

**Epreuve 1** : Endurance musculaire et cardio-vasculaire.

**CAP TIME 18'**

**Le plus rapidement possible :**

**40-30-20-10**

Saut par-dessus la box

Arraché à l'haltère (22,5kg/15kg)

**30-20-10**

Lancés de medcin ball (9kg/6kg)

Burpees synchro

**Descriptif :**

L'épreuve commence au bip du Timer. Les équipes doivent effectuer les deux épreuves sans temps de repos. Ils doivent finir obligatoirement la première épreuve avant de passer à la suivante.

Les sauts par-dessus la box sont à partager.

Les arrachés à l'haltère sont à partager.

Les lancés de medcin ball sont à partager.

Les burpees se font de manière synchronisée.

**Saut par-dessus la box :**

Les athlètes doivent commencer leurs sauts d'un côté de la box et finir de l'autre côté. Aucune extension complète n'est demandée. Pas de fautes sur ce mouvement.

**Arraché à l'haltère :**

Le mouvement commence l'haltère au sol. L'athlète doit amener l'haltère au-dessus de sa tête. Le corps en extension complète ; soit ; genoux, hanche et coudes en extension complète.

Fautes :

- L'haltère ne touche pas le sol au moins d'un seul côté.
- Le corps n'est pas en extension complète en fin de mouvement.

**Lancé de medcin ball :**

Le mouvement commence le ballon au sol. L'objectif est de toucher une cible avec le ballon, pour ce l'athlète doit effectuer une flexion/extension des membres inférieurs suivi d'une extension des bras. L'athlète doit effectuer une flexion complète sur toutes ses flexions (fesses en dessous du sommet des genoux). Le ballon doit toucher obligatoirement la cible.

Fautes :

- La flexion est incomplète
- Le ballon ne touche pas la cible

**Burpees :**

Le mouvement commence debout. L'athlète doit s'allonger sur le sol de manière à ce que la poitrine puisse toucher le sol. Puis il se redresse et effectue un saut en !! extension complète (hanche minimum) !!! en amenant ses bras au-dessus de la tête. Le point de contrôle de la synchronisation est le sol. Les deux athlètes doivent se trouver au moins un instant ensemble poitrine en contact avec le sol.

**Fautes :**

- La poitrine ne touche pas le sol
- Les deux athlètes ne sont pas ensemble poitrine au sol
- Le saut n'est pas effectué en extension complète
- Les bras ne sont pas au-dessus de la tête lors du saut.

## **Epreuve 2 : Resistance lactique**

(25s/10s) X8

**Mouvement A :** Gobelet squat (28kg H/20kg W)

**Mouvement B :** Pompes avec décollement des mains au sol

- Les athlètes de l'équipe se répartissent les mouvements comme ils le souhaitent.
- Pendant que l'athlète A travail, l'athlète B se repose. Et inversement.
- Les athlètes gardent leurs mouvements choisis du début à la fin de l'épreuve.

### **Critères de jugement des fentes avant alternés :**

L'athlète part debout extension des hanches, des chevilles et des genoux alignés. Il vient effectuer une flexion de hanche, puis de genoux. Le genou arrière doit toucher le sol pour prouver une amplitude complète de mouvement. L'athlète, via une poussée sur sa jambe avant doit revenir dans l'exacte position de départ. Articulations alignées et verrouillées.

Le positionnement de la KB est à la guise du pratiquant.

#### **Fautes :**

Départ et arrivé articulations non verrouillées  
Genoux ne rentrant pas en contact avec le sol

### **Critères de jugement des Pompes avec décollement des mains au sol**

Départ en position de planche. Bras tendus. Les coudes en extension complète. L'athlète vient effectuer une flexion des membres supérieurs de manière à amener sa poitrine en contact avec le sol. A ce moment précis il doit décoller ses mains pour démontrer sa position. Puis il effectue une extension des bras de manière à retourner en position initiale. En position de planche et coudes en extension.

#### **Fautes :**

Départ coude en flexion (même légère !!)  
Mains non décollées pour démontrer sa position

Score = Nombre de répétition

**Epreuve 3** : Force. Mais technique aussi.

Dans une fenêtre de temps de 8 minutes :

Effectuer un essai maximal par athlète sur le mouvement : **Cluster**. Chaque tentative devra être précédé de **25 doubles tours de corde** à sauter ou **200 simple**. Les tentatives ne sont pas limitées en nombres.

**Athlète A** travail. **Athlète B** se repose.

Les deux athlètes ne pourront intervertir leurs rôles uniquement qu'après avoir validé leurs propres essais.

- 3 essai possible pour valider la barre. Si au bout de 3 essais l'athlète n'a toujours pas valider sa barre il doit laisser place à son coéquipier.
- Lorsqu'une barre est chargée elle ne peut être modifié lors des 3 essais.
- Les athlètes peuvent s'entre aider pour charger leurs différentes barres.

**Le cluster :**

La barre est au sol au départ. L'athlète se place en position d'épaulé et démarre son mouvement. Après le premier et le second tirage l'athlète récupère la barre sur les épaules puis effectue une extension des membres inférieurs suivi IMMEDIATEMENT d'une extension des membres supérieurs. Le mouvement se termine le corps parfaitement aligné. Coude, hanches, et genoux en extension complète. Le signal de l'arbitre donnera ou non la validité de la répétition.

- L'athlète peut récupérer la barre en flexion directement ou en épaulé debout suivi d'une flexion.

**Fautes :**

Effectuer un épaulé suivi d'un jeté debout

Si l'athlète passe en dessous de sa barre sur l'extension des membres supérieurs

Si les alignements articulaires ne sont pas respectés.

Score = Score Athlète A + Score Athlète B (kg)

#### **Epreuves 4 : Gymnastique et tonnage. CUT 10 ATHLETE**

##### **A- Dans une fenêtre de 3 minutes :**

Maximum de répétition aux **tractions poitrines** pour les hommes/ **tractions** pour les femmes.

Quand un athlète travail l'autre est suspendu à la barre de traction. L'athlète ne peut commencer sa performance avant que l'autre ne soit statique, suspendu à la barre.

**1 minute de repos.**

##### **B- Dans une fenêtre de 3 minutes :**

Maximum de tonnage à l'arraché suspension haute. La charge est choisie par les athlètes. Elle ne peut être modifiée après le signal sonore de l'horloge.

Score = Nombres de tractions + Tonnage total.

##### **Tractions et tractions poitrine :**

Toutes les formes de tractions sont tolérées. Le menton doit passer au-dessus de la poitrine pour les tractions et la cage thoracique soit rentrer en contact avec la barre pour les tractions poitrines.

###### **Fautes :**

La poitrine ne touche pas la barre (tractions poitrine)  
Le menton ne dépasse par la barre (tractions)

##### **Arraché debout suspension haute :**

La barre part forcément au-dessus des genoux. L'athlète amène la barre en un seul temps au-dessus la tête. Sa position de réception est obligatoirement debout, soit, sans flexion complète. L'athlète fini aligné en extension complète.

###### **Fautes :**

Départ de la barre en dessous des genoux  
La barre n'est pas stabilisée au-dessus de la tête.  
Le corps n'est pas en extension complète.

## **Epreuves 5 : Amusement. CUT 5 ATHLETES.**

### **0'-2 minutes**

200m de rameur

5 Muscle ups

5 Soulevé de terre synchro sur la même barre (160 Hommes/100 Femmes)

### **2'-4' minutes**

200m de rameur

7 Muscle ups (+2)

7 Soulevé de terre synchro sur la même barre (+2)

### **4'-6' minutes :**

200m de rameur

9 muscles ups (+2)

9 Soulevé de terre synchro sur la même barre (+2)

**ETC...**

### **Descriptif de la final :**

Au bip de départ **l'athlète A** part sur le rameur. **L'athlète B** part sur les muscles ups. Ils peuvent effectuer les deux mouvements simultanément. Si **L'athlète A** sort du rameur avant que **l'athlète B** ait fini ses muscles ups ; il peut l'aider à effectuer sa série.

Les soulevés de terre ne pourront être effectués que lorsque les deux athlètes auront terminé la distance à parcourir au rameur et les muscles ups.

- C'est à l'athlète au rameur de remettre son compteur à 0.
- Les athlètes ne peuvent repartir qu'après le BIP du minuteur. S'ils ont fini avant la fin des 3' ils peuvent jouir d'une récupération.
- L'épreuve se termine quand les athlètes ne rentrent plus dans le temps imparti.

### **Rameur :**

Pas de technique particulière.

#### **Fautes :**

- Commencer avant le bip du minuteur

### **Muscles ups :**

Départ les bras en extension suspendu aux anneaux (ou la bar). L'athlète doit partir de cette position et arriver les bras en extension au-dessus des anneaux (coudes en extension complète !!!). Les balanciers sont autorisés.

#### **Fautes :**

- Départ et arrivée sans extension complète des coudes.
- Les pieds ne doivent pas dépasser la hanche sur l'ascension.

**Soulevé de terre synchro sur la même barre :**

Les deux athlètes ont les deux mains sur la barre, de la façon dont ils le souhaitent. Ils effectuent une extension des genoux et des hanches, la barre doit être en contact avec eux sur la position finale.

Articulations verrouillées. Il est obligatoire de toucher le sol lors de la redescente. Il n'est pas nécessaire de raccompagner la barre au sol sur la dernière répétition.

**Fautes :**

- En haut les articulations ne sont pas verrouillées (hanche minimum)
- Les poids doivent toucher le sol entre les répétitions.