



# Règlement du challenge Battle of South (La Bataille des Sud) Du 8 au 15 novembre

**CLÔTURE DES INSCRIPTIONS** : Dimanche 1 Novembre 2020 à minuit.

L'inscription est validée dès réception formulaire suivant: <https://forms.gle/KuCH3nqD6kmfdnTJ6>

et après réception du paiement de la licence TPU pour les non licenciés FFForce

## **CHOIX DES ÉPREUVES**

**Participation possible pour 1 ou 2 épreuves:**

Epreuve 1 = Pentathlon / Epreuve 2 = Triathlon

Aucun frais de participation pour les licenciés FFForce saison 2020-2021

## **FRAIS D'INSCRIPTION POUR LES NON LICENCIÉS FFForce**

Inscription à la journée via Titre de Participation Unique (TPU).

Tarif de 12€ par personne, pour 1 ou 2 épreuves.

## **RÈGLEMENT DE LA LICENCE TPU:**

Le règlement de la licence se fait aux clubs en espèces, chèque ou virement:

**Cristal Kettlebell** ou **Yoksuthai Kettlebell Sport**

**LIEU DES ÉPREUVES:** Les épreuves doivent se dérouler aux Adresses des Clubs Organisateurs

## **CONDITIONS DES ÉPREUVES:**

- Les épreuves doivent être filmés dans leur intégralité
- Le poids de l'athlète et de/des kettlebells doivent être visibles au début de la vidéo
- L'angle de prise de vue doit se faire de face ou de  $\frac{3}{4}$  pour vérifier le verrouillage des articulations selon le règlement IUKL/CSNK
- Les vidéos devront être transmises aux organisateurs

**CLASSEMENT:** Le classement sera effectué au nombre de points

## **1ère ÉPREUVE: LE PENTATHLON**

Le Pentathlon comprend cinq mouvement d'une durée de 6 minutes suivies d'un temps de repos de 5 minutes. La durée totale est donc de 50 minutes.

Le Pentathlon a été développé par Valery Fedorenko.



## **1ère Épreuve: PENTATHLON**

Mouvement #1 : Épaulé (clean) 120 levées maximum (20 répétitions / minute).

Mouvement #2 : Épaulé / développé (long cycle press) 60 levées maximum (10 répétitions / minute).

Mouvement #3 : Jeté (jerk) 120 levées maximum (20 répétitions / minute).

Mouvement #4 : Semi-Arraché (half snatch) 108 levées maximum (18 répétitions / minute).

Mouvement #5: Développé (Push press) 120 levées maximum (20 répétitions / minute).

REPOS de 5 minutes entre chaque épreuve !

Coefficient Poids de la kettlebell

4kg = 0,5 point / 2kg = 0,25 point / 8kg = 1 point / 10 kg = 1,25 point

12 kg = 1,5 point / 14 kg = 1,75 point / 16 kg = 2 points

Exemple de score:

#1-Épaulé avec kb 20 kg = 72 levées x 2.5 points = 180 points

#2-Épaulé /Développé avec kb 12 kg = 48 levées x 1.5 points = 72 points

#3-Jeté avec kb 16 kg = 72 levées x 2 points = 144 points

#4-Semi-Arraché avec kb 16 kg = 96 levées x 2 points = 192 points

#5-Développé avec kb 12 kg = 60 levées x 1.5 points = 90 points

Total: 678 points

## **2nde Epreuve: TRIATHLON**

Le Triathlon est une épreuve combinée de levées de kettlebell qui permet de tester sa résistance à l'effort et sa pratique sportive.

Il s'agit d'enchaîner trois mouvements ; le jeté, l'épaulé-jeté et l'arraché dans un laps de temps de dix minutes.

L'exécution des mouvements doit être conforme à la réglementation sportive de la FFForce /IUKL. Un nombre minimum de levée est requis.

Le score suit un système de points.

Le Triathlon a été développé par Igor Morozov au sein du RGSi (Russian Girevoy Sport Institute / Institut Russe de Kettlebell Sport). <http://www.rik1.net/>



### Les règles :

1. La durée totale du triathlon est de 10 minutes. Elle est répartie pour chaque mouvement de la manière suivante :

- Jeté à un ou deux bras : 3 minutes. (20 levées minimum)
- Épaulé-Jeté à un ou deux bras : 3 minutes. (15 levées minimum)
- Arraché à un bras : 4 minutes. (40 levées minimum)

Un seul changement de bras est autorisé dans les épreuves à un bras

2. L'athlète peut mettre la/les kettlebell(s) à terre avant la fin de la durée de chaque mouvement. Une fois posée(s) l'athlète doit attendre la fin du délai imparti pour l'exercice avant d'enchaîner sur le mouvement suivant.

3. Le choix du poids de la kettlebell est libre et ce choix est valable pour les 3 mouvements .

4. Le résultat de chaque mouvement est établi en fonction du nombre de levées et du coefficient du mouvement.

- Jeté à un bras : 0,5
- Jeté à deux bras : 1
- Epaulé -jeté à un bras : 0,5
- Épaulé-Jeté à deux bras : 1
- Arraché à un bras : 0,5

5. Le score est calculé à l'indice suivant la formule suivante :

Nombre de répétitions X Poids des kettlebells / Poids de l'athlète

Exemple : Score d'un athlète de 70kg et maniant des kettlebells de 16 kg :

Jeté à deux bras, Coefficient 1 : 36 levées (3 min)

Épaulé-Jeté à deux bras , Coefficient 1 : 24 levées (3 min)

Arraché à un bras, Coefficient 0,5 : 72 levées (4 min)

$$\text{Résultat} = 36 + 24 + (72 \times 0,5) = 96$$

Calcul du score (arrondi à la décimale supérieure) :

$$96 * (16 \text{ kg} \times 2) / 70 \text{ kg} = 43,89 \text{ points}$$

**LOI INFORMATIQUE ET LIBERTÉS** : Dans le cadre de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 le Participant a un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données de son dossier. Pour user de cette faculté, le participant doit s'adresser aux Bureaux des clubs **Yoksuthai Kettlebell Sport** et **Cristal Kettlebell**.

**DROIT A L'IMAGE** : Le Participant Autorise la FFForce et les clubs **Yoksuthai Kettlebell Sport / Cristal Kettlebell** à exploiter son image (photo, vidéo, etc;) à titre gratuit pour la promotion et la communication.



Cette autorisation est valable pour une utilisation sur tous les supports matériels et immatériels et emporte la possibilité pour la FFForce d'apporter à la fixation initiale de l'image toutes modifications, adaptations ou suppressions qu'elle jugera utile.

**IMPONDÉRABLES** : Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce règlement pour faire face aux impondérables.