

UNSS 2018



REGLEMENT SPORTIF Du CF CROSS FITNESS 2018

Mise à jour : 09 octobre 2017

SOMMAIRE

Généralités

- ◆ La musculation à l'U.N.S.S.
- ◆ Catégories d'âge et composition d'équipes
- ◆ Participation et classement

Règlement Musculation

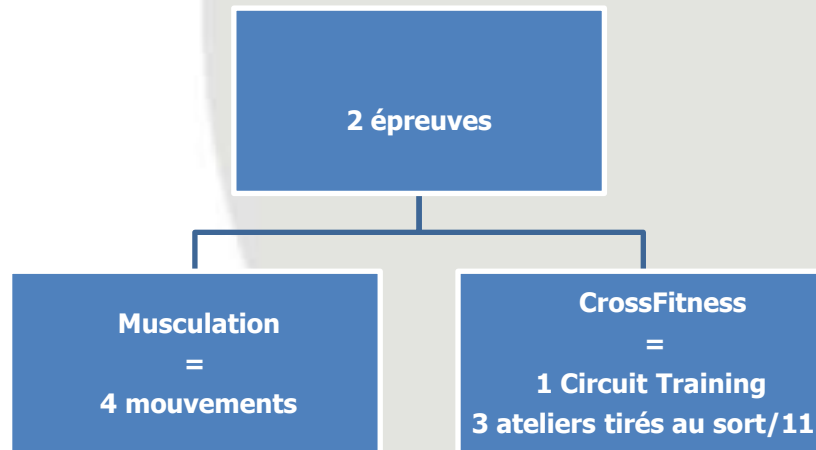
- ◆ Les épreuves
- ◆ Les tableaux
- ◆ Consignes de sécurité
- ◆ Validation / critères de réussite de chaque atelier
- ◆ Motifs de non validation d'une répétition

Règlement Crossfitness

- ◆ Le circuit
- ◆ Description des mouvements
- ◆ Les tableaux
- ◆ Consignes de sécurité
- ◆ Validation / critères de réussite de chaque atelier
- ◆ Motifs de non validation d'une répétition

A - Généralités

EPREUVES POUR CHAQUE ELEVE :



Le CrossFitness correspond à des enchaînements d'exercices d'une grande diversité, provenant de plusieurs disciplines (musculature, haltérophilie, athlétisme, gymnastique...) mêlant travail par rapport au poids du corps et charges additionnelles, à réaliser le plus vite possible, en fonction des capacités de chacun. Par essence, les mouvements pratiqués en CrossFitness sont fonctionnels, variés et toujours réalisés à haute intensité.

CATEGORIES D'AGE ET COMPOSITION D'EQUIPES

Chaque équipe se compose de 3 athlètes (dont un jeune coach) du même établissement. (+ 1 Jeune Officiel par A.S.) 3 catégories, filles, mixtes (2G-1F ou 2F-1G) et garçons dans les limites d'âge indiquées ci-dessous (1 senior maximum par équipe).

EQUIPES	CATEGORIES	FINALITE
LYCEES et LP	Minimes 2 Cadet(te)s Junior(e)s Senior(e)s	Nationale

Possibilité d'organiser un championnat départemental et/ou d'académie collèges sans charges additionnelles.

FORMULE COLLEGE POSSIBLE

Musculation : 2 mouvements sont retenus

- Maximum de pompes : genoux pour les filles et sur les pieds pour les garçons
- Maximum de rowing aux sangles de suspension : filles à 45° (pieds sous la barre) et garçons à l'horizontale (comme les filles en lycée)

Crossfitness : un circuit training constitués de 3 mouvements tirés au sort (sous forme de relais) parmi les 8 mouvements ci-après :

Box jump / burpees / jumping jack*/ Medball STO ou thrusters/ single unders/ sprint navette/ squats/ wall ball

PARTICIPATION & CLASSEMENT

- Le Championnat de France est ouvert à toutes les équipes d'association sportive.
- Au Championnat de France, une Association Sportive ne peut qualifier qu'une seule équipe par catégorie.
- Le classement est obtenu par l'addition des points de l'équipe aux 2 épreuves (musculation et CrossFitness).
- Chaque athlète doit participer aux 2 épreuves (4 mouvements de musculation et le circuit CrossFitness).
- Chaque athlète se verra attribuer des charges à certaines épreuves en fonction de son poids de corps et de sa catégorie (âge et sexe).

B - Règlement Musculation

4 mouvements : développé couché, squats clavicales, dips et tractions.

Chaque élève réalisera en fonction de son poids de corps et de son âge, un maximum de répétitions sur chacun des 4 mouvements.

Le classement par équipe est déterminé par l'addition des répétitions obtenues par les 3 coéquipiers sur les 4 mouvements (développé couché, squats clavicales, dips et tractions).

Nombre de points attribués à l'équipe selon le tableau ci-dessous.

1^{er}	150pts
2nd	140pts
3^{ème}	130pts
A partir du 4^{ème}	De 5 en 5

1 - Déroulement

Avant le début des épreuves, présentation

- **des ateliers de musculation** sur lesquels les élèves vont devoir performer (développé couché, squats clavicales, dips, tractions).

- **des consignes de sécurité** : pendant qu'un élève effectue l'exercice (développé couché & squat), un élève de son équipe peut le parer (jeune coach).

- **des consignes d'organisation** : les groupes d'élèves (sexe et poids) circulent selon la rotation imposée par le jury organisateur. A la fin de l'épreuve les élèves doivent ranger le matériel sur les divers ateliers.

- **des consignes d'exécution** : respecter la fixation du dos dans ses courbures physiologiques, amplitude complète pour comptabiliser le mouvement, respecter une respiration régulière sans blocage, pas de temps d'arrêt entre chaque répétition.

Début des épreuves de musculation

L'élève ne démarre son mouvement qu'au top du JA.

A la fin de l'exercice, Le JA inscrit dans la case « Reps » le nombre de mouvements réalisés **en amplitude complète et en toute sécurité**.

La troisième répétition non validée mettra fin à l'exercice (le score correspondra au nombre de répétitions validées).

2 - Descriptif des épreuves :

a) Développé couché

Matériel : un banc, une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



Consignes de sécurité

- Garder le bas du dos collé au siège et relever les jambes à 90° ou poser les pieds à hauteur du corps (sur banc ou steps).
- Amplitude complète du mouvement
- Descente contrôlée

Critères de réussite

- Descendre la barre et toucher la poitrine sans rebond
- Remonter jusqu'à l'extension complète des coudes, bras tendus.

Critères de réalisation

- Gainage du tronc et du bassin
- Mouvement freiné dans la descente et accéléré à la montée
- Maintenir la barre horizontale tout au long du trajet
- Conserver les genoux fléchis
- Tête posée sur le banc

Motifs de non validation d'une répétition

- Décoller les fesses, les omoplates ou la tête du siège.
- Mouvements partiels
- Descente non contrôlée (choc au niveau du thorax)

b) Squat clavicules

Matériel : une barre libre, des supports repose-barre, deux bagues de serrage



Consignes de sécurité

- Garder le dos fixé et ne pas arrondir.
- Amplitude complète du mouvement (hanches au niveau des genoux)
- Descente contrôlée
- Les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur
- Garder les pieds à plat

Critères de réussite :

- Descendre la **face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale** et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux. 

Critères de réalisation :

- Gainage du tronc, garder le dos fixé
- Pieds légèrement plus écartés que le bassin
- Barre posée sur clavicules + épaules avec deux prises possibles croisée (ci-haut) ou épaulé (ci-contre)
- Contrôler le mouvement (freiner dans la descente accélérer dans la montée)
- Tête droite
- Fléchir les jambes, comme pour s'asseoir. Puis remonter à la position initiale.

Motifs de non validation d'une répétition

- Arrondir le dos.
- Mouvements partiels (face antérieure des cuisses au-dessus de l'horizontale)
- Descente non contrôlée (attention aux tendons rotuliens)
- Déplacements des pieds, décoller les talons et/ou genoux ne restent pas dans l'axe



c) Dips

Matériel : une chaise romaine ou des barres parallèles, deux bancs de musculation ou deux caisses de même hauteur.



Consignes de sécurité

- Descente contrôlée (ne pas relâcher dans la phase excentrique)

Critères de réussite

- les épaules descendent au niveau des coudes, bras à l'horizontale
- Revenir en position haute, bras tendus

Critères de réalisation

- Sur des barres parallèles, les pieds ne touchant pas le sol en position basse.
- Départ bras tendus, saisir les barres.
- Fléchir les bras pour descendre votre corps.
- Le corps doit rester aligné

Motifs de non validation d'une répétition

- Balancier du corps et/ou groupé des genoux.
- Mouvements partiels (ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée (remonte avant le signal du JA)
- Epaules au-dessus des coudes

Mouvement spécifique aux filles : dips sur banc ou box

Consignes de sécurité : idem

Critères de réussite

- les épaules descendent au niveau des coudes, bras à l'horizontale
- Revenir en position haute, bras tendus

Critères de réalisation

- Entre deux bancs, les mains et les pieds au même niveau.
- Départ bras tendus, saisir le banc mains en pronation.
- Fléchir les bras pour descendre votre corps.
- Les jambes doivent rester alignées et tendues

Motifs de non validation d'une répétition

- Mouvement de flexion/extension des hanches.
- Mouvements partiels (ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée (remonte avant le signal du JA)
- Epaules au-dessus des coudes

d) Tractions

Matériel : une barre fixe, tapis de protection, chaise ou step, sangles de suspension type TRX®



Consignes de sécurité

- Descente contrôlée (ne pas relâcher dans la phase excentrique)

Critères de réussite

- Le menton passe au-dessus de la barre
- A la descente, tendre complètement les bras

Critères de réalisation

- Avec une barre fixe placée en hauteur (suffisamment haute pour que les pieds ne touchent pas le sol en extension complète).
- Départ bras tendus, saisir la barre, bras écartés de la largeur des épaules, mains en supination.
- Fléchir les bras pour remonter votre corps. Dans la position finale, le menton doit être au-dessus de la barre.

Motifs de non validation d'une répétition

- Balancier du corps et/ou groupé des genoux.
- Mouvements partiels (ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée (remonte avant le signal du JA)
- Menton en dessous de la barre

Mouvement spécifique aux filles : tirage aux sangles de suspension



Consignes de sécurité : idem

Critères de réussite

- Les poignets viennent toucher les côtés du buste
- Tendre complètement les bras

Critères de réalisation

- Pieds placés au-delà du plan de la barre où sont attachées les sangles (peuvent être bloqués par le jeune coach ou un banc).
- Départ bras tendus à la verticale (épaules sous la barre), saisir les poignées, bras écartés de la largeur des épaules.
- Fléchir les bras pour remonter le corps tendu.

Motifs de non validation d'une répétition

- Mouvements partiels (ne monte et ne redescend pas complètement)
- Descente non contrôlée (remonte avant le signal du JO)
- Jambes et buste non alignés

CHARGES EN FONCTION DE LA CATEGORIE

	Développé couché	squat clavicules
CF et MF2	40%	50%
JF	50%	60%
CG et MG2 SF	60%	70%
JG	70%	80%
SG	80%	90%

PC : Poids de corps de l'élève arrondis aux 5kg les plus proches (47,5kg = 45 47,6kg = 50)

Si la charge à soulever trouvée ne peut être placée sur la barre par l'organisateur (manque de disponibilité en termes de disque), la charge la plus proche possible sera placée et sera identique pour tous les élèves devant porter cette charge.

Exemple : pas de disque de 1kg disponible et seul sont disponibles des poids de 1,25kg. Dans ce cas, si nous devons charger la barre à 58kg, nous mettrons 57,5kg.

C - Règlement crossfitness

1 - Circuit

- Un circuit training chronométré, constitué de 3 mouvements tirés au sort à l'accueil du championnat de France (lors de la réunion technique) parmi les 11 mouvements ci-après et classés dans 3 « chapeaux » suivant leurs spécificités.

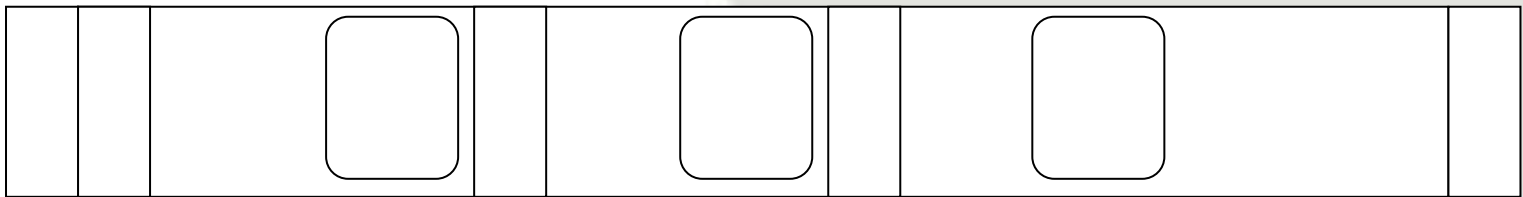
- Les trois élèves devront se relayer pour effectuer le nombre total de répétitions exigées par équipe, chacun devant passer une fois minimum obligatoirement sur l'atelier.

- Chaque équipe s'organisera pour réaliser le plus vite possible le circuit proposé en choisissant sa stratégie quant au nombre de répétitions exigés, (rôle du jeune coach).

- Le nombre de répétitions par atelier est indiqué ci-dessous avec le descriptif, photos.
- L'élève effectuant l'exercice se place sur la zone de l'atelier ; les deux autres se placent dans la zone d'attente. Pour passer le relais, l'élève rejoint ses coéquipiers et tape dans la main du suivant.

- Dès que le nombre de répétition a été validé, le JA lève le bras et l'équipe se rejoint dans la zone d'attente suivante.

Attente atelier1 Attente atelier 2 Attente atelier 3 Arrivée



Chapeau cardio :

- Box jump : saut sur plinth
- Burpees : pompe, groupé, saut extension
- Single unders (corde à sauter) : saut simple avec un seul passage de corde sous les pieds

Chapeau gymnastique:

- Pushups: pompes
- Squats
- Toes to bar: pieds-barre
- Wall ball: rebond d'un medicine ball contre un mur

Chapeau haltéro:

- Kettlebell Swings: balancé de kettlebell
- Thrusters ou shoulder to overhead : montée de barre des épaules jusqu'au-dessus de la tête avec ou sans squat complet.
- Tire flip : retourné de pneus

Le classement par équipe est déterminé par le chronomètre de l'équipe. Nombre de points attribués à l'équipe selon le tableau ci-dessous.

1^{er}	150pts
2nd	140pts
3^{ème}	130pts
A partir du 4^{ème}	De 5 en 5

2 - Déroulement

Avant le début des épreuves, présentation

- **du circuit** sur lesquels les élèves vont devoir performer.
- **des consignes de sécurité.**
- **des consignes d'organisation** : les trois élèves se rendent sur la ligne de départ du circuit à l'appel de leur numéro.
- **des consignes d'exécution** : respecter la fixation du dos dans ses courbures physiologiques, amplitude complète pour comptabiliser le mouvement, respecter une respiration régulière sans blocage.

Début des épreuves de Crossfitness

Les élèves sont répartis par équipe sur les circuits où sont présents, par couloir :
- au moins deux professeurs (1 juge et 1 chrono) et 11 JO (3 juges par atelier et 2 chronos).

Les élèves ne démarrent le circuit qu'au top du starter. A la fin du circuit, les chronométrateurs inscrivent le temps final sur la fiche d'équipe et le font remonter à la table du secrétariat.

Seuls les exercices réalisés correctement, en amplitude complète et en toute sécurité, sont comptabilisés.

3 - Descriptif des épreuves (nombre de répétitions/équipe)

Burpees (40):



Box Jump (60):



Kettlebell Swing (30):



Pushups (100):



Single unders (200):



Squats sans charge (120):



Tire flip (20):



Toes to bar (30):



Shoulder to overhead (30)



Thruster (30)



Wall ball (45)



	Consignes de sécurité	Validation / critère de réussite de chaque atelier	Motifs de non validation
Box Jump	Amortir montée et descente du plinth	saut pieds joints sans l'aide des mains, tend les jambes et les hanches position haute. Il est permis de poser les mains lors de la descente.	Extension incomplète des jambes et des hanches en position haute, buste non redressé
Burpees	Amortir lors de la réception du saut extension par une flexion des genoux.	Taper les mains au-dessus de la tête, pompes complètes en phase basse, décolle les pieds lors du saut. Pompes facultatives pour les filles	N'effectue pas la pompe complète pour les garçons ou ne passe en position corps tendu sur les bras pour les filles, pas de saut extension (mains non claquées au-dessus de la tête)
Kettlebell swing	Amener la cloche au-dessus de la tête bras tendus en un seul temps, dans un mouvement de balancier. Puis la redescendre sous le bassin en conservant le dos fixé. Flexion-extension des jambes.	Cloche emmenée du bas sous les hanches vers le haut jusqu'à extension complète des jambes. Pas de déplacement des pieds.	Dos rond, pas d'extension complète des jambes (phase haute), déplacement des pieds.
Pushups	Garder corps gainé sans cambrer	Toucher de la poitrine une coupelle placée entre les mains, extension complète des bras, coudes serrés ou non (pas de changements en cours), pour les filles il est permis de poser les genoux en respectant l'alignement genoux-hanches-épaules	Pas d'extension complète des bras en phase haute, ne vient pas toucher la coupelle en phase basse. Change l'écartement des mains et/ou l'orientation des coudes.
Single Unders	Etre souple sur les appuis (genoux flex). Pieds joints.	Effectuer des petits sauts pour faire passer la corde sous les pieds.	La corde ne passe pas et vient se prendre dans les chevilles.
Squats sans charge	Garder le dos fixé, amplitude complète du mouvement (hanches au niveau des genoux), les genoux restent dans l'axe des pieds et ne doivent pas se déplacer vers l'intérieur ou l'extérieur	Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux.	Arrondir le dos, mouvements partiels, descente non contrôlée, déplacements des pieds
S.T.O& Thruster	Pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin, barre au niveau des clavicles, suite à une légère flexion ou un squat (thruster), venir développer la barre au-dessus de la tête bras tendus puis revenir en position initiale de squat avec barre sur les clavicles.	Descendre la face antérieure des cuisses jusqu'à l'horizontale (thruster) et revenir en position debout jusqu'à l'extension complète des genoux et des hanches. Extension complète des bras au-dessus de la tête	Arrondir le dos, mouvements partiels, descente non contrôlée, déplacements des pieds, pas d'extension complète des bras au-dessus de la tête, des genoux et des hanches
Tire flip	Garder le dos bien fixé lors du soulevé de terre sans arrondir	Le pneu est immobile et à plat au sol avant chaque répétition	N'attend pas l'immobilité du pneu avant de passer à la répétition suivante dos rond
Toes to bar	Ne pas cambrer ou balancer	Partir d'une position corps tendu, et toucher la barre avec les chevilles ou pieds (phase haute) ou amener les genoux au-dessus des hanches pour les filles	Ne touche pas la barre avec les pieds, ne revient pas corps tendu en phase basse. Pour les filles : ne monte pas les genoux assez hauts
Wall ball	Amortir à chaque réception du medecine ball.	Proche du mur, les pieds ne décollent pas du sol, MB au niveau du visage, garder les avant-bras à la verticale, coudes serrés, medecine ball envoyé au-delà d'une ligne haute	Le medecine ball ne passe pas au-dessus de la ligne sur le mur, ne descend pas en squat à la chaque rep.

CHARGES EN FONCTION DU SEXE

GARCONS

STOThrusters	25kg
Box Jump	60 cm
KB	16kg
Wall Ball	7kg à 2m80
Tire Lift	50 kg

FILLES

STOThrusters	15kg
Box Jump	40 cm
KB	12kg
Wall Ball	5kg à 2m40
Tire Lift	30 kg

Classement par équipes : Score musculation + score cross fitness = classement final.

En cas d'égalité, utiliser successivement les critères ci-après :

- 1 - Classement en musculation
- 2 - Classement en CrossFitness
- 3 - Score de l'élève classé 3^{ème} dans les équipes à égalité en musculation
 - Si une égalité persiste, la victoire sera donnée à l'équipe dont la moyenne d'âge est la plus faible (élèves inscrits sur la feuille de composition d'équipe)