

# PENTATHLON

---

## *Les règles :*

*Le Pentathlon comprend cinq épreuves de 6 minutes suivies d'un temps de repos de 5 minutes. La durée totale de l'épreuve est donc de 50 minutes.*

*Tous les mouvements sont à un bras et on est libre de changer de main plusieurs fois et à tout moment. Cela permet de répartir l'effort et d'éviter les ampoules.*

*On est libre de choisir la kettlebell qu'on veut pour chaque épreuve. En revanche le nombre de levées est limité.*

*Chaque épreuve est convertie en points selon un barème officiel et la somme de ces points détermine le score final.*

## **Epreuve #1- Epaulé (clean)**

6 minutes ou 120 levées maximum.

### **Facteur Poids**

**REPOS 5 minutes**

*8kg = 1 point*

## **Epreuve #2 - Epaulé-développé (long cycle press)**

*4kg = 0, 5 point*

6 minutes ou 60 levées maximum.

*2kg = 0, 25 point*

**REPOS 5 minutes**

### **Exemples**

*8 kg = 1*

## **Epreuve #3 - Jeté (jerk)**

*10 kg = 1.25*

6 minutes ou 120 levées maximum.

*12 kg = 1.5*

**REPOS 5 minutes**

*14 kg = 1.75*

## **Epreuve #4 - Semi-Arraché (half snatch)**

*16 kg = 2*

**(Arraché à la levée, épaulé à la descente)**

*18 kg = 2.25*

6 minutes ou 108 levées maximum.

*20 kg = 2.5*

**REPOS 5 minutes**

*22 kg = 2.75*

## **Epreuve #5 - Développé (Push press)**

*24 kg = 3*

6 minutes ou 120 levées maximum.

*28 kg = 3.5*

*32 kg = 4*

# PENTATHLON

---

## Exemple de score:

**#1-Epaulé** avec kb20 kg = 72 levées  $\times$  2.5 points = 180 points

**#2-Epaulé-développé** avec kb12 kg = 48 levées  $\times$  1.5 points = 72 points

**#3-Jeté** avec kb16 kg = 72 levées  $\times$  2 points = 144 points

**#4-Semi-Arraché** avec 16 kg = 96 levées  $\times$  2 points = 192 points

**#5-Développé** avec 12 kg = 60 levées  $\times$  1.5 points = 90 points

**Total: 678 points**