliqué d'estimer la forme la plus stricte du mouvement. L'organisateur a donc libre court à tous les stratagèmes possibles pour garantir la forme la plus stricte du mouvement (ex : Brique en liège sur les pieds, etc…)**

**Pour ce mouvement le degré de difficulté peut être augmenté en surélevant les mains du sol, par superposition de plates, avec utilisation de barre parallèles ou de parallettes. Le Mouvement est donc réalisé en « Déficit ». Dans ce cas, l'organisateur devra s'assuré de la similitude du matériel et des hauteurs pour tous les athlètes par soucis d'équité.**

## 21. Pompes avec élan en Appui Tendu Renversé – Hand Stand Push Up kipping

Afin de réaliser ce mouvement, un cadre de 90 cm de longueur et de 60 cm de largeur devra être défini pour tous les athlètes.

La paume des mains doit rester à l'intérieur du cadre pré-marquée sur le sol tout au long de la répétition.

L'athlète va devoir enchainer les extensions en appui tendu renversé et contact avec la tête au sol en réalisant des extensions complètes de ses membres supérieurs. Dans sa forme kipping, l'athlète peut également se servir d'un élan en regroupant ses jambes vers sa poitrine pour les jeter vers le plafond afin de délester le poids de son corps lors de la phase d'extension.

La descente doit rester contrôlée, l'athlète qui chute lors de la descente ne se verra pas comptabiliser sa répétition et se verra infliger des secondes de pénalités.

Chaque répétition commence et se termine en position d'appui tendu renversé, les bras en extension complète, les hanches ouvertes avec les fesses décollées du mur, les pieds en contact avec le mur dans le prolongement genoux/ hanches/ épaules/ mains. Les pieds ne doivent pas être plus larges que les épaules.

La tête doit également se finir dans le prolongement de la colonne vertébrale et se retrouver comme pour une validation d'une station Over Head, avec les bras qui viennent recouvrir les oreilles.

En bas, la tête de l'athlète entre en contact avec le sol de manière contrôlée. La réception sur un Abmat est OBLIGATOIRE pour des raisons de sécurité. L'organisateur est libre d'imposer une surélévation des mains au sol. Par soucis d'équité, le même dispositif se verra proposer à tous les athlètes.

Les pieds n'ont pas besoin de rester en contact avec le mur pendant tout le mouvement, mais doivent le toucher au début et à la fin de chaque répétition.

Alors que la paume des mains doit rester dans la largeur de la boîte marquée sur le sol, les doigts peuvent s'étendre au-delà de la ligne.

Sur cette version kipping, l'athlète a également le droit d'effectuer ses répétitions sous forme stricte s'il le désire.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Monter à l'ATR, bras verrouillés, talons en contact avec le mur, corps et jambes alignés avec les bras.<br>- Mettre les mains dans la zone définie au préalable au sol (nu ou avec Abmat / coussin).<br>- Fléchir les bras pour que la tête vienne toucher le sol puis faire une extension complète de ses bras pour finir le mouvement (Fin du mouvement bras tendu, tête engagée, talons au mur).<br>- Les pieds restent dans la largeur des épaules | - Fesses collées au mur à l'extension des coudes (elles peuvent toucher le mur pendant l'exécution, mais pas pour la validation de l'extension des hanches)<br>- Le corps n'est plus aligné, les hanches de l'athlète se ferment.<br>- Les coudes ne sont pas en complète extension.<br>- Les pieds sont plus larges que les épaules |

**Pour ce mouvement le degré de difficulté peut être augmenter en surélevant les mains du sol, par superposition de plates, avec utilisation de barre parallèles ou de parallettes. Le Mouvement est donc réalisé en « Déficit ». Dans ce cas, l'organisateur devra s'assuré de la similitude du matériel et des hauteurs pour tous les athlètes par soucis d'équité.**

## 22. Marche sur les mains – Hand Stand Walk

L'athlète se place debout derrière la ligne de départ. L'athlète doit monter en équilibre sans assistance, et avancer en marchant sur les mains.

Lors du coup de pied, les mains (y compris les doigts) doivent être placées sur le sol derrière la ligne désignant la zone de travail.

Placer les mains sur ou au-dessus de la ligne lors du coup de pied vers le haut constitue une invalidation de la zone.

Les deux mains, y compris les paumes et les doigts, doivent toucher le sol et passer au-delà de la démarcation de fin de zone.

Selon les zones de travail, la longueur peut être découpée en secteurs. Si l'athlète échoue un secteur, il peut donc reprendre au début de la portion en échec.

L'athlète ne peux pas avancer à reculons, et doit garder un alignement épaules/ bassin. Afin de s'en assurer le juge contrôlera que les genoux ne viennent pas en avant de la tête.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Monter l'ATR une jambe après l'autre avec les mains sont derrière la ligne de départ.<br>- Les mains franchissement entièrement la ligne d'arrivée ou de fin de secteur.<br>- La gainage est maintenu tout au long de la marche en équilibre sur les mains.<br>- L'athlète avance le dos tourné vers l'arrivée. | - L'athlète pose les mains au-delà ou mord la démarcation de départ<br>- L'athlète tombe avant la fin de son secteur<br>- L'athlète se dirige en équilibre sur les mains le ventre vers la ligne d'arrivée.<br>- L'athlète marche en « scorpion », le gainage n'est plus maintenu et les genoux dépasse l'alignement verticalement avec la tête.<br>- L'athlète pose le pied à terre ou tombe. |

**Le hand stand Walk peut être agrémenter par des passages sur des obstacles (Rampes, block, plates, barres parallèles…). L'organisateur à libre court du moment que la sécurité des athlètes et des bénévoles sont respectés.**

## 23. Equilibre sur les mains – Hand Stand Hold

Pour réaliser ce mouvement, une démarcation au sol d'1m² est nécessaire avant le début de l'épreuve.

La position en équilibre sur les mains doit être maintenu dans une zone délimitée au sol d'1m². L'athlète doit tenir le plus longtemps possible et ne doit pas sortir les mains de cette zone.

Il peut s'aider de ses jambes comme de balancier pour garder l'équilibre ou se déplacer sur ses mains tant qu'il reste à l'intérieur de la démarcation.

Le maintien du gainage dos-abdominaux est nécessaire tout au long de la réalisation du mouvement. Afin de s'en assurer le juge contrôlera que le bassin reste aligné avec les épaules de l'athlète.

La cotation de l'épreuve se fera grâce au temps en équilibre tenu par l'athlète.

L'athlète peut réaliser soit un temps cumulé, soit un temps « Unbroken » (le plus longtemps possible sans chute).

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Monte en équilibre avec les mains dans la démarcation d'1m²<br>- Maintenir le gainage est tout au long de l'exécution | - L'athlète sort une main de la démarcation<br>- L'athlète tombe<br>- L'athlète ne maintient plus son gainage<br>- Une autre partie du corps de l'athlète autre que les mains touchent le sol |

## C. Principes généraux communs à tous les mouvements de gymnastique en suspension

### 1. Alignement du plan frontal aux barres et aux anneaux

Lors des mouvements en suspension, l'athlète n'est plus sur sa station debout en équilibre. Pour valider certains mouvements, le juge devra s'assurer que certaines parties du corps de l'athlète auront franchi son plan frontal. Afin de déterminer la verticalité lorsque l'athlète sera en mouvement et en suspension, le juge pourra se fier au Rack sur lequel il sera suspendu ou sur les sangles des anneaux. Ainsi si les pieds doivent passer en arrière du plan frontal pour valider un Toes-To-Bar par exemple, le juge vérifiera que les pied passe en arrière du rack.

Aux anneaux, le juge n'aura plus que les sangles qui pourront lui servir de repères. Ainsi la validation d'un Muscle Up aux anneaux se fera dès que l'athlète aura passer ses épaules en avant des sangles.

En raison de l'instabilité du support, un balancier va très vite se mettre en place et compliquer le jugement des formes strictes. Libre court sera donné à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

### 2. Mouvement en suspension aux barres ou en suspension aux anneaux

Le standard des mouvements et les critères d'exigences sont les mêmes que le mouvement se réalise aux barres ou aux anneaux. Les zones de franchissement et les zones de contact sont les mêmes. Les anneaux offrent une instabilité et une liberté de prise plus importante qu'aux barres, cela n'impacte pas sur la qualité d'exécution du mouvement, seulement sur la difficulté de réalisation.

### 3. Validation des mouvements

Sur les mouvements de gymnastique, la validation se fait soit par franchissement d'une zone (ex : Pull Up, le menton fait passer au-dessus de la barre), soit par contact d'une zone (ex : Toes-To-Bar, les pieds touchent la barre).

Le terme « To-Bar » impose un contact franc avec la barre de traction.

Lors des Chest-To-Bar ou Toes-To-Bar, il sera demandé un point de contact clair et net sur une zone précise. Ce qui n'est pas le cas sur des Pull up où l'on demande qu'une zone passe au-dessus de la barre, mais elle ne doit pas y rentrer en contact.

Un Chest To Bar sans contact avec la barre est donc invalidé.

## 4. Strict / Kipping / Butterfly

Il existe trois façons de réaliser les mouvements de gymnastiques en suspension :

- en **STRICT** : L'athlète se sert exclusivement de sa force musculaire sans aucun autre mouvement / élan, en gardant son corps le plus gainé possible.

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

- en **KIPPING :** L'athlète peut utiliser un élan ou un balancier pour réaliser la répétition.

Cette méthode est largement utilisée notamment par les débutants, car l'Athlète utilise le transfert de ses masses pour soulager son poids de corps et limiter ainsi l'utilisation de sa force musculaire pure.

En raison de l'inertie bien plus grande que sur un mouvement strict, le juge devra rester attentif à la qualité du grip de l'athlète pour éviter les chutes (Voir articles 1.3. Suicide grip et verrouillage de la barre).

- en **BUTTERFLY :** cette méthode donne une impression de cercles lors de l'enchainement des répétitions.

Certes très visuelle et impressionnante, cette dernière méthode, si elle n'est pas maitrisée par l'Athlète, peut être source de No Rep (non contact ou non franchissement de la zone ciblée) ou de chute par perte du grip en raison d'une trop forte inertie de mouvement.

**Afin de limiter les risques de chutes et de complications lors du jugement, le Butterfly est INTERDIT en Functional Training.**

## 5. Suicide grip et verrouillage de la barre

Que ça soit sur les mouvements de gymnastique en suspension ou sur les mouvements avec charge additionnelle (Barres olympiques ou autres types de barres, Kettlebell ou Dumbell) la prise de main doit demeurer verrouillée tout au long de l'exécution.

Il est bien entendu possible à l'athlète de se repositionner sur sa prise, mais en aucun cas la répétition ne sera validée si elle est exécutée avec une prise non verrouillée.

## 6. Sécurité de l'athlète en position de suspension

Pour tous les mouvements où l'athlète sera en suspension, l'organisateur se doit garantir la sécurité de l'athlète en s'assurant qu'il n'y a aucun obstacle au sol, proposer des aides (manutention manuelle, box ou tout autre support) pour agripper la barre ou les anneaux si besoin. Cet aspect sera d'autant plus à prendre en compte pour les mouvements où l'athlète doit s'élever plus haut que la hauteur rack (Muscle Up et Grimper de corde) en s'assurant que les chutes de cordes à grimper ne puissent pas entraver la réception au sol de l'athlète.

## D. Mouvements de gymnastique en suspension aux barres ou aux anneaux

### 1. Tractions Australiennes ou Australian Chest-to-bar

L'organisateur devra au préalable s'assurer que toutes les barres ou anneaux sont à la même hauteur pour tous les athlètes.

L'athlète commence en se positionnant sous la barre de traction, les bras à la verticale en extension complète. Le corps de l'athlète est en extension complète, totalement gainé, hanches ouvertes et jambes tendues.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir à la seule force de ses membres supérieur venir mettre la barre ou les anneaux au contact de la poitrine sans avancer ou reculer ses pieds.

L'athlète repassera par une extension complète des bras avant de renouveler la répétition.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - L'aligner les bras dans la position de départ verticalement.<br>- Rester bien gainé, en full extension avec les jambes bien tendues.<br>- Verrouiller les mains durant le mouvement<br>- Amener la barre ou les anneaux au niveau de la poitrine<br>- Effectuer une extension complète en position basse<br>- Conserver l'alignement du corps durant le mouvement | - Mains non verrouillées<br>- La poitrine ne rentre pas en contact avec la barre ou les anneaux<br>- Extension complète des coudes non effectuée en position de départ<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- L'alignement épaules/bassin/cheville non conservé en position de départ (pour chaque répétition) et pendant le mouvement |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

Cet exercice peut être réaliser avec différents niveaux de difficultés en surélevant l'appui des pieds (sur step, sur box par exemple) afin de déplacer le centre de gravité vers les épaules. Dans ce cas, l'organisateur devra s'assurer de proposer le même matériel, à la même taille, pour tous les athlètes dans un soucis d'équité.

.

## 2. Traction avec élan – Pull Up kipping

Dans sa position de départ, l'athlète est debout sous la barre ou les anneaux, la barre ou les anneaux doivent être suffisamment haute pour qu'il soit obligé de sauter pour s'y agripper.

Une fois en suspension, l'athlète ne doit plus pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir avec la force de ses membres supérieurs mais également avec l'aide d'un élan de ses membres inférieurs, faire passer son menton au-dessus de la barre ou des anneaux (point bas des anneaux).

La répétition est validée en position haute lorsque le menton de l'athlète passe au-dessus de la barre ou du bas des anneaux, et en position basse lors que les bras sont de nouveau en extension complète et que les pieds passent en arrière du plan frontal de l'athlète (rack).

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Une fois en suspension, l'athlète ne touche plus le sol.<br>- Bras en extension complète au début de chaque mouvement.<br>- Le menton passe au-dessus de la barre ou de la partie basse des anneaux.<br>- Les mains sont verrouillées sur la barre ou aux anneaux<br>- Le pieds passent en arrière du plan frontal en position basse. | - Mains non verrouillées<br>- Le menton ne passe pas au-dessus de la barre<br>- Extension complète des coudes non effectuée en position de départ<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les pieds reste sur l'avant du plan frontal |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

## 3. Traction stricte – Pull Up strict

Dans sa position de départ, l'athlète est debout sous la barre ou les anneaux, la barre ou les anneaux doivent être suffisamment haute pour qu'il soit obligé de sauter pour s'y agripper.

Une fois en suspension, l'athlète ne doit plus pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus, dans la forme stricte, l'athlète devra également être stabilisé, sans mouvement de balancier.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir avec la force de ses membres supérieurs, faire passer son menton au-dessus de la barre ou des anneaux (point bas des anneaux).

La répétition est validée en position haute lorsque le menton de l'athlète passe au-dessus de la barre ou du bas des anneaux, et en position basse lors que les bras sont de nouveau en extension complète et que les pieds restent alignés ou légèrement en avant du plan frontal.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux<br>- Une fois en suspension, l'athlète ne touche plus le sol.<br>- Bras en extension complète au début de chaque mouvement.<br>- Le menton passe au-dessus de la barre ou de la partie basse des anneaux.<br>- Les pieds restent alignés avec le plan frontal ou légèrement en avant. | - Mains non verrouillées<br>- Le menton ne passe pas au-dessus de la barre<br>- Extension complète des coudes non effectuée en position de départ<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Mouvement de balancier ou de kipping interdit sous cette forme.<br>- Pieds en arrière du plan frontal initiant un mouvement de kipping |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

.

## 4. Tirage poitrine avec élan – Chest-To-Bar/Rings kipping

Dans sa position de départ, l'athlète est debout sous la barre ou les anneaux, la barre ou les anneaux doivent être suffisamment haute pour qu'il soit obligé de sauter pour s'y agripper.

Une fois en suspension, l'athlète ne doit plus pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir avec la force de ses membres supérieurs mais également avec l'aide d'un élan de ses membres inférieurs, venir mettre en contact sa poitrine (zone entre la ligne mamelon et sous la clavicule) de la barre ou des anneaux (point bas des anneaux).

La répétition est validée lorsqu'en position haute, l'athlète met en contact sa poitrine (zone entre la ligne mamelon et sous la clavicule) et la barre ou les anneaux (point bas des anneaux), et en position basse lors que les bras sont de nouveau en extension complète et que les pieds passent en arrière du plan frontal de l'athlète (rack).

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Une fois en suspension, l'athlète ne touche plus le sol.<br>- Bras en extension complète au début de chaque mouvement.<br>- Contact franc entre la poitrine de l'athlète et la barre ou les anneaux<br>- Les mains sont verrouillées sur la barre ou aux anneaux<br>- Le pieds passent en arrière du plan frontal en position basse. | - Mains non verrouillées<br>- Pas de contact avec la poitrine<br>- Extension complète des coudes non effectuée en position de départ<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les pieds reste sur l'avant du plan frontal |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

## 5. Tirage poitrine stricte – Chest-To-Bar/Rings strict

Dans sa position de départ, l'athlète est debout sous la barre ou les anneaux, la barre ou les anneaux doivent être suffisamment haute pour qu'il soit obligé de sauter pour s'y agripper. Une fois en suspension, l'athlète ne doit plus pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus, dans la forme stricte, l'athlète devra également être stabilisé, sans mouvement de balancier. Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir avec la force de ses membres supérieurs, venir mettre en contact sa poitrine (zone entre la ligne mamelon et sous la clavicule) de la barre ou des anneaux (point bas des anneaux).

La répétition est validée en position haute lorsque l'athlète à réaliser un contact franc entre sa poitrine (zone entre la ligne mamelon et sous la clavicule) et la barre ou des anneaux (point bas des anneaux), et en position basse lors que les bras sont de nouveau en extension complète et que les pieds restent alignés ou légèrement en avant du plan frontal.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Une fois en suspension, l'athlète ne touche plus le sol.<br>- Bras en extension complète au début de chaque mouvement.<br>- Contact franc entre la poitrine de l'athlète et la barre ou les anneaux - Les mains sont verrouillées sur la barre ou aux anneaux<br>- Les pieds restent alignés avec le plan frontal ou légèrement en avant. | - Mains non verrouillées<br>- Pas de contact avec la poitrine<br>- Extension complète des coudes non effectuée en position de départ<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Mouvement de balancier ou de kipping interdit sous cette forme.<br>- Pieds en arrière du plan frontal initiant un mouvement de kipping |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

## 6. Traction complète stricte ou Muscle Up strict :

La traction complète est un combiné d'un tirage poitrine et d'une répulsion. Le tirage poitrine doit être cependant beaucoup plus important pour que la transition sur la répulsion soit fluide.

Dans sa position de départ, l'athlète est déjà suspendu à la barre ou aux anneaux, corps stabilisé sans mouvement de balancier. La barre ou les anneaux doivent être suffisamment haute pour qu'il soit obligé de sauter pour s'y agripper.

Une fois en suspension, l'athlète ne doit plus pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir seulement avec la force de ses membres supérieurs, venir se mettre en position basse de répulsion, ses épaules en dessous de ses coudes (flexion < 90°) puis pousser sur la barre ou les anneaux pour retrouver une extension complète des coudes (épaules en avant de la barre ou des sangles).

La répétition est validée en position basse lorsque l'athlète est suspendue en extension complètes corps et bras, et en position haute lors que les bras sont de nouveau en extension complète (épaules en contact avec les sangles aux anneaux ou en avant de la barre de suspension). Dans cette version stricte, le mouvement de kipping est interdit, les pieds de l'athlète devront rester aligné ou en avant du plan frontal.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

Retirer les mains et se reposer en position de transition n'est pas autorisé.

Afin de garantir la sécurité de l'athlète, si le mouvement est effectué aux anneaux, l'athlète devra conserver les anneaux près du corps.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux.<br>- Ne plus toucher le sol une fois en suspension.<br>- Avoir les bras en extension complète au début en position basse.<br>-En fin de mouvement, l'athlète est en suspension au-dessus des anneaux ou de la barre, les épaules sont en contact avec les sangles lorsque le mouvement s'effectue aux anneaux ou en avant de la barre<br>- Le pieds reste aligné ou sur l'avant du plan frontal | - Mains non verrouillées<br>- Extension non complète des coudes en position de départ et de fin<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- L'athlète lâche la barre ou les anneaux pour se repositionner sur la phase de transition.<br>- Bras qui s'ouvrent en position haute<br>- Mouvement de balancier ou de kipping interdit sous cette forme.<br>- Pieds en arrière du plan frontal initiant un mouvement de kipping |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

## 7. Traction complète avec élan – Muscle Up Kipping

La traction complète est un combiné d'un tirage poitrine et d'une répulsion. Le tirage poitrine doit être cependant beaucoup plus important pour que la transition sur la répulsion soit fluide.

Dans sa position de départ, l'athlète est debout sous la barre ou les anneaux. La barre ou les anneaux doivent être suffisamment haute pour qu'il soit obligé de sauter pour s'y agripper.

Une fois en suspension, l'athlète ne doit plus pouvoir toucher le sol avec ses pieds.

Au début de chaque répétition, les bras doivent être complètement tendus.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète va devoir avec la force de ses membres supérieurs mais également avec l'aide d'un élan de ses membres inférieurs, venir se mettre en position de support haute, pour retrouver une extension complète des bras, les épaules en avant de la barre ou des sangles. L'athlète peut arriver dans la position support directement avec les bras tendus et utiliser la hauteur de kipping qu'il maitrise.

La répétition est validée en position basse lorsque l'athlète est suspendue en extension complètes corps et bras, et en position haute lors que les bras sont de nouveau en extension complète (épaules en contact avec les sangles aux anneaux ou en avant de la barre de suspension).

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

Retirer les mains et se reposer en position de transition n'est pas autorisé.

Afin de garantir la sécurité de l'athlète, si le mouvement est effectué aux anneaux, l'athlète devra conserver les anneaux près du corps.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Ne plus toucher le sol une fois en suspension.<br>- Avoir les bras en extension complète au début en position basse.<br>-En fin de mouvement, l'athlète est en suspension au-dessus des anneaux ou de la barre, les épaules sont en contact avec les sangles lorsque le mouvement s'effectue aux anneaux ou en avant de la barre<br>- Les mains sont verrouillées sur la barre ou aux anneaux<br>- Le pieds passent en arrière du plan frontal. | - Mains non verrouillées<br>- Extension non complète des coudes en position de départ et de fin<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement.<br>- Bras qui s'ouvrent en position haute<br>- Les pieds passent au-dessus du niveau de la barre ou des anneaux lors du kipping.<br>- L'athlète lâche la barre ou les anneaux pour se repositionner sur la phase de transition. |

## 8. Montée de genoux en suspension stricte- Knee raise strict

L'athlète doit commencer par s'accrocher à la barre de traction, suspendu, avec les bras tendus.

Au début de la répétition, l'athlète doit stabiliser sa position et garder son corps gainer, sans balancier, avec les pieds qui restent alignés ou légèrement sur l'avant du plan frontal.

L'athlète doit ramener ses genoux jusqu'à ce que la perpendiculaire de ses cuisses et de son buste soit franchis.

ATTENTION : si l'athlète engage un Press Back (Activation d'épaule qui va venir le faire basculer vers l'arrière), les genoux devront monter plus haut pour que les hanches franchissent l'angle droit et devra contenir le mouvement de balancier.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

Le retour à la position initiale se validera à l'extension complète du corps, hanches ouvertes et bras complètement tendus. Dans la variante stricte, les pieds de l'athlète doivent rester alignés ou légèrement sur l'avant du plan frontal.

La répétition est validée en position basse quand l'athlète est en suspension stabilisée, en extension complète corps et bras, et en position haute, quand les deux genoux de l'athlète s'élèvent simultanément au-dessus des hanches.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux<br>- Fléchir les hanches pour amener les genoux et franchir la perpendiculaire Buste/ Cuisses<br>- Conserver les bras tendus<br>- Retour corps aligné entre chaque répétition<br>- Les pieds restent aligné ou légèrement sur l'avant du plan frontal.<br>- Monter les deux genoux en même temps.<br>- Maintenir l'alignement du corps. | - Mains non verrouillées<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les genoux ne passent pas au-dessus des hanches.<br>- Fléchissement des bras<br>- Mouvement de balancier ou de kipping interdit sous cette forme.<br>- Pieds en arrière du plan frontal initiant un mouvement de kipping |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

**Ce mouvement peut également être proposé de manière alternée en ne montant qu'un seul genou après l'autre, les autres points d'exigences restent les mêmes.**

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

## 9. Montée de genoux en suspension avec élan - Knee raise kipping

L'athlète doit commencer par s'accrocher à la barre de traction, suspendu, avec les bras tendus.

Au début de la répétition, l'athlète peut aller chercher un élan en amenant les talons en arrière du plan frontal (pieds en arrière du rack / sangles).

L'athlète doit ramener ses genoux jusqu'à ce que la perpendiculaire de ses cuisses et de son buste soit franchis.

ATTENTION : si l'athlète engage un Press Back (Activation d'épaule qui va venir le faire basculer vers l'arrière), les genoux devront monter plus haut pour que les hanches franchissent l'angle droit.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

Le retour à la position initiale se validera à l'extension complète du corps, hanches ouvertes et bras complètement tendus. Dans la variante avec Kipping, les pieds de l'athlète devront repasser à l'arrière du plan frontal.

La répétition est validée en position basse quand l'athlète est en suspension, en extension complète corps et bras, les pieds en arrière du plan, et en position haute, quand les deux genoux de l'athlète s'élèvent simultanément au-dessus des hanches.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux<br>- Fléchir les hanches pour amener les genoux et franchir la perpendiculaire Buste/ Cuisses<br>- Conserver les bras tendus<br>- Retour corps aligné entre chaque répétition<br>- Les pieds passent sur l'arrière du plan frontal<br>- Les deux genoux montent en même temps. | - Mains non verrouillées<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les genoux ne passent pas au-dessus des hanches.<br>- Fléchissement des bras<br>- Les pieds restent sur l'avant du plan frontal. |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

**Ce mouvement peut également être proposé de manière alternée en ne montant qu'un seul genou après l'autre, les autres points d'exigences restent les mêmes.**

## 10. Genoux aux coudes en suspension avec élan – Knees-To-Elbow kipping

L'athlète doit commencer par s'accrocher à la barre de traction, suspendu, avec les bras tendus.

Au début de la répétition, l'athlète peut aller chercher un élan en amenant les talons en arrière du plan frontal (pieds en arrière du rack / sangles).

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète doit ramener ses genoux jusqu'à ce que les genoux rentrent en contact franc avec la partie situé entre les coudes et les aisselles.

Le retour à la position initiale se validera à l'extension complète du corps, hanches ouvertes et bras complètement tendus. Dans la variante avec Kipping, les pieds de l'athlète devront repasser à l'arrière du plan frontal.

La répétition est validée en position basse quand l'athlète est en suspension, en extension complète corps et bras, les pieds en arrière du plan, et en position haute, quand les deux genoux rentrent simultanément en contact avec la zone comprise entre les coudes et les aisselles.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sont verrouillées sur la barre ou les anneaux<br>- Fléchir les hanches pour amener le contact des genoux avec la zone comprise entre les coudes et les aisselles<br>- Conserver les bras tendus<br>- Retour corps aligné entre chaque répétition<br>- Les pieds repassent par l'arrière du plan frontal en position basse.<br>- Les genoux montent et touchent simultanément la zone concernée. | - Mains non verrouillées<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les genoux ne rentrent pas en contact avec la zone ciblée.<br>- Fléchissement des bras<br>- Les pieds restent sur l'avant du plan frontal |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

**Ce mouvement peut également être proposé de manière alternée en ne montant qu'un seul genou après l'autre, les autres points d'exigences restent les mêmes.**

## 11. Genoux aux coudes en suspension strict – Knees-To-Elbow strict

L'athlète doit commencer par s'accrocher à la barre de traction, suspendu, avec les bras tendus.

Au début de la répétition, l'athlète doit stabiliser sa position et garder son corps gainer, sans balancier, avec les pieds qui restent alignés ou légèrement sur l'avant du plan frontal.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète doit ramener ses genoux jusqu'à ce que les genoux rentrent en contact franc avec la partie situé entre les coudes et les aisselles.

Le retour à la position initiale se validera à l'extension complète du corps, hanches ouvertes et bras complètement tendus. Dans la variante stricte, les pieds de l'athlète doivent rester alignés ou légèrement sur l'avant du plan frontal.

La répétition est validée en position basse quand l'athlète est en suspension stabilisée, en extension complète corps et bras, et en position haute, quand les deux genoux rentrent simultanément en contact avec la zone comprise entre les coudes et les aisselles.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux<br>- Fléchir les hanches pour amener le contact des genoux avec la zone comprise entre les coudes et les aisselles<br>- Conserver les bras tendus<br>- Retour corps aligné entre chaque répétition<br>- Les pieds restent sur l'avant du plan frontal<br>- Les genoux montent et touchent simultanément la zone concernée.<br>- Maintien de l'alignement du corps de l'athlète | - Mains non verrouillées<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les genoux ne rentrent pas en contact avec la zone ciblée.<br>- Fléchissement des bras<br>- Mouvement de balancier ou de kipping interdit sous cette forme.<br>- Pieds en arrière du plan frontal initiant un mouvement de kipping |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

**Ce mouvement peut également être proposé de manière alternée en ne montant qu'un seul genou après l'autre, les autres points d'exigences restent les mêmes.**

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

## 12. Pied à la barre avec élan - Toes-To-Bar/Rings kipping

L'athlète doit commencer par s'accrocher à la barre de traction, suspendu, avec les bras tendus.

Au début de la répétition, l'athlète peut aller chercher un élan en amenant les talons en arrière du plan frontal (pieds en arrière du rack / sangles).

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète doit fermer ses hanches jusqu'à ce que les pieds rentrent en contact franc avec la barre ou les anneaux de suspension.

Le retour à la position initiale se validera à l'extension complète du corps, hanches ouvertes et bras complètement tendus. Dans la variante avec Kipping, les pieds de l'athlète devront repasser à l'arrière du plan frontal.

La répétition est validée en position basse quand l'athlète est en suspension, en extension complète corps et bras, les pieds en arrière du plan, et en position haute, quand les deux pieds rentrent en contact franc simultanément avec la barre ou les anneaux.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux<br>- Conserver les bras tendus<br>- Les pieds repassent par l'arrière du plan frontal en position basse.<br>- Retour corps aligné entre chaque répétition<br>- Toucher simultanément la barre ou les anneaux de suspension avec les pieds.<br>- Toute la partie du pied peut toucher la barre ou les anneaux de suspension. | - Mains non verrouillées<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les pieds touchent la barre ou les anneaux l'un après l'autre.<br>- Les pieds ne rentrent pas en contact avec la barre ou les anneaux de suspension.<br>- Fléchissement des bras<br>- Les pieds restent sur l'avant du plan frontal |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

**Ce mouvement peut également être proposé de manière alternée en ne montant qu'un seul genou après l'autre, les autres points d'exigences restent les mêmes.**

## 13. Pied à la barre strict - Toes-To-Bar/Rings strict

L'athlète doit commencer par s'accrocher à la barre de traction, suspendu, avec les bras tendus.

Au début de la répétition, l'athlète doit stabiliser sa position et garder son corps gainer, sans balancier, avec les pieds qui restent alignés ou légèrement sur l'avant du plan frontal.

Si l'organisateur de la compétition n'impose pas une prise spécifique, l'athlète pourra alors au choix utiliser une prise pronation, supination, false grip ou mixte.

L'athlète doit fermer ses hanches jusqu'à ce que les pieds rentrent en contact franc avec la barre ou les anneaux de suspension.

Le retour à la position initiale se validera à l'extension complète du corps, hanches ouvertes et bras complètement tendus. Dans la variante stricte, les pieds de l'athlète doivent rester alignés ou légèrement sur l'avant du plan frontal.

La répétition est validée en position basse quand l'athlète est en suspension stabilisée, en extension complète corps et bras, et en position haute, quand les deux pieds rentrent en contact franc simultanément avec la barre ou les anneaux.

Les mains sont toujours verrouillées autour de la barre ou des anneaux, une répétition faite sans grip verrouillé entrainera une invalidation.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la barre ou les anneaux<br>- Conserver les bras tendus<br>- Les pieds touchent simultanément la barre ou les anneaux de suspension.<br>- Retour corps aligné entre chaque répétition<br>- Toute la partie du pied peut toucher la barre ou les anneaux de suspension.<br>- Les pieds restent sur l'avant du plan frontal<br>- Maintien de l'alignement du corps de l'athlète | - Mains non verrouillées<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Les pieds touchent la barre ou les anneaux l'un après l'autre.<br>- Les pieds ne rentrent pas en contact avec la barre ou les anneaux de suspension.<br>- Fléchissement des bras<br>- Les pieds repassent par l'arrière du plan frontal en position basse.<br>- Mouvement de balancier ou de kipping interdit sous cette forme.<br>- Pieds en arrière du plan frontal initiant un mouvement de kipping |

**Ce mouvement peut se réaliser aux barres de suspension comme aux anneaux avec les mêmes critères d'exigences.**

**Ce mouvement peut également être proposé de manière alternée en ne montant qu'un seul genou après l'autre, les autres points d'exigences restent les mêmes.**

Cette méthode étant très difficile à juger lors d'enchaînement de mouvements (la différence entre tension/extension et amorce de balancier, ainsi que l'inertie du mouvement peut générer un balancier sur l'athlète), il est donné libre court à l'organisateur pour user de tous les stratagèmes possibles pour s'assurer de la forme la plus stricte possible (utilisation de briques, target, mur ou tout autre dispositif).

## 14. Montée de corde bras et jambes / Rope climb

Chaque répétition commence avec les deux pieds au sol, l'athlète est face à la corde mais les mains ne sont pas en contact avec la corde. L'Athlète doit grimper à la corde pour rejoindre une démarcation haute définie au préalable.

L'athlète va se hisser à la force de ses membres supérieurs, mais également avec l'aide d'un blocage de pieds puis d'une poussée de ses membres inférieurs.

La répétition est validée lorsqu'une main touche clairement au-dessus de la démarcation haute désignée par l'organisateur (marque sur la corde, poutre, cloche, etc…).

Une fois la démarcation franchie, l'athlète doit redescendre jusqu'au franchissement d'une démarcation basse (à 2m50 du sol – clairement visible sur les cordes), il doit garder la corde fermement verrouillée dans ses mains. L'athlète ne peut ni lâcher la corde, ni se laisser glisser pour redescendre.

Si l'athlète maitrise la technique en Leg Less (sans assistance de ses membres inférieur), il peut réaliser la montée et la descente sous cette forme, le verrouillage des mains demeurant une obligation pour valider la répétition.

Il n'y a pas d'exigences supplémentaires pendant la descente.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Grimper jusqu'à toucher la démarcation haute<br>- Redescendre en maitrisant la descente jusqu'à la démarcation basse | - Sauter en lâchant la corde après avoir touché la cible haute<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Descendre en laissant la corde glisser entre les mains<br>- Ne pas franchir la démarcation basse avant de lâcher la corde |

**Les différentes installations proposent différentes hauteurs de cordes, certaines beaucoup plus courtes que d'autres. Afin de garantir une hauteur de grimpe suffisante, l'organisateur peut donc imposer différents départ (Départ assis, départ sans saut, départ bras tendus avec traction imposée…).**

*La corde peut être un outil pour travailler des mouvements avec un grip différent, on pourrait totalement envisager de faire des Tractions, ou des Tirages poitrine avec ce matériel.*

## 15. Montée de corde bras seuls / Rope climb leg less

Chaque répétition commence avec les deux pieds au sol, l'athlète est face à la corde mais les mains ne sont pas en contact avec la corde. L'Athlète doit grimper à la corde à la seule force de ses membres supérieurs pour rejoindre une démarcation haute définie au préalable.

L'athlète va se hisser à la force de ses membres supérieurs, les pieds ne doivent pas servir de blocage pour se hisser.

La répétition est validée lorsqu'une main touche clairement au-dessus de la démarcation haute désignée par l'organisateur (marque sur la corde, poutre, cloche, etc…).

Une fois la démarcation franchie, l'athlète doit redescendre jusqu'au franchissement d'une démarcation basse (à 2m50 du sol – clairement visible sur les cordes), il doit garder la corde fermement verrouillée dans ses mains. L'athlète ne peut ni lâcher la corde, ni se laisser glisser pour redescendre.

Lors de la descente, l'athlète ne peut utiliser les pieds pour bloquer la corde, la descente doit également se faire sans les jambes, à la seule force des membres inférieurs.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Grimper à la seule force des bras jusqu'à toucher la démarcation haute<br>- Redescendre en maitrisant la descente jusqu'à la démarcation basse | - Les pieds aident à la montée ou à la descente<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec un élément externe durant l'exécution du mouvement<br>- Sauter en lâchant la corde après avoir touché la cible haute<br>- Descendre en laissant la corde glisser entre les mains. |

**Les différentes installations proposent différentes hauteurs de cordes, certaines beaucoup plus courtes que d'autres. Afin de garantir une hauteur de grimpe suffisante, l'organisateur peut donc imposer différents départ (Départ assis, départ sans saut, départ bras tendus avec traction imposée…).**

*La corde peut être un outil pour travailler des mouvements avec un grip différent, on pourrait totalement envisager de faire des Tractions, ou des Tirages poitrine avec ce matériel.*

## E. Evolutions possibles des mouvements de Gymnastique

L'évolution de la discipline voit apparaître de nouveau mouvements de gymnastique sous forme de complex Gym.

On peut totalement incorporer le Double Touch (Complex d'1 Toes To Barre + 1 Chest To Barre) et le Triple Touch (Complex d'1 Toes To Barre + 1 Chest To Barre + 1 Muscle Up Bar).

Pourquoi ne pas non plus envisager des Burpees Pistol, des Burpees Muscle Up, Box Jump Pistol… Pour que les athlètes puissent se préparer à l'imprévisible !

Dans l'optique de création de nouveaux mouvements sous formes de combinés, les standards des mouvements principaux seront repris pour servir de base afin de garantir les mêmes critères d'exigences.

# V. Standards des mouvements avec charges additionnelles

## A. Rappel de la terminologie des mouvements de force et puissance avec Traduction en langage Functional Training (anglicisme)

| | *EPAULE* | *EPAULE JETE* | *ARRACHE* | *OVER HEAD* | |
|---|---|---|---|---|---|
| | CLEAN | CLEAN & JERK | SNATCH | OVER HEAD | |
| Epaulé debout | POWER CLEAN | POWER C&J | POWER SNATCH | SHOULDER OVERHEAD | Clavicule > Jeté |
| Départ des Hanches | HANG CLEAN | HANG C&J | HANG SNATCH | SHOULDER PRESS | Developpé Militaire |
| Flexion d'épaulé | SQUAT CLEAN | SQUAT C&J | SQUAT SNATCH | PUSH PRESS | Jeté Force |
| Epaulé Force | MUSCLE CLEAN | MUSCLE C&J | MUSCLE SNATCH | PUSH JERK | Jeté Debout |
| | | SPLIT C&J<br>Jeté Technique | | | |

| | SQUAT |
|---|---|
| Squat | AIR SQUAT |
| Squat Clavicule | FRONT SQUAT |
| Squat Nuque | BACK SQUAT |
| Squat d'Arraché | OVERHEAD SQUAT |

| Autres termes Techniques : |
|---|
| DIP : Légère flexion genoux |
| LEG DRIVE : Trajectoire du Dip |
| PLAN FRONTAL : Axe à privilégier |
| CONTACT BARRE : Dernier point de contact avant le LegDrive, amorce la chute |
| FULL EXTENSION : Alignement chevilles, genoux, hanches, épaules, coudes (oreilles avant les coudes) |

| LA BASE | |
|---|---|
| DEADLIT | Soulevé de Terre |
| SUMO DEADLIFT | SDT Sumo |

## B. Principes généraux communs à tous les mouvements de force et puissance.

### 1. Systèmes de verrouillage de la charge obligatoires

Sur les mouvements demandant l'utilisation d'une barre olympique ou tout autre matériel avec charges modulables, un système de fixation est obligatoire pour valider la répétition (colliers de serrages, type clip, ressort ou pinces…). Ces verrouillages seront systématiquement présents sur la matériel mis en place pour le déroulement des épreuves.

### 2. Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps

En compétition le stress, la fatigue, le nombre important de répétitions peut engendrer une dégradation de la qualité du mouvement.

Le rôle du juge est de s'assurer que l'intégrité physique de l'athlète sera respectée au maximum.

En cas de trop grosses dégradations (perte de gainage, mauvais positionnement du dos, rétroversion trop importante, genoux qui se touchent vers l'intérieur, épaules instables, etc…) pouvant causer des dommages immédiats à l'Athlète, le juge pourra imposer un temps de repos de 10 secondes avant de faire repartir l'athlète.

Au bout de 3 temps de repos imposés sur le même mouvement, le juge pourra demander à l'athlète de sortir de la zone de travail et ainsi de cesser son épreuve pour sa sécurité. Les répétitions effectuées en amont seront comptabilisées au score de l'athlète.

## 3. Extension complète des hanches - Full extension

Afin de s'assurer de l'extension complète des hanches lors d'un mouvement où le retour à la station debout est exigé pour valider la répétition, le juge va vérifier l'alignement chevilles/ genoux/ hanches/ épaules (plan frontal).

Certes le point de performance est une extension complète des hanches afin de garantir le retour à la position neutre du bassin, mais lorsque l'athlète va enchaîner un grand nombre de répétitions, ce point de contrôle peut devenir difficile à contrôler sur ce seul niveau et peut être sujet à interprétation.

De ce fait l'alignement chevilles/ genoux/ hanches/ épaules permettra au juge d'estimer l'extension des hanches de par le positionnement de l'Athlète dans sa globalité.

## 4. Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head

Certains mouvements de gymnastiques ou avec charges additionnelles, exigent un verrouillage de bras pour maintenir une position Over Head. C'est le cas des pompes en appui tendu renversé au mur, des mouvements d'haltérophilie au-dessus de la tête (overhead, snatch, press ou jerk) mais également des tractions (le poids n'étant plus une charge additionnelle mais le poids de corps).

Comme pour le contrôle de l'extension de hanches, lors de la répétition de plusieurs mouvements il est difficile de rester sur une seule et unique zone pour s'assurer de la parfaite exécution du mouvement complet.

Le juge va donc dans ces cas-là également vérifier la position de l'athlète dans sa globalité et s'assurer que l'alignement épaules/ coudes en extension complète avec le plan frontal de l'athlète (soit debout, soit en squat selon la mouvement exigé).

Pour s'assurer que l'alignement avec le plan frontal est respecté, le juge va contrôler que les bras tendus viennent au minimum recouvrir les oreilles de l'athlète.

## 5. Validation d'une flexion complète – Squat

Plusieurs mouvements de gymnastique ou avec des charges additionnelles doivent passer par l'exécution d'une flexion complète (squat). Ces mouvements doivent répondre aux critères d'exigences sur la station basse et sur la station haute.

Sur la station basse le fémur doit casser la parallèle avec l'axe du sol. En fonction de la musculature et de la morphologie de chaque athlète, il n'est pas possible de rester sur ce seul critère de contrôle.

Lorsque l'athlète va enchaîner un grand nombre de répétitions, ce point de contrôle peut devenir difficile à contrôler sur ce seul niveau et peut être sujet à interprétation.

Afin de garantir la parfaite exécution de la station basse, le juge va vérifier que le haut de la rotule de l'athlète passe au-dessus du pli des hanches.

La parfaite exécution de la station haute se fera pas une extension complète des hanches (voir paragraphes ci-dessus : « **3 Extension complète des hanches - Full extension »** ou **« 4 Validation de la station au-dessus de la tête – Over Head »** (selon le mouvement demandé).

## 6. Suicide grip et verrouillage de la barre

Que ça soit sur les mouvements de gymnastique en suspension ou sur les mouvements avec charge additionnelle (Barres olympiques ou autres types de barres, Kettlebell ou Dumbell) la prise de main doit demeurer verrouillée tout au long de l'exécution.

Il est bien entendu possible à l'athlète de se repositionner sur sa prise, mais en aucun cas la répétition ne sera validée si elle est exécutée avec une prise non verrouillée.

## 7. Verrouillage de la barre en position Front rack, engagement des coudes

Lors des répétitions de mouvements d'épaulé (de clean), les coudes de l'athlètes devront s'engager vers l'avant afin de stabiliser la charge. La partie basse du coude doit se trouver au minimum sur le bas du grand pectoral. Un athlète qui gardera les coudes dans le prolongement de son plan frontal, ou vers l'arrière, se verra invalider sa répétition que ça soit avec une barre olympique, des Dumbell ou des Kettlebell.

## 8. Repositionnement des pieds dans la position de départ pour la validation du mouvement

Lors des répétitions de mouvement d'épaulé (de clean), de jeté (de Jerk) ou d'arraché (de Snatch), l'athlète devra faire revenir ses pieds en position de départ pour pouvoir valider sa répétition. Un athlète qui reste avec les pieds écartés ou en fentes, se verra invalider sa répétition.

## 9. Touch & Go et rebond de barre

Certaines épreuves demanderont d'enchainer plusieurs mouvements repassant par le sol. Le juge devra porter une attention particulière sur la manière dont l'athlète effectue le retour de la barre. L'athlète doit raccompagner la barre au sol, et attendre qu'elle soit stabilisée avant de repartir sur une nouvelle répétition. Il ne peut donc pas relâcher ou repousser la barre sur le retour et se servir de son rebond pour repartir.

Il peut totalement être imposé par les organisateurs d'ouvrir les mains une fois la barre au sol pour s'assurer que la barre n'est plus en mouvement.

Certains athlètes raccompagneront leur barre en contrôlant le retour jusqu'à faire toucher le sol pour immédiatement repartir. Cette technique appelé Touch & Go est autorisé si l'athlète contrôle le retour jusqu'au bout et n'initie pas de rebond.

## 10. Respect du Matériel

Le drop de barre olympique ou tout autre matériel dur (Kettlebell, dumbell) au-dessus de la zone des hanches est formellement INTERDIT pour des raisons de sécurité liés à d'éventuels rebond sur les athlètes, arbitres ou bénévoles.

L'athlète doit donc toujours avoir les mains sur la barre ou sur le matériel pour pouvoir guider la trajectoire de la chute. Lors d'une épreuve où l'athlète devra chercher une barre max, le retour devra donc être guidé par l'athlète.

En cas de Drop constaté, le juge annoncera une pénalité de 10 secondes.

A la troisième pénalité, le juge pourra exclure l'Athlète de la zone de travail et invalidé le score déjà effectué sur l'épreuve.

## 11. Exigences particulières aux mouvements avec Dumbell.

Le Dumbell (ou haltères hexagonales) est composé de deux têtes et d'une poignée. Lors d'un mouvement où un contact avec le sol ou une zone de corps est imposé, l'organisateur imposera qu'une seule ou que les deux têtes de l'haltère rentrent en contact avec la zone ou le sol, et toujours avec la main verrouillée sur la poignée.

## 12. Exigences particulières aux mouvements alternés

En cas de mouvement alternés, la transition de main doit se faire sur la transition basse descendante et sous les hanches de l'athlète afin d'éviter la chute du matériel sur la tête de l'athlète. En cas de Snatch alterné aux Dumbell ou Kettlebell ou Russian swing, l'athlète devra donc attendre que la charge soit repassée sous les hanches avant de changer de main.

## C. Les mouvements de balancier avec charges additionnelles

### 1. Kettlebell Russe ou Russian Swing

L'athlète commence sa répétition debout, le corps en parfaite extension, les bras tendues avec le Kettlebell à hauteur des hanches (L'athlète doit donc réaliser un DeadLift pour monter sa charge).

De par sa prise et sa forme arrondie, le Kettlebell est un outil permettant de transférer des charges par un mouvement de balancier (le Swing) généré par les hanches (le Hinge). Le Kettlebell est donc toujours en suspension et en mouvement et ne repasse pas par le sol entre chaque répétition.

Il n'y a pas de point d'exigences sur la flexion de genoux, car ce mouvement n'est en aucun cas un squat, mais une extension de hanche.

Les points de performances sur ce mouvement sont donc l'extension complète des bras lors du franchissement de la ligne des yeux (position haute) par le Kettlebell et une ouverture complète des hanches.

Le mouvement doit rester fluide et sans à-coups. L'athlète réalisera ce mouvement avec un balancier en gardant les bras tendus tout au long de l'exécution.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Agripper la Kettlebell avec les deux mains (cerclages de la poignée avec les pouces).<br>- Démarrer le mouvement avec flexion de hanches et de genoux.<br>- Réaliser une extension complète des hanches et des genoux afin d'amener la kettlebell à hauteur des yeux.<br>- Les bras sont en extension complète tout au long du mouvement. | - Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel durant l'exécution du mouvement<br>- Non franchissement du Kettlebell de la ligne des yeux en fin d'extension.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement.<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute du Kettlebell. |

**Ce mouvement peut également être réaliser avec un Dumbell en prise Gobelet par une seule tête.**

**Si l'athlète doit exécuter le mouvement en 1 Arm Alterné, la transition de prise doit se faire sous la ligne des yeux.**

## 2. Kettlebell Américain ou Swing US

L'athlète commence sa répétition debout, le corps en parfaite extension, les bras tendues avec le Kettlebell à hauteur des hanches (L'athlète doit donc réaliser un DeadLift pour monter sa charge).

De par sa prise et sa forme arrondie, le Kettlebell est un outil permettant de transférer des charges par un mouvement de balancier (le Swing) généré par les hanches (le Hinge). Le Kettlebell est donc toujours en suspension et en mouvement et ne repasse pas par le sol entre chaque répétition.

Il n'y a pas de point d'exigences sur la flexion de genoux, car ce mouvement n'est en aucun cas un squat, mais une extension de hanche.

Les points de performances sur ce mouvement sont donc l'extension complète des bras lors du franchissement du plan frontal de l''athlète, contrôle de la station OverHead (position haute) (Bras en extension, alignement genoux, hanches, épaules, mains avec les bras qui recouvrent l'oreille de l'athlète) par le Kettlebell et une ouverture complète des hanches.

Le mouvement doit rester fluide et sans à-coups. L'athlète réalisera ce mouvement avec un balancier en gardant les bras tendus tout au long de l'exécution.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Agripper la Kettlebell avec les deux mains (cerclages de la poignée avec les pouces).<br>- Démarrer le mouvement avec flexion de hanches et de genoux.<br>- Réaliser une extension complète des hanches et des genoux afin d'amener la kettlebell jusqu'à la station OverHead.<br>- Les bras tendus recouvrent les oreilles de l'athlète.<br>- Les bras sont en extension complète tout au long du mouvement. | - Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel durant l'exécution du mouvement<br>- Non franchissement du plan frontal par le Kettlebell.<br>- Les bras ne recouvrent pas les oreilles de l'athlète et reste en avant.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement.<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute du Kettlebell. |

**La version Alterné 1 Arm est INTERDITE pour le Kettlebell US pour des raisons de sécurité.**

## D. Les mouvements debout Over Head

### 1. Développé clavicule – Shoulder Press

L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée sur les clavicules en position Front (épaulé), les coudes engagés vers l'avant pour stabiliser la charge.

L'athlète va devoir réaliser un développé clavicule, c'est-à-dire effectuer une poussée à la seule force de ses membres supérieurs pour élever la barre jusqu'à la stabilisation en position OverHead. Le corps de l'athlète doit rester gainé (alignement chevilles, genoux, bassin, épaules) et ne pas se plier lors de l'effort (préservation des courbures naturelles de la colonne sans accentuation de la lordose lombaire).

La finalité du mouvement est la même que sur un Jerk ou un Push Press, sauf que l'athlète ne peux pas effectuer de Dip (flexion de genoux) pour donner une impulsion à la barre (les pieds restent sur la position départ, dans le prolongement des hanches).

La répétition commence avec la barre posée sur les clavicules et est validée une fois l'extension des coudes finalisée, barre stabilisée avec les bras qui recouvrent les oreilles de l'athlète.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- En position de départ l'athlète est en extension complète genoux/ hanches.<br>- En position de départ, le barre est stabilisée sur les clavicules, les coudes sont engagés vers l'avant.<br>- Les jambes restent tendues tout au long de l'exécution du mouvement.<br>- En position haute, les bras sont complètement tendus, la charge est alignée ou légèrement en arrière du plan frontal de l'athlète (les bras recouvrent les oreilles). | - Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel durant l'exécution du mouvement<br>- Non franchissement du plan frontal par la charge, les bras ne recouvrent pas les oreilles de l'athlète et reste en avant.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement.<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute de la charge.<br>- L'athlète se sert d'une impulsion des jambes pour monter la charge.<br>- Les pieds sont plus larges que les hanches.<br>- La charge n'est pas stabilisée en position haute |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

## 2. Jeté Force – Push Press

L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée sur les clavicules en position Front (épaulé), les coudes engagés vers l'avant pour stabiliser la charge.

L'athlète va devoir réaliser un jeté force, c'est-à-dire effectuer une poussée à la force de ses membres supérieurs, mais également avec l'aide d'une impulsion de ses membres inférieurs, pour élever la barre jusqu'à la stabilisation en position OverHead. Le corps de l'athlète doit rester gainé et ne pas se plier lors de l'effort (préservation des courbures naturelles de la colonne sans accentuation de la lordose lombaire).

La finalité du mouvement est la même que sur un Jerk ou un Shoulder Over Head, sauf que l'athlète peut effectuer un léger Dip (flexion de genoux) pour donner une impulsion à la barre.

Sur un Push Press, le verrouillage des coudes est effectué **après** l'extension des genoux.

La répétition commence avec la barre posée sur les clavicules et est validée une fois l'extension des coudes finalisée, barre stabilisée avec les bras qui recouvrent les oreilles de l'athlète.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- En position de départ l'athlète est en extension complète genoux/ hanches.<br>- En position de départ, le barre est stabilisée sur les clavicules, les coudes sont engagés vers l'avant.<br>- En position haute, les bras sont complètement tendus, la charge est alignée ou légèrement en arrière du plan frontal de l'athlète (les bras recouvrent les oreilles).<br>- L'extension des coudes se fait après l'extension des genoux.<br>- Les pieds restent sur la position de départ aligné avec les hanches. | - Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel durant l'exécution du mouvement<br>- Non franchissement du plan frontal par la charge, les bras ne recouvrent pas les oreilles de l'athlète et reste en avant.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement.<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute de la charge.<br>- L'extension des coudes se fait avant l'extension des genoux (c'est un Push Jerk).<br>- Les pieds sont plus larges que les hanches.<br>- La charge n'est pas stabilisée en position haute |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

## 3. Jeté debout – Push Jerk

L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée sur les clavicules en position Front (épaulé), les coudes engagés vers l'avant pour stabiliser la charge.

L'athlète va devoir réaliser un jeté debout, c'est-à-dire effectuer une chute sous la barre à l'aide d'une poussée de ses membres inférieurs, pour élever la barre jusqu'à la stabilisation en position OverHead. Le corps de l'athlète doit rester gainé et ne pas se plier lors de l'effort (préservation des courbures naturelles de la colonne sans accentuation de la lordose lombaire). Sur sa réception, l'athlète peut écarter ses pieds pour réaliser une flexion partielle ou complète, il devra alors remettre ses pieds en position initiale pour valider sa répétition.

La finalité du mouvement est la même que sur un Push Press ou un Shoulder Over Head, sauf que l'athlète peut effectuer un Dip puissant (flexion de genoux) pour donner une impulsion à la barre.

Sur un Push Jerk, le verrouillage des coudes est effectué **avant** l'extension des genoux.

L'athlète pourra exécuter le jeté sous forme de jeté debout (Push Jerk) ou de jeté technique (Split Jerk).

Selon le nombre de répétitions demandées et la charge imposée, l'organisateur peut autoriser la réalisation du mouvement sous forme de Push Press. Cela sera alors stipulé dans le règlement de la compétition et annoncé aux athlètes. L'athlète peut donc finir son extension complète en développant sa barre (Push Press).

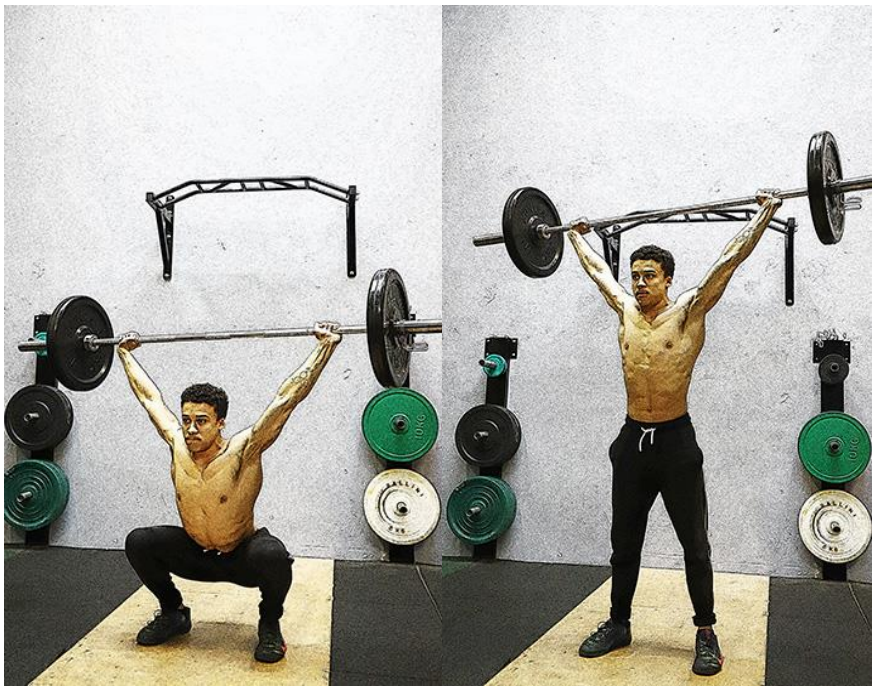
La répétition commence avec la barre posée sur les clavicules et est validée une fois l'extension des coudes finalisée, barre stabilisée avec les bras qui recouvrent les oreilles de l'athlète.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- En position de départ l'athlète est en extension complète genoux/ hanches.<br>- En position de départ, le barre est stabilisée sur les clavicules, les coudes sont engagés vers l'avant.<br>- En position haute, les bras sont complètement tendus, la charge est alignée ou légèrement en arrière du plan frontal de l'athlète (les bras recouvrent les oreilles).<br>- L'extension des coudes se fait avant l'extension des genoux.<br>- Les pieds reviennent en position de départ pour valider la répétition. | - Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel ou le sol durant l'exécution du mouvement<br>- Non franchissement du plan frontal par la charge, les bras ne recouvrent pas les oreilles de l'athlète et reste en avant.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement.<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute de la charge.<br>- L'extension des coudes se fait après l'extension des genoux (c'est un Push Press).<br>- Les pieds sont plus larges que les hanches.<br>- La charge n'est pas stabilisée en position haute |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

## E. Les squats avec charges additionnelles

### 1. Flexion d'Arraché – OverHead Squat



L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée en position overhead, les coudes en extension complète.

Lors de la réalisation d'un OverHead Squat, la répétition est validée quand l'Athlète a cassé la parallèle, puis a complètement fini son extension de hanche, avec la charge stabilisée tout au long de l'exécution. Une fois l'extension de hanche finalisé, la répétition peut être comptabilisé.

La transition entre la position basse et la position haute se réalise à la seule force des membres inférieurs, en un seul mouvement fluide (pas de redescente), l'athlète doit conserver un gainage actif tout au long de l'exécution.

Afin de s'assurer de la totalité de l'extension de hanche, le Juge peut se fier à l'alignement cheville / genoux / hanches / épaules. Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches. L'athlète ne peut pas se servir d'un troisième appui pour stabiliser ou remonter la charge (genoux au sol par exemple)

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- En position basse, afin de vérifier le franchissement de la parallèle, la rotule de l'athlète doit passer au-dessus du pli des hanches.<br>- En position haute, l'athlète doit exécuter une extension complète de hanches, le jure vérifiera l'alignement chevilles, genoux, hanches, épaules.<br>- En position haute, les bras sont complètement tendus, la charge est alignée ou légèrement en arrière du plan frontal de l'athlète (les bras recouvrent les oreilles). | - L'athlète ne franchis pas la parallèle.<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel ou le sol durant l'exécution du mouvement<br>- Non franchissement du plan frontal par la charge, les bras ne recouvrent pas les oreilles de l'athlète et reste en avant.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement.<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute de la charge.<br>- L'athlète remonte en plusieurs temps ou entame une redescente avant de poursuivre son mouvement. |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

## 2. Flexion Clavicule – Front Squat

L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée sur les clavicules en position Front (épaulé), les coudes engagés vers l'avant pour stabiliser la charge.
Lors de la réalisation d'un Front Squat, la répétition est validée quand l'Athlète a cassé la parallèle, puis a complètement fini son extension de hanche, avec la charge stabilisée tout au long de l'exécution. Une fois l'extension de hanche finalisé, la répétition peut être comptabilisé.

La transition entre la position basse et la position haute se réalise à la seule force des membres inférieurs, en un seul mouvement fluide (pas de redescente), l'athlète doit conserver un gainage actif tout au long de l'exécution.

Afin de s'assurer de la totalité de l'extension de hanche, le Juge peut se fier à l'alignement cheville / genoux / hanches / épaules. Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches. L'athlète ne peut pas se servir d'un troisième appui pour stabiliser ou remonter la charge (genoux au sol, coudes sur les cuisses par exemple)

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- En position basse, afin de vérifier le franchissement de la parallèle, la rotule de l'athlète doit passer au-dessus du pli des hanches.<br>- En position haute, l'athlète doit exécuter une extension complète de hanches, le juge vérifiera l'alignement chevilles, genoux, hanches, épaules.<br>- En position haute, les coudes sont engagés vers l'avant, la charge est stabilisée sur les clavicules. | - L'athlète ne franchis pas la parallèle.<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel ou le sol durant l'exécution du mouvement<br>- La charge n'est pas stabilisée sur les clavicules en position haute<br>- Les coudes sont dans le prolongement du plan frontal de l'athlète ou en arrière.<br>- L'athlète remonte en plusieurs temps ou entame une redescente avant de poursuivre son mouvement. |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Un Clean Squat est autorisé pour commencer le mouvement, la répétition ne comptera pas si l'athlète n'est pas passé par la station full extension avant la flexion.*

## 3. Le squat nuque - Back Squat

L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée sur les trapèzes en position Back (nuque, aligné avec les épaules). L'écartement des mains est libre, mais doit rester dans la zone prévue à cet effet (entre les disques, pas à l'extérieur). Le positionnement de la charge en barre basse (sous la ligne d'épaule en contact avec les omoplates), n'est pas autorisé en functional traning.

Lors de la réalisation d'un Back Squat, la répétition est validée quand l'Athlète a cassé la parallèle, puis a complètement fini son extension de hanche, avec la charge stabilisée tout au long de l'exécution. Une fois l'extension de hanche finalisé, la répétition peut être comptabilisé.

La transition entre la position basse et la position haute se réalise à la seule force des membres inférieurs, en un seul mouvement fluide (pas de redescente), l'athlète doit conserver un gainage actif tout au long de l'exécution.

Afin de s'assurer de la totalité de l'extension de hanche, le Juge peut se fier à l'alignement cheville / genoux / hanches / épaules. Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches. L'athlète ne peut pas se servir d'un troisième appui pour stabiliser ou remonter la charge (genoux au sol, coudes sur les cuisses par exemple)

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller Les mains sont sur la charge<br>- En position basse, afin de vérifier le franchissement de la parallèle, la rotule de l'athlète doit passer au-dessus du pli des hanches.<br>- En position haute, l'athlète doit exécuter une extension complète de hanches, le jure vérifiera l'alignement chevilles, genoux, hanches, épaules.<br>- En position haute, les coudes sont engagés dans le prolongement du plan frontal de l'athlète. | - L'athlète ne franchis pas la parallèle.<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel ou le sol durant l'exécution du mouvement<br>- La charge n'est pas stabilisée sur les trapèzes sur la ligne d'épaule<br>- Les coudes sont sur l'arrière du plan frontal de l'athlète.<br>- L'athlète remonte en plusieurs temps ou entame une redescente avant de poursuivre son mouvement. |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

## F. Les marches et Fentes avec charges additionnelles

### 1. Marche du Fermier – Farmer Walk Carry

L'athlète doit réaliser une marche sur une distance donnée, la distance peut être répartis en plusieurs zone de franchissement à valider.

La répétition commence dès que l'athlète à réaliser un deadlift pour mettre la charge en position de départ.

Les Dumbbells (ou Kettlebells, ou plates, ou autre charges additionnelles) doit être pendues des deux côtés du corps. Les hanches doivent être en extension complète (les épaules doivent donc être dans le prolongement des hanches avec les genoux en complète extension).

L'athlète doit réaliser une marche donc il doit toujours avoir un pied en contact avec le sol.

L'athlète doit commencer devant sa zone avec les deux pieds clairement derrière la ligne de départ. L'athlète doit alterner les pieds pour chaque répétition.

L'athlète doit dépasser la ligne de fin de zone (d'arrivée) les deux pieds entièrement derrière la ligne. L'athlète ne peut pas poser avec ses mains sur les hanches ou les jambes.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- L'athlète passe par une extension complète des jambes et des hanches avant de changer de jambe d'appui.<br>- Alterner les appuis à chaque pas.<br>- Garder toujours un pied en contact avec le sol. | - Tout contact du corps (hors mains) avec le matériel ou le sol durant l'exécution du mouvement<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- L'athlète n'effectue pas de flexion complète de jambes ou de hanches, le corps n'est pas aligné (en full extension) sur la position haute.<br>- Les deux pieds ne sont plus en contact avec le sol.<br>- L'athlète avance de la même jambe |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec deux dumbells, avec deux kettlebells, ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète. Il peut également être réalisé en marche à reculons si le règlement de l'épreuve l'impose.**

***Ce type de déplacement avec les charges des deux côtés du corps (carry) peut être également utiliser pour réaliser des Step Up Box / Step Up Box Over. Un balancier avec les Dumbbells est toléré dans ce cas-là.***

***Les critères d'exigences des step up box/ step up box over sont alors également à respecter.***

***D'autres types de marches peuvent être réalisé Front Walking (Charge stabilisée sur les clavicules), Back Walking (charge stabilisée sur les trapèzes), OverHead Walking (Charge stabilisée en position OverHead), Gobelet KB ou DB Walking (charge tenue par une seule tête du DB ou par le bas du KB).***

***Les critères d'exigences liés à la position Front, Back ou Overhead sont alors également à respecter.***

*Si l'organisateur de la compétition n'impose pas de grip particulier, l'athlète peut alors réaliser la marche de la manière qu'il souhaite.*

## 2. FRONT RACK WALKING LUNGE

L'athlète commence la répétition debout, pieds dans l'alignement des hanches, la barre est déjà stabilisée sur les clavicules en position Front (épaulé), les coudes engagés vers l'avant pour stabiliser la charge.

Afin de valider les différents paliers, l'athlète devra réaliser une distance à parcourir en mètres. Un marquage au sol sera mis en place par les organisateurs de la compétition.

Au début et à la fin de chaque répétition, les hanches et le genou de la jambe de travail sont en extension complète, tout au long de l'exécution la charge devra rester stabilisée. L'athlète doit s'abaisser jusqu'à ce que le genou arrière touche le sol (le genou doit rentrer en contact avec le sol et non être en appui).

La répétition est validée quand l'Athlète repasse par la station débout en extension complète de la hanche et du genou avant de repartir sur une autre répétition. Les deux pieds doivent donc se retrouver au sol simultanément sur la station debout. Il n'y a pas de point de contrôle sur l'angle de flexion du genou avant.

Les mains et les coudes ne doivent pas être en contact avec le corps. Les épaules doivent clairement rester au-dessus du niveau des hanches.

L'athlète doit commencer devant sa zone avec les deux pieds clairement derrière la ligne de départ. L'athlète doit alterner les pieds pour chaque répétition.

L'athlète doit dépasser la ligne de fin de zone (d'arrivée) les deux pieds entièrement derrière la ligne. L'athlète ne peut pas toucher ses cuisses avec ses coudes.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- L'athlète doit s'avancer pour réaliser sa flexion de jambe.<br>- Le genou de la jambe arrière doit clairement rentrer en contact au sol.<br>- Repasser par une extension complète avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète alterne les jambes d'appuis à chaque répétition.<br>- L'athlète doit valider sa zone entière pour valider sa distance, en cas d'échec, l'athlète devra recommencer au début de sa zone.<br>- En position haute, les coudes sont engagés vers l'avant, la charge est stabilisée sur les clavicules. | - L'athlète s'aide de ses mains comme d'un troisième appuis sur les cuisses ou le sol.<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Le genou ne touche pas le sol.<br>- L'athlète ne finit pas son extension de hanches avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- L'athlète fait une extension de jambe et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- La charge n'est pas stabilisée sur les clavicules en position haute ou tombe<br>- Les coudes sont dans le prolongement du plan frontal de l'athlète ou en arrière.<br>- L'athlète ne franchit pas sa zone en entier. |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

***D'autres types de fentes marchées peuvent être réalisé Front Walking Lunge (Charge stabilisée sur les clavicules), Back Walking Lunge (charge stabilisée sur les trapèzes), OverHead Walking Lunge (Charge stabilisée en position OverHead), Gobelet KB Walking Lunge ou DB Walking Lunge (charge tenue opar une seule tête du DB ou par le bas du KB).***

***Les critères d'exigences liés à la position Front, Back ou Overhead sont alors également à respecter.***

*Si l'organisateur de la compétition n'impose pas de grip particulier, l'athlète peut alors réaliser la fente marchée de la manière qu'il souhaite.*

## G. Les Soulevés de Terre et différentes variantes

### 1. Soulevé de terre – DeadLift

L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches.

L'athlète doit réaliser un Soulevé de Terre en amenant la charge au niveau de ses hanches. Les bras restent tendus tout au long de l'exécution. La prise peut être en pronation, supination ou mixte. Les sangles d'haltérophilie ou crochets sont interdits en Functional Training.

Au début de la répétition, la charge est au sol. Vos mains doivent être à l'extérieur de vos genoux.

Les pieds écartés plus larges que les hanches (Deadlift Sumo) ne sont pas autorisés sur cette forme d'exécution.

La répétition est validée lorsque vos hanches et vos genoux atteignent une extension complète et que votre tête et vos épaules s'engage sur l'arrière du plan frontal de l'athlète (je juge peut également se fixer le repère visuel de la charge ex : épaules en arrière de la barre, en arrière de la prise des dumbells, etc…).

Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

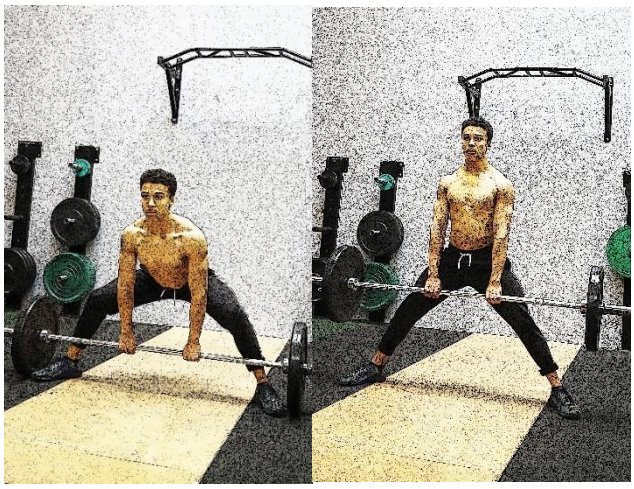
Vous devez garder les mains sur la barre pendant la descente de la charge.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise libre<br>- Garder les pieds dans l'alignement des hanches (Sumo Interdit sur verison)<br>- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules.<br>- Garder un gainage actif et une activation des épaules pour maintenir les courbures physiologiques pour le dos. | - Tout mouvement de la barre vers le bas durant le soulever<br>- Utilisation du rebond.<br>- Les épaules de l'athlète ne franchissent pas le plan frontal et restent sur l'avant de la charge.<br>- Les genoux et les hanches ne sont pas en complète extension.<br>- Pieds plus larges que l'alignement des hanches (Sumo) |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 2. Soulevé de terre Sumo – Sumo DeadLift



L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds sont ouverts à l'extérieur du prolongement de ses hanches, les mains peuvent être plus resserrées pour ne pas gêner le passage au niveau des genoux.

L'athlète doit réaliser un Soulevé de Terre en appuis large en amenant la charge au niveau de ses hanches. Les bras restent tendus tout au long de l'exécution. La prise peut être en pronation, supination ou mixte. Les sangles d'haltérophilie ou crochets sont interdits en Functional Training.

Au début de la répétition, la charge est stabilisée au sol. Vos mains doivent être à l'intérieur de vos genoux.

Les pieds dans le prolongement des hanches (Deadlift) ne sont pas autorisés sur cette forme d'exécution.

La répétition est validée lorsque vos hanches et vos genoux atteignent une extension complète et que votre tête et vos épaules s'engage sur l'arrière du plan frontal de l'athlète (je juge peut également se fixer le repère visuel de la charge ex : épaules en arrière de la barre, en arrière de la prise des dumbells, etc…).

Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

Vous devez garder les mains sur la barre pendant la descente de la charge.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise libre<br>- Les pieds ouverts et plus larges que les hanches (Deadlift Interdit sur version)<br>- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules.<br>- Garder un gainage actif et une activation des épaules pour maintenir les courbures physiologiques pour le dos. | - Tout mouvement de la barre vers le bas durant le soulever<br>- Utilisation du rebond.<br>- Les épaules de l'athlète ne franchissent pas le plan frontal et restent sur l'avant de la charge.<br>- Les genoux et les hanches ne sont pas en complète extension.<br>- Pieds dans le prolongement des hanches (deadlift) |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

# H. Les Epaulés – Clean et les différentes variantes

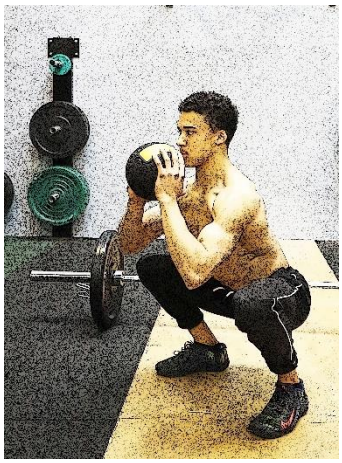
## 1. Différentes techniques d'exécution

### a) Muscle

L'athlète va réaliser le mouvement (Clean ou Snatch) dans la forme la plus stricte possible. Il ne pourra pas se servir d'impulsion de ses jambes (Dip), de réception en ¼ de flexion ou flexion complète. L'athlète ne peut déplacer ses pieds mais peut monter sur la pointe de pied. La répétition sera validée dès que la totalité des appuis sera au sol, le corps en extension complète (genoux, hanches) et que la charge sera stabilisée.

### b) Power

L'athlète peut utiliser le dip (impulsion des jambes) et réceptionner sa barre en ¼ flexion pour réaliser le mouvement (Clean ou Snatch), pas plus profondément. L'athlète peut donc déplacer ses pieds plus larges que ses hanches et doit les repositionner à la position initiale pour valider le mouvement. La répétition sera validée dès que la totalité des appuis sera au sol, le corps en extension complète (genoux, hanches) et que la charge sera stabilisée.



### c) Squat

L'athlète est obligé de réceptionner la charge du mouvement (Clean ou Snatch) en flexion complète avec franchissement de la parallèle. L'athlète peut donc déplacer ses pieds plus larges que ses hanches et doit les repositionner à la position initiale pour valider le mouvement. La répétition sera validée dès que la totalité des appuis sera au sol, le corps en extension complète (genoux, hanches) et que la charge sera stabilisée.

### d) Hang

Cette contrainte ne concerne que la position de départ de la charge pour réaliser le mouvement (Clean ou Snatch). La charge doit partir en suspension et ne doit pas passer en dessous de la ligne du genou. L'athlète peut donc déplacer ses pieds plus larges que ses hanches et doit les repositionner à la position initiale pour valider le mouvement. La répétition sera validée dès que la totalité des appuis sera au sol, le corps en extension complète (genoux, hanches) et que la charge sera stabilisée.

### e) Split

Cette variante ne concerne que le mouvement d'épaulé (Clean). L'athlète est obligé de réceptionner la charge du mouvement (Clean ou Snatch) en fentes. L'athlète peut donc déplacer ses pieds et doit les repositionner à la position initiale pour valider le mouvement. La répétition sera validée dès que la totalité des appuis sera au sol, le corps en extension complète (genoux, hanches) et que la charge sera stabilisée.

# I. L’épaulé et différentes variantes

## 1. Epaulé – Clean

L’athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches.

Au départ de la répétition la charge est posée sur le sol, l’athlète doit venir la soulever pour la positionner sur ses clavicules et position Front, en un seul mouvement fluide. Un épaulé plus bas que la zone des réception (sur les pectoraux par exemple), hissé par la force des bras jusqu’aux clavicules n’est pas autorisé en Functional training.

L’écartement de la prise de main sur la charge est libre, à l’extérieur des genoux et en pronation. Si l’athlète utilise une ouverte d’appuis au sol (flexion, ¼ flexion ou fentes) pour réceptionner sa barre, il devra alors les repositionner en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l’athlète atteignent une extension complète et que la barre est soutenue en position de front rack, les coudes engagés vers l’avant.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l’organisateur peut se réserver le droit d’imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

Si l’organisateur ne précise pas plus de technique de réalisation, toutes les formes de Clean seront autorisés (Muscle, power, squat) à partir du moment où la barre part du sol et fini en position de front rack avec les coudes devant la barre.

Les Hang clean ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l’athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à réception sur les clavicules.<br>- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Les coudes touchent les genoux lors de l'épaulé<br>- Barre réceptionnée trop bas sur la poitrine<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes restent dans l'alignement du plan frontal ou vers l'arrière |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 2. Epaulé départ en suspension – Hang Clean

L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches. La répétition peut débuter une fois que l'athlète à réaliser un Deadlift pour monter sa barre en suspension, les bras doivent être en extension complète pour pouvoir commencer le premier mouvement.

L'athlète doit venir la soulever pour la positionner sur ses clavicules et position Front, en un seul mouvement fluide. Un épaulé plus bas que la zone des réception (sur les pectoraux par exemple), hissé par la force des bras jusqu'aux clavicules n'est pas autorisé en Functional training.

L'écartement de la prise de main sur la charge est libre, à l'extérieur des genoux et en pronation. Si l'athlète utilise une ouverte d'appuis au sol (flexion, ¼ flexion ou fentes) pour réceptionner sa barre, il devra alors les repositionner en position initiale pour valider sa répétition.

Pour une réalisation du mouvement avec la contrainte en départ en suspension (Hang), la charge ne doit pas passer sous la barre des genoux, sous peine d'invalider la répétition en cours. L'athlète devra alors reposer sa barre au sol, puis refaire un dead lift avant de recommencer ses hang clean.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent une extension complète et que la barre est soutenue en position de front rack, les coudes engagés vers l'avant.

Si l'organisateur ne précise pas de technique de réalisation, toutes les formes de Hang Clean seront autorisées (Muscle, power, squat) à partir du moment où la barre part du dessus des genoux et fini en position de front rack avec les coudes devant la barre.

Les clean avec départ du sol ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l'athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au-dessus des genoux, les deux mains sur la charge en prise pronation<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à réception sur les clavicules.<br>- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules<br>- Les coudes stabilise la charge en s'engageant vers l'avant du plan frontal. | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Les coudes touchent les genoux lors de l'épaulé<br>- Barre réceptionnée trop bas sur la poitrine<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes restent dans l'alignement du plan frontal ou vers l'arrière<br>- La charge passe en dessous de la ligne des genoux. |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 3. Epaulé flexion – Squat Clean

L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches.

Au départ de la répétition la charge est posée sur le sol, l'athlète doit venir la soulever pour la positionner sur ses clavicules et position Front, en un seul mouvement fluide. Un épaulé plus bas que la zone des réception (sur les pectoraux par exemple), hissé par la force des bras jusqu'aux clavicules n'est pas autorisé en Functional training.

L'écartement de la prise de main sur la charge est libre, à l'extérieur des genoux et en pronation. La réception doit se faire en flexion complète, l'athlète devra alors repositionner ses pieds en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent une extension complète, la barre est soutenue en position de front rack, les coudes engagés vers l'avant et que l'athlète à franchit la parallèle du squat lors de sa réception (le pli de la hanche doit clairement passer sous le haut des genoux en position inférieure) (voir critères d'exigences liés au Squat).

Un épaulé débout suivi d'une flexion clavicule (Power clean + Front squat) n'est pas autorisée, le mouvement doit se faire en un seul temps. L'athlète peut amorcer sa chute sous la charge sans d'avoir fini son extension complète de hanche.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

Les Hang squat clean ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l'athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à réception sur les clavicules.<br>- Franchir la parallèle lors de la réception de la barre.<br>- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules<br>- Les coudes stabilise la charge en s'engageant vers l'avant du plan frontal. | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Les coudes touchent les genoux lors de l'épaulé<br>- Barre réceptionnée trop bas sur la poitrine<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes restent dans l'alignement du plan frontal ou vers l'arrière<br>- Ne pas descendre suffisamment lors de la réception sur les clavicules.<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning). |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 4. Epaulé jeté – Clean and Jerk

Chaque répétition commence avec la barre au sol. L'Athlète doit effectuer un Clean, suivi d'un Jerk, un temps d'arrêt doit être observé entre les deux mouvements. Les points de performances sont ceux des deux mouvements.

Si l'organisateur n'impose pas de technique de réalisation, toutes les formes de Clean sont autorisé sur cette variante (Muscle, power, squat) à partir du moment où la charge part du sol et fini en position de front rack avec les coudes devant la barre.

Le Clean and Jerk doit avoir deux phases distinctes : le Clean et le Jerk. Les points de performances de ces deux mouvements doivent tous être respectés.

Les Hang clean ne sont pas autorisés. Le Snatch n'est pas autorisé, la barre doit entrer en contact avec les épaules.

L'athlète va ensuite devoir réaliser un jeté debout, c'est-à-dire effectuer une chute sous la barre à l'aide d'une poussée de ses membres inférieurs, pour élever la barre jusqu'à la stabilisation en position OverHead. Le corps de l'athlète doit rester gainé et ne pas se plier lors de l'effort (préservation des courbures naturelles de la colonne sans accentuation de la lordose lombaire). Sur sa réception, l'athlète peut écarter ses pieds pour réaliser une flexion partielle ou complète, il devra alors remettre ses pieds en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque la barre est verrouillée au-dessus de la tête et que les bras, les hanches et les jambes sont étendus.

Les réceptions de Jerk (flexion complète/ Squat) ou de Split Jerk (fentes avant) sont autorisées du moment que l'extension des coudes se fait avant l'extension des genoux. L'Athlète devra faire revenir ses pieds en position initiale pour valider la stabilisation de sa charge.

Si l'Athlète échoue sur l'une seule des deux parties, l'ensemble de la répétition est « No Rep ».

Sur un Push Jerk, le verrouillage des coudes est effectué **avant** l'extension des genoux. Cependant pour simplifier les jugements et si l'organisateur de la compétition le permet, le Push Press peut être autorisé. L'athlète peut donc finir son extension complète en développant sa barre (Push Press).

La répétition commence avec la charge au sol et est validée une fois l'extension des coudes finalisée, barre stabilisée avec les bras qui recouvrent les oreilles de l'athlète.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à réception sur les clavicules.<br>- Terminer le mouvement d'épaulé par un alignement chevilles genoux hanches épaules<br>- Les coudes stabilise la charge en s'engageant vers l'avant du plan frontal.<br>- En position haute, les bras sont complètement tendus, la charge est alignée ou légèrement en arrière du plan frontal de l'athlète (les bras recouvrent les oreilles).<br>- L'extension des coudes se fait avant l'extension des genoux.<br>- Les pieds reviennent en position de départ pour valider la répétition | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Les coudes touchent les genoux lors de l'épaulé<br>- Barre réceptionnée trop bas sur la poitrine<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes restent dans l'alignement du plan frontal ou vers l'arrière sur l'épaulé<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Non franchissement du plan frontal par la charge lors du jeté, les bras ne recouvrent pas les oreilles de l'athlète et reste en avant.<br>- Non extension des hanches en fin de mouvement (épaulé/ clean et jeté/ jerk)<br>- Les bras ne sont pas en extension complète lors de la position haute de la charge.<br>- L'extension des coudes se fait après l'extension des genoux (c'est un Push Press, sauf autorisation stipulé au règlement).<br>- La charge n'est pas stabilisée en position haute |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## J. L’arraché et différentes variantes

### 1. L’arraché - Snatch

L’athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches.

Au départ de la répétition la charge est posée sur le sol, l’athlète doit venir la soulever pour la stabiliser directement en position Overhead, en un seul mouvement fluide.

L’écartement de la prise de main sur la charge est libre, à l’extérieur des genoux et en pronation. Si l’athlète utilise une ouverte d’appuis au sol (flexion, ¼ flexion ou fentes) pour réceptionner sa barre, il devra alors les repositionner en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l’athlète atteignent une extension complète et que la barre est soutenue en position de overhead (voir critères d’exigences Overhead) les coudes verrouillés. La réception de la barre doit donc se faire bras tendus. L’athlète peut amorcer sa chute sous la charge sans d’avoir fini son extension complète de hanche.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l’organisateur peut se réserver le droit d’imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

Si l’organisateur ne précise pas plus de technique de réalisation, toutes les formes de Snatch seront autorisées (Muscle, power, squat) à partir du moment où la barre part du sol et fini en position overhead.

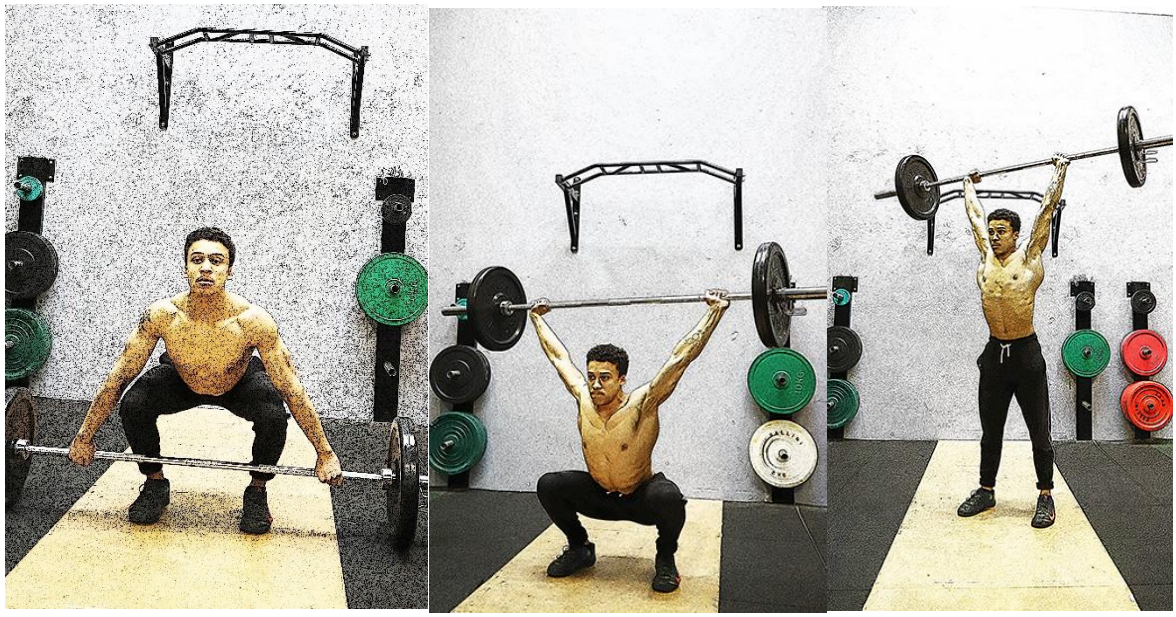
Les Hang snatch ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l’athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation, large<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à la stabilisation en overhead<br>- Terminer le mouvement par une stabilisation overhaed avec alignement chevilles genoux hanches épaules coudes (full extension)<br>- Aligner la charge ou la passer en arrière du plan frontal (les bras recouvrent les oreilles de l'athlètes). | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- La charge se pose sur le corps (tête, épaules, buste)<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes reste en flexion.<br>- Le corps n'est pas en full extension (genoux, hanches, coudes)<br>- La barre n'est pas stabilisée avant de recommencer une nouvelle répétition. |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 2. Arraché Flexion – Squat Snatch



L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches.

Au départ de la répétition la charge est posée sur le sol, l'athlète doit venir la soulever pour la stabiliser directement en position Overhead, en un seul mouvement fluide.

La prise de main sur charge doit être dans l'alignement des hanches en pronation. La réception doit se faire en flexion complète, l'athlète devra alors repositionner ses pieds en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent une extension complète, que la barre est soutenue en position de overhead (voir critères d'exigences Overhead) les coudes verrouillés et que l'athlète à franchit la parallèle du squat lors de sa réception (le pli de la hanche doit clairement passer sous le haut des genoux en position inférieure) (voir critères d'exigences liés au Squat).

Un arraché débout suivi d'une flexion clavicule (Power snatch + Overhead squat) n'est pas autorisée, le mouvement doit se faire en un seul temps.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

Les Hang squat snatch ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l'athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation, large<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à la stabilisation en overhead<br>- Terminer le mouvement par une stabilisation overhead avec alignement chevilles genoux hanches épaules coudes (full extension)<br>- La charge s'aligne ou passe en arrière du plan frontal (les bras recouvrent les oreilles de l'athlètes).<br>- Franchir la parallèle lors de la réception de la barre. | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- La charge se pose sur le corps (tête, épaules, buste)<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes reste en flexion.<br>- Le corps n'est pas en full extension (genoux, hanches, coudes)<br>- La barre n'est pas stabilisée avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- Ne pas descendre suffisamment lors de la stabilisation en overhead<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning). |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 3. L'arraché départ en supension – Hang Snatch

L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettlebell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches. La répétition peut débuter une fois que l'athlète à réaliser un Deadlift pour monter sa barre en suspension, les bras doivent être en extension complète pour pouvoir commencer le premier mouvement.

Au départ de la répétition la charge au niveau des hanches, bras tendus l'athlète doit venir la soulever pour la stabiliser directement en position Overhead, en un seul mouvement fluide.

La prise de main sur charge doit être dans l'alignement des hanches en pronation. Si l'athlète utilise une ouverte d'appuis (flexion, ¼ flexion ou fentes) pour réceptionner sa barre, il devra alors les repositionner en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent une extension complète et que la barre est soutenue en position de overhead (voir critères d'exigences Overhead) les coudes verrouillés.

Pour une réalisation du mouvement avec la contrainte en départ en suspension (Hang), la charge ne doit pas passer sous la barre des genoux, sous peine d'invalider la répétition en cours. L'athlète devra alors reposer sa barre au sol, puis refaire un dead lift avant de recommencer ses hang snatch.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

Si l'organisateur ne précise pas plus de technique de réalisation, toutes les formes de Snatch seront autorisées (Muscle, power, squat) à partir du moment où la barre part du sol et fini en position overhead.

Les Hang snatch ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l'athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au niveau des hanches, bras tendus, les deux mains sur la charge en prise pronation, large<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à la stabilisation en overhead<br>- Terminer le mouvement par une stabilisation overhead avec alignement chevilles genoux hanches épaules coudes (full extension)<br>- La charge s'aligne ou passe en arrière du plan frontal (les bras recouvrent les oreilles de l'athlètes). | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- La charge se pose sur le corps (tête, épaules, buste)<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes reste en flexion.<br>- Le corps n'est pas en full extension (genoux, hanches, coudes)<br>- La charge passe sous la ligne des genoux |

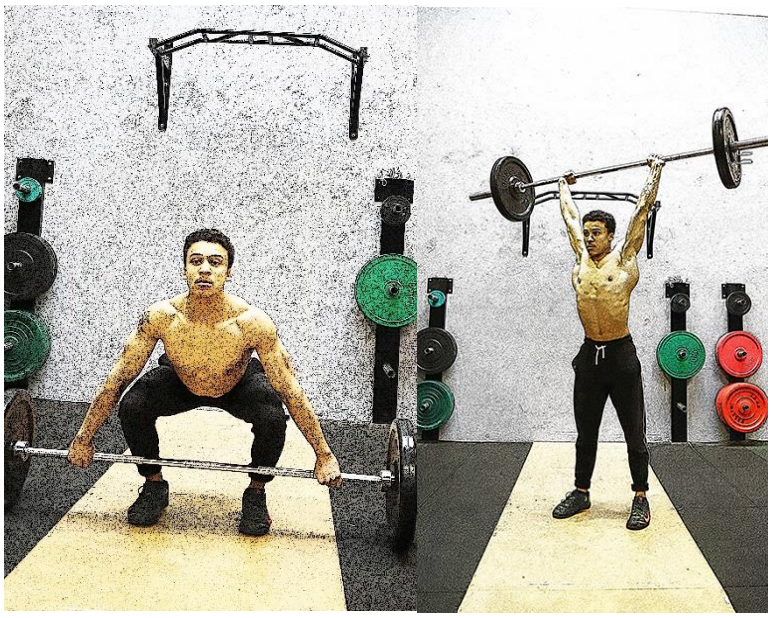
**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

L'organisateur à libre court concernant la combinaison des différents mouvements et différentes formes d'exécutions du moment que le mouvement reste réalisable, fluide et garanti l'intégrité physique de l'athlète (Hang Squat Snatch, Muscle Clean and push press, Power clean and shouder press, etc…)

## K. Autres mouvements et les combinés

### 1. Ground To OverHead (GTO)



L'athlète commence debout face à la charge (barre olympique, Dumbells, Kettelbell, etc…), les pieds dans le prolongement de ses hanches.

Au départ de la répétition la charge est posée sur le sol, l'athlète doit venir la soulever pour la stabiliser en position Overhead, l'athlète peut utiliser la méthode du clean & jerk, clean & push press, snatch, selon la technique de réalisation qu'il souhaite. L'athlète devra respecter les standards propres à chaque mouvement qu'il aura choisi d'exécuter.

La prise de main sur charge est en pronation. Si l'athlète utilise une flexion ou un jeté technique (split), il devra alors les repositionner en position initiale pour valider sa répétition.

La répétition est créditée lorsque les hanches et les genoux de l'athlète atteignent une extension complète et que la barre est soutenue en position de overhead (voir critères d'exigences Overhead) les coudes verrouillés.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

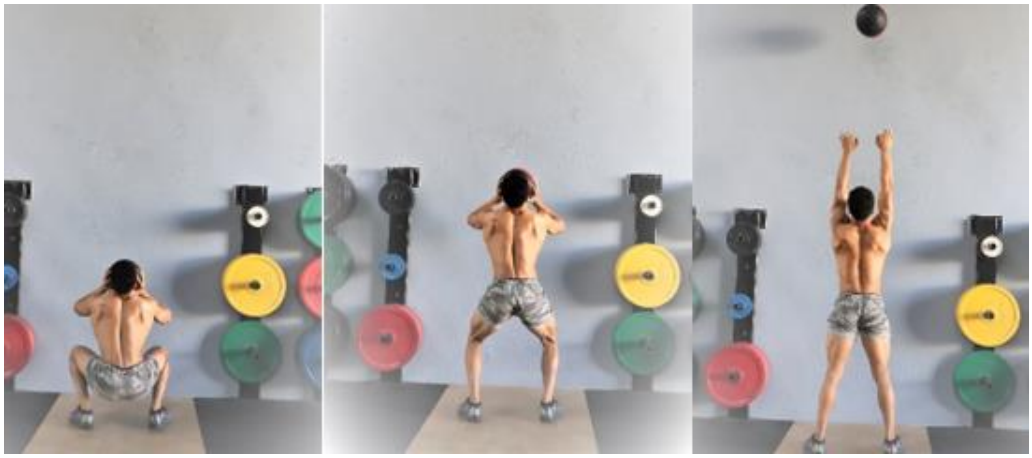
Les mouvements en départ suspension (Hang Clean, Hang snatch) ne sont pas autorisés sur cette variante. Si le genou de l'athlète touche le sol pendant la tentative, la répétition ne sera pas validée.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation<br>- Tirer la barre du plateau jusqu'à la stabilisation en overhead<br>- Terminer le mouvement par une stabilisation overhead avec alignement chevilles genoux hanches épaules coudes (full extension)<br>- La charge s'aligne ou passe en arrière du plan frontal (les bras recouvrent les oreilles de l'athlètes) | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos droit pendant l'exécution du mouvement.<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes reste en flexion.<br>- Le corps n'est pas en full extension (genoux, hanches, coudes)<br>- La barre n'est pas stabilisée avant de recommencer une nouvelle répétition.<br>- Ne pas descendre suffisamment lors de la stabilisation en overhead<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning). |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettelbells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 3. Lancé de médecine ball - Squat wallball



Avant de commencer le répétition l'athlète est debout face au mur, le Médecine ball est au sol.

Pour débuter sa premier répétition, l'athlète doit un clean squat, le Médecine Ball en position front rack (clavicules) avec franchissement de la parallèle sur la réception du clean, puis jeter le Médecine Ball sur une cible d'une hauteur spécifique pour chaque catégorie.

La répétition commence dès que l'athlète à franchit la parallèle en position basse et se fini dès que le Médecine Ball à toucher la cible.

Le Clean Squat est autorisé tant que la balle commence sur le sol, l'extension complète n'est pas obligatoire, ni lors de l'épaulé, ni lors du saut.

Standard de hauteur pour les femmes : 2,70m, pour les hommes : 3,00m.

Si le Médecine Ball frappe en dessous ou ne frappe pas la cible, la répétition ne peut pas être validée. Si la balle retombe au sol, l'Athlète doit attendre de stabiliser la Médecine Ball au sol avant de reproduire un clean squat pour pouvoir se trouver dans la position de départ (comme pour les autres mouvements avec charges additionnelles, l'utilisation du rebond est interdite).

La cible peut soit être un marquage sur le mur, soit une cible prévue à cet effet.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Fléchir complètement les jambes (hanches sous le niveau des genoux)<br>- Lancer le ballon à hauteur de la cible ou au-dessus.<br>- Autoriser Le squat clean en début de mouvement | - Flexion incomplète des genoux<br>- Non atteinte de la cible<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- les coudes rentrent en contact avec les cuisses lors de la flexion<br>- Si le ballon tombe l'athlète ne doit pas utiliser le rebond du ballon, il doit reprendre le ballon au sol. |

## 4. Thruster

Le Thruster est une combinaison de mouvement avec un Front Squat et un Push Press.

La validation de ce mouvement comprend donc les points de performance de ces deux éléments à l'exception de l'extension complète de hanches suivie de la stabilisation avant de propulser la barre au-dessus de la tête. Les deux mouvements étant associés, la phase d'extension du Front squat peut être couplée avec le dip du Press.

L'extension reste cependant OBLIGATOIRE pour valider la fin du mouvement lorsque la barre est verrouillée au-dessus de la tête.

Avant de commencer sa première répétition, l'athlète est en extension complète avec la charge stabilisée en position front rack. L'athlète peut monter la sur ses clavicules de la manière qu'il veut avec un Power Clean, Muscle Clean, Clean Squat ou Split Jerk (cette phase ne fait pas parti du mouvement).

La répétition ne commencera qu'une fois que l'athlète sera en position basse du Squat avec la barre sur les clavicules (voir standard du front squat) et se terminera à l'extension complète avec la charge stabilisée en position Overhead, l'extension des coudes intervenant après l'extension des genoux (Voir standard Push Press). La répétition doit être effectuée en un seul mouvement fluide à partir du front squat.

Un Front squat suivi d'un Jerk ou d'un Split Jerk n'est pas autorisé.

Lors du squat, le pli de la hanche de l'athlète doit clairement passer sous le haut des genoux en position inférieure.

La validation de la répétition se fera au verrouillage de la barre au-dessus de la tête, ou légèrement derrière, le milieu de son corps (bras, hanches et genoux complètement alignés et étendus).

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|

-Verrouiller les mains sur la charge
- Descendre les hanches en dessous de la parallèle des genoux
- Effectuer une extension des membres inférieurs suivi d'une extension des membres supérieurs sans pause afin de terminer coudes verrouillés
- Stabiliser la charge en position overhead avant de recommencer une nouvelle répétition
- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules coudes

- Extension de hanches incomplète lors de la réalisation du mouvement
- Coudes non verrouillées en extension complète lors de la stabilisation en overhead
- Le mouvement n'est pas effectué en un temps, c'est à dire qu'une pause marque l'extension des membres inférieurs des membres supérieurs
- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.
- les coudes rentrent en contact avec les cuisses lors de la flexion

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 5. Cluster

Le Cluster est tout simplement un Thruster qui doit OBLIGATOIREMENT repasser par la stabilisation de la barre au sol avant de redémarrer une nouvelle répétition. Ce mouvement reprend donc les standards du Clean Squat et du Push press.

La répétition commence donc avec la barre au sol, l'Athlète réalise un Squat Clean (voir standard du clean Squat) suivi d'un Push Press (Voir standard du Push Press).

L'extension complète des hanches avant de propulser la barre au-dessus de la tête n'est pas Obligatoire, mais elle est pour valider la fin du mouvement lorsque la barre est verrouillée au-dessus de la tête.

Le pli de la hanche de l'athlète doit clairement passer sous le haut des genoux en position inférieure lors de la réception de la barre.

La validation de la répétition se fera au verrouillage de la barre au-dessus de la tête, ou légèrement derrière, le milieu de son corps (bras, hanches et genoux complètement alignés et étendus).

La répétition doit être effectuée en un seul mouvement fluide du Clean Squat au Push Press.

La charge doit être stabilisée avant de renouveler une nouvelle répétition. Le Touch & Go est autorisé, le rebond est interdit, l'organisateur peut se réserver le droit d'imposer une ouverture de main lorsque la barre est au sol.

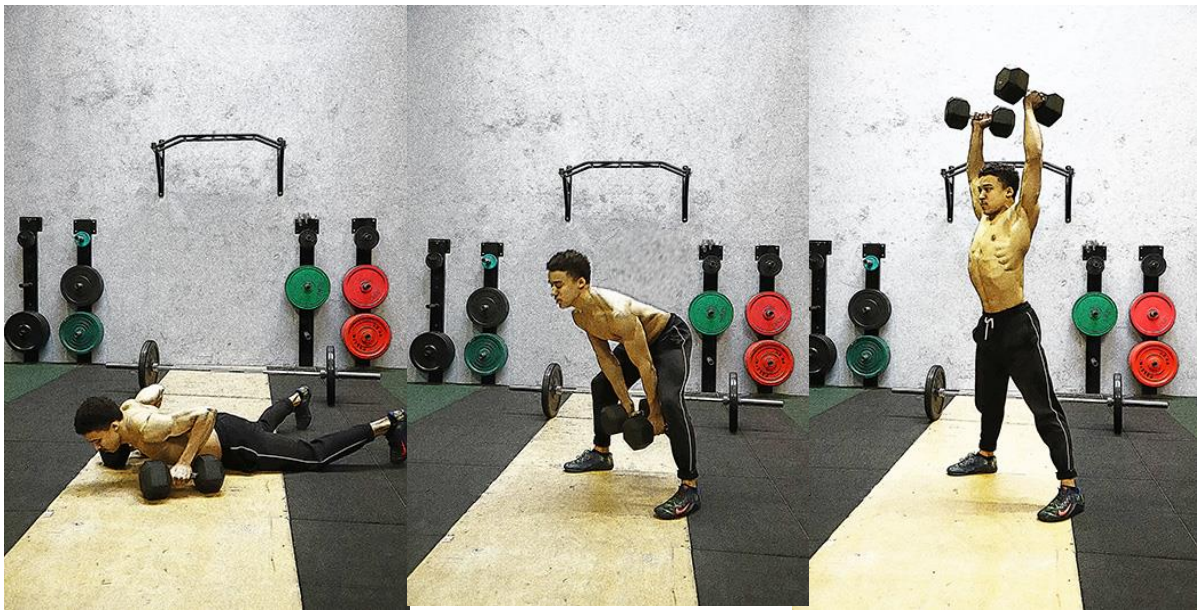
Le Clean Squat suivi d'un Push Jerk ou d'un Split Jerk n'est pas autorisé.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- Démarrer charge au sol, les deux mains sur la charge en prise pronation<br>- Tirer d'un seul mouvement la barre du plateau jusqu'à réception sur les clavicules.<br>- Franchir la parallèle lors de la réception de la barre.<br>- Les coudes stabilise la charge en s'engageant vers l'avant du plan frontal.<br>- Effectuer une extension des membres inférieurs suivi d'une extension des membres supérieurs sans pause afin de terminer coudes verrouillés<br>- La charge doit être stabilisée en position overhead avant de recommencer une nouvelle répétition<br>- Terminer le mouvement par un alignement chevilles genoux hanches épaules coudes | - Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- Barre réceptionnée trop bas sur la poitrine<br>- Les coudes restent dans l'alignement du plan frontal ou vers l'arrière<br>- Ne pas descendre suffisamment lors de la réception sur les clavicules.<br>- L'athlète fait une extension de jambes et remonte par la suite son buste à la force du dos (Good Morning).<br>- Extension de hanches incomplète à la fin du mouvement<br>- Coudes non verrouillées en extension complète lors de la stabilisation en overhead<br>- Le mouvement n'est pas effectué en un temps<br>- les coudes rentrent en contact avec les cuisses lors de la flexion |

**Le mouvement peut être réalisé à la barre olympique, avec un ou deux dumbells, avec un ou deux kettlebells, avec une médecine ball ou toute autre charge / matériel ne portant pas préjudice à la sécurité de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 6. Devil Press



Le Devil Press est la combinaison d'un Burpees et d'un Dumbell swing (double ou 1 arm).

Le mouvement respect donc les standards du Burpees et du Swing US. Le saut du Burpees est alors remplacé par le Swing US.

La répétition commence l'athlète en position debout face aux Dumbells.

Il se positionne de manière à réaliser la pompe du Burpees avec les Dumbells dans les mains, remonte son push up (poitrine clairement en contact des dumbells) et remonte pour réaliser un swing, en gardant les bras tendus, pour stabiliser la charge en position overhead. Les Dumbells ne sont pas obligés de retoucher le sol pour débuter la phase de swing, cette phase est couplée avec la remontée du burpees.

Lors des compétitions, le Step Up est autorisé (c'est-à-dire que l'athlète peut ramener une jambe après l'autre) mais pas le Step Down (l'athlète doit alors descendre au sol avec les deux jambes en même temps).

Dès que l'Athlète a pris les Dumbells dans ses mains, il ne les lâche plus pour enchainer ses répétitions.

La répétition est validée lorsque les Dumbells sont verrouillés au-dessus de la tête avec les bras, hanches et genoux complètement étendus.

En cas d'échec sur la phase pompe ou sur la phase swing, l'athlète doit renouveler le mouvement en entier.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Verrouiller les mains sur la charge<br>- L'athlète doit descendre avec les deux pieds simultanément au sol<br>- La poitrine doit entrer en contact avec le dumbell (voir standard push-up)<br>- Les coudes lors de la pompe doivent être en complète extension<br>- Le gainage doit être conservé tout au long de l'exécution du mouvement<br>- Terminer le mouvement par une stabilisation overhead avec alignement chevilles genoux hanches épaules coudes (full extension)<br>- La charge s'aligne ou passe en arrière du plan frontal (les bras recouvrent les oreilles de l'athlètes).<br>- Les bras restent tendus tout au long de l'exécution du mouvement.<br>- Les bras sont tendus sur la position basse du swing. | - L'athlète effectue un step down pour aller réaliser sa pompe (sauf si l'organisateur le tolère sur certaines catégories par exemple).<br>- L'athlète ne verrouille pas ses coudes en fin de pompe.<br>- Les pieds et les mains sont plus larges que les épaules (voir standard push-up)<br>- Un 3eme appui (en plus des pieds) est constaté<br>- Ne conserve pas le dos aligné pendant l'exécution du mouvement.<br>- La charge se pose sur le corps (tête, épaules, buste)<br>- Les pieds restent en ouverture plus larges de réception.<br>- Les coudes reste en flexion.<br>- Le corps n'est pas en full extension (genoux, hanches, coudes)<br>- La barre n'est pas stabilisée avant de recommencer une nouvelle répétition. |

**Variante > Knee Devil Press :** Comme pour la variante pompes sur genoux, Knee Burpee, le Devil Press peut être simplifié en Knee Devil Press. Sur cette variante, se référer au standard du Knee Push-up pour la phase de la pompe.

**Le juge devra être particulièrement vigilent sur le contact avec la poitrine et les Dumbells.**

**Le mouvement peut être réalisé avec un ou deux dumbells, ou un ou deux kettlebells. Lors de la réalisation du mouvement en 1 Arm alterné, le changement de main devra toujours attendre de repasser sous la ligne des yeux de l'athlète.**

*Une charge trop lourde pouvant engendrer des dommages sur l'intégrité physique de l'athlète sera immédiatement sanctionnée (voir « 1 Explications Générales et règles permanentes 1 Intégrité physique de l'athlète – Pénalité de temps »)*

## 7. Chariot de poussée ou Prowler Sled

L'athlète doit déplacer la charge d'un Sled (Traineau). Il peut utiliser différentes méthodes qui lui seront imposée par l'organisateur de la compétition. Dans tous les cas, la validation de la répétition consiste à franchir des zones délimitées au sol. C'est le traineau qui doit entièrement franchir les zones pour valider les répétitions.

Quel que soit la technique de déplacement imposée, le seul point d'exigence sur le positionnement de l'athlète sera focalisé sur le placement de son dos et le respect de ses courbures naturelles.

**Sled Push,** L'athlète doit être en arrière de la charge et le pousser pour franchir des zones définies. L'athlète utilise le poids de son corps et son inertie pour déplacer la charge.

**Pulling Sled,** L'athlète doit être en avant de la charge et la tracter en utilisant des sangles ou un harnais pour franchir des zones définies. L'athlète utilise le poids de son corps et son inertie pour déplacer la charge.

**Rope Pulling Sled,** L'athlète doit être en avant de la charge et la tracter en utilisant une corde (rope) pour franchir des zones définies. Dans cette variante, l'athlète a également un espace défini à ne pas franchir pour s'assurer que le déplacement du Prowler Sled ne se fait qu'à la force de ses tirages de bras et poussées en jambes.

| Points de contrôle lors de l'exécution | Erreurs d'exécutions sanctionnables |
|---|---|
| - Déplacer un charriot sur un temps/une distance<br>- C'est le chariot qui doit franchir entièrement les zones définies<br>- Garder une courbure lombaire neutre | - Déplacement du charriot en respectant les courbures physiologiques de la colonne.<br>- Utilisation non conforme aux exigences imposées par l'organisateur.<br>- Franchissement de la zone de traction imposée en Rope Pulling Sled |

5

Ont collaboré à l'élaboration de cet ouvrage :

Christian LACROIX (Crédit Photos - Président de la Commission Nationale Sportive Culture Physique Culturisme

Jennifer NOE (Développement des projets)
Bérangère EDOUARD (Responsable juges)
Jean-Luc LEGRAND (Commission Nationale Sportive Culture Physique Culturisme – Ligue PACA)
Bertrand COUVERCELLE (Commission Nationale Sportive Culture Physique Culturisme)
Romain GALTHIE (Ligue Occitanie)
Erwann DIEUMEGARDE (Athlète photos)
Mélanie RIBEILLE (Directrice Eurofitness)