

Règlement CROSSTRAINING

Les 57 équipes sont réparties en 3 groupes de 19 équipes, chaque groupe est positionné sur un des 3 sites beyrouthins : le Grand Lycée Franco-Libanais, l'International College et le Collège Protestant Français. La répartition de ces groupes est tirée au sort. Les équipes libanaises ne peuvent concourir dans leur établissement. Des jeunes officiels sont en charge de l'arbitrage sous la supervision d'adultes membres de l'organisation. Les équipes libanaises ne peuvent se faire arbitrer par des élèves de leurs établissements.



- Filles et garçons sont séparés. Les garçons s'affrontent en CrossTraining pendant que les filles participent à l'épreuve de basketball 3x3. À la mi-journée, les activités sont inversées. Les épreuves de CrossFitness masculine et féminine se déroulent selon les mêmes modalités.
- Deux parcours chronométrés de 3 ateliers (identiques sur les 3 lieux de compétition) sont proposés aux équipes : un parcours à dominante haltérophilie et un parcours à dominante « cardio ».
- Le but est de réaliser chaque parcours le plus rapidement possible dans le strict respect des consignes de sécurité inhérentes à chaque atelier.
- Chaque équipe est composée de 3 élèves.
- Une pause d'au moins 15 minutes est accordée entre la réalisation de chaque parcours.

Scannez le QR Code pour le
détail des ateliers
spark.adobe.com/page/SG1CxXfOzxcNo/

Cette épreuve permet de remporter 57 points comptant pour le classement général.

- **À l'issue de l'épreuve, chaque trinôme obtient un temps global (temps du parcours 1 + temps du parcours 2 + temps du parcours choisi avant l'épreuve). Le temps total correspond à l'addition du temps des garçons et des filles d'une même équipe.**
- **Un classement est réalisé. L'équipe la plus rapide obtient 57 points, la moins rapide 1 point.**
- L'épreuve se déroule sous forme de relais. Un nombre total de répétition est défini pour chaque atelier. Les 3 ateliers sont réalisés successivement.
- Chaque équipe se répartit le nombre total de répétition de façon libre. Par exemple, l'atelier de Burpees peut être réalisé en 5 passages : 12 répétitions par le premier participant, 8 par le deuxième, 17 par le troisième puis 6 par premier et 7 par le deuxième pour terminer les 60 répétitions prévues. L'équipe passe au deuxième atelier puis au troisième selon les mêmes modalités.
- Chaque participant doit réaliser au minimum 3 répétitions dans chaque atelier avant de se faire relayer par un partenaire.
- En cas d'abandon d'un ou plusieurs participants, le trinôme se verra attribuer le moins bon temps du parcours.



Burpees (x60)	Cardio	Pompes buste au sol (filles : bassin au sol) / Grouper les genoux / Saut extension pieds joints / Les pieds décollent du sol / Les mains claquent au-dessus de la tête
Box Jump (x60) / ♂ 60cm ; ♀ 40cm	Cardio	Saut pieds joints / Sans poser les mains / Jambes tendues en haut / Pieds à plat / Descente amortie / Pose des mains possible lors de la descente
Pompes (x60)	Cardio	Garder le dos droit / Épaules dans l'alignement des chevilles / Ne pas décoller les pieds
Wall ball (x60) / ♂ 3kg ; ♀ 2kg	Cardio	Les deux pieds sur la même ligne / Ne pas décoller les pieds / Wall Ball projeté dans la zone / Réception amortie
KettleBell (x60) / ♂ 8kg ; ♀ 4kg	Haltéro	Amener la cloche au dessus de la tête / Dans un mouvement de balancier des bras / Bras tendus / Extension complète des jambes / Dos droit, pas de déplacement des pieds
Shoulder to overhead (x45)	Haltéro	Shoulder to overhead : de l'épaulé, dos droit / Amener la barre au dessus de la tête / Bras tendus / Extension des jambes / Pas de déplacement des pieds / Descente contrôlée La barre utilisée pour l'atelier STO dépend du genre : 25kg pour les garçons, 15kg pour les filles.

#JIJ2019

