



STANDARDS DES MOUVEMENTS 2022

MEMBER of IF3  International Functional
Fitness Federation

Sommaire

Sommaire	2
Introduction	7
Indications d'exécution	8
Code couleur des références	8
Règles générales	9
Respect de l'intention	9
Éviter les contacts	9
Bras inactif(s)	9
Suspension en hang	9
Alternance	9
Répétitions ininterrompues (unbroken)	10
Positionnement par rapport à une ligne	10
Port d'un gilet	10
Visibilité	10
Définitions	11
Parties du corps	11
Poitrine (chest)	11
Epaules (shoulder)	11
Abdominaux	11
Toes	11
Main (hand)	11
Front rack	11
Back rack	11
Overhead	11
Genoux (knees)	11
Coudes (elbows)	12
Jambe (leg)	12
Hanche (hip)	12
Pied (foot)	12
Positions	12
Position debout	13
Squat profond	13
Position Power	13
Extension complète	13
Verrouillage de deadlift	13
Position hang	13
Verrouillage en front rack	13
Verrouillage overhead	13
Suspension verticale	14
Appui vertical	14
Support vertical	14
Position allongée	14

Split	14
Assis	14
L-position	14
Verrouillage planche	15
Objet en contact avec le sol	16
Barre	16
Haltère	16
Kettlebell	16
Ball	16
Autre objet	16
Standards des mouvements	17
Squats	17
Air squat - ID 1.01	17
Back squat - ID 1.02	18
Front squat - ID 1.03	19
Overhead squat - ID 1.04	20
Front Loaded Squat - ID 1.05	21
Pistol - ID 1.06	22
Deadlifts	23
Deadlift - ID 2.01	23
Sumo Deadlift - ID 2.02	24
Épaulés	25
Clean - ID 3.01	25
Power Clean - ID 3.02	26
Squat Clean - ID 3.03	27
Hang Clean - ID 3.04	28
Hang Power Clean - ID 3.05	29
Hang Squat Clean - ID 3.06	30
Arrachés	31
Snatch - ID 4.01	31
Power Snatch - ID 4.02	32
Squat Snatch - ID 4.03	33
Hang Snatch - ID 4.04	34
Hang Power Snatch - ID 4.05	35
Hang Squat Snatch - ID 4.06	36
Cluster - ID 4.07	37
Développés et Jetés	38
Strict Press - ID 5.01	38
Push Press - ID 5.02	39
Push Jerk- ID 5.03	40
Squat Jerk- ID 5.04	41
Shoulder To Overhead- ID 5.05	42
Thruster- ID 5.06	43
Kettlebell	44
Overhead Kettlebell Swing - ID 6.01	44

Russian Kettlebell Swing - ID 6.02	45
Kettlebell Clean- ID 6.03	46
Kettlebell Snatch- ID 6.04	47
Kettlebell Get-Up - ID 6.05	48
Barre horizontale	49
Toes To Bar - ID 7.01	49
L-Hang Toes To Bar - ID 7.02	50
Ball To Bar - ID 7.03	51
Pull-Up - ID 7.04	52
Chest To Bar Pull-Up - ID 7.05	53
Pull-Over - ID 7.06	54
Bar Muscle-Up - ID 7.07	55
Skin The Cat - ID 7.08	56
Anneaux	57
Toes Through Rings - ID 8.01	57
Ring Muscle-Up - ID 8.02	58
Dip - ID 8.03	59
Forward Roll On Rings- ID 8.04	60
Cardio-respiratoire et endurance	61
Run- ID 9.01	61
Shuttle Run- ID 9.02	62
Row - ID 9.02	63
Bike- ID 9.04	64
Airbike- ID 9.05	65
Bike Erg- ID 9.06	66
Ski Erg- ID 9.07	67
Swim- ID 9.08	68
Paddling- ID 9.09	69
Sauts	70
Burpee Over Object - ID 10.01	70
Object-Facing Burpee Over Object - ID 10.02	71
Burpee To Target - ID 10.03	72
Box Jump - ID 10.04	73
Box Jump Over - ID 10.05	74
Single Under - ID 10.06	75
Double Under - ID 10.07	76
Triple Under - ID 10.08	77
Broad Jump - ID 10.09	78
Escalade	79
Rope Climb - ID 11.01	79
Rope Climb Seated Stard - ID 11.02	80
Pegboard - ID 11.03	81
Appuis renversés	82
Handstand Push-Up - ID 12.01	82
Free Standing Handstand Push-Up - ID 12.02	83
Handstand Walk - ID 12.03	84

Handstand Hold - ID 12.04	85
Handstand Pirouette- ID 12.05	86
Wall Walk - ID 12.06	87
Core	88
AbMat Sit-UP - ID 13.01	88
GHD Sit-UP - ID 13.02	89
Hip Extension - ID 13.03	90
L-Sit - ID 13.04	91
L-Hang - ID 13.05	92
Press Handstand From Seated Straddle L-Sit - ID 13.06	93
Autres objets	94
Sled Push- ID 14.01	94
Sled Drag- ID 14.02	95
Sled Pull- ID 14.03	96
Object Over Shoulder- ID 14.04	97
Object Onto Target- ID 14.05	98
Object Over Target- ID 14.06	99
Loaded Carry- ID 14.07	100
Object Flip - ID 14.08	101
Continental Clean - ID 14.09	102
Autres mouvements	103
Push-Up - ID 15.01	103
Hand-Release Push-Up - ID 15.02	104
Dynamic Push-Up - ID 15.03	105
Wall Ball - ID 15.04	106
Box Step Over - ID 15.05	107
Walking Lunge - ID 15.06	108
Devil's Press - ID 15.07	109
Traverse over/across an Obstacle - ID 15.08	110
Hammering - ID 15.09	111
Variations	112
Anyhow - ID V.01	112
Front rack - ID V.02	113
Gobelet - ID V.03	114
Zercher- ID V.04	115
Bear-Hug- ID V.05	116
Overhead- ID V.06	117
Farmer- ID V.07	118
Back Rack - ID V.08	119
Deficit - ID V.09	120
Elevated- ID V.10	121
Parallettes- ID V.11	122
Strict- ID V.12	123
Kipping- ID V.13	124
Split - ID V.14	125

Without Movement - ID V.15	126
Movement - ID V.15.1	127
No Jump- ID V.16	127
Legless - ID V.17	128
Seated - ID V.18	130
L-Sit- ID V.19	131
L-Hang - ID V.20	132

Introduction

Ce document détaille les standards des mouvements susceptibles d'être rencontrés dans le cadre des compétitions de Functional Fitness réalisées sous l'autorité de l'Association Française de Functional Fitness (AF3) ou homologuées par l'Association.

Ces standards fixent un cadre mais les exigences de chacun des mouvements pourront être adaptées en fonction des compétitions et des tests à réaliser.

Ils sont révisés chaque année en accord avec les évolutions des standards de la Fédération Internationale de Function Fitness (IF3).

Indications d'exécution

Les indications de l'exécution d'un exercice ou mouvement spécifique doivent le décrire le plus clairement possible.

Ainsi, ces indications reposent sur quelques règles générales (voir Règles générales), ainsi que sur un détail des positions et de parties du corps concernées (voir Parties du corps et Positions).

Aussi, pour chacun des standard, les notions suivantes sont explicitées:

Début de répétition	Définis comment l'athlète et le matériel doivent être au début d'une répétition valide.
Fin de répétition	Définis comment l'athlète et le matériel doivent être à la fin d'une répétition valide.
Exigences	Exigences que l'athlète doit respecter durant la répétition pour qu'elle soit valide. Elles peuvent également indiquer des consignes (athlète et/ou matériel) qui invalide la répétition.
Cyclage	Exigences que l'athlète et le matériel doivent respecter après une répétition valide et avant de démarrer une nouvelle répétition.
Mesures	Détails des mesures/dimensions si applicables.
Equipements	Détails des objets et matériels qui peuvent être utilisés en accord avec le standard spécifique.
Variations	Liste des variations si applicables

Code couleur des références

Dans un souci de clarté, le code couleur suivant est utilisé tout au long du document.

BLEU	Référence à une <u>position</u> explicitée dans la partie <u>Définitions</u> .
ROUGE	Référence à une <u>partie du corps</u> explicitée dans la partie <u>Définitions</u> .
VERT	Référence aux <u>Règles générales</u>
JAUNE	Référence à Début de répétition et Fin de répétition de la partie <u>Indications d'exécution</u>

Règles générales

Cette section détaille certaines règles générales communes à la plupart des standards des mouvements.

Respect de l'intention

Bien que la définition d'un mouvement soit censée être exacte et complète, il est possible que dans certains cas une interprétation du standard écrit soit exploitée pour l'exécuter d'une manière qui n'était pas prévue. Dans ce cas, l'arbitre ou l'arbitre principal sont en mesure de ne pas valider la répétition, pendant le test ou même après.

Éviter les contacts

Exceptée mention spécifique, l'athlète et/ou les objets ne peuvent pas se reposer ou entrer en contact avec :

- n'importe quelle surface (mur, plafond, sol)
- n'importe quel équipement (barre, boîtes, *racks*, ...)
- n'importe quel objet qui n'est pas l'objet actif de la répétition

Les seules exceptions non spécifiées sont les chaussures sur le sol (pendant un mouvement au sol) et les mains sur les barres/anneaux (pendant les mouvements de suspension) ainsi que la position de repos de l'objet (au sol, sur un rack, ...).

Bras inactif(s)

Lorsque il y a un ou plusieurs "bras inactif(s)", c'est à dire sur des mouvements à un seul bras ou des mouvements de jambes, le ou les bras inactifs ne peuvent pas être utilisés pour pousser ou tirer le corps de l'athlète et ne peuvent pas entrer en contact avec lui, à moins que cela soit spécifié dans le standard du mouvement.

Le ou les bras peuvent néanmoins être utilisés pour assurer l'équilibre ou laissés libre.

Suspension en *hang*

Si un objet est en contact avec le sol, et ce même avant la première répétition, un [verrouillage de *deadlift*](#) doit être réalisé avant de commencer la répétition.

Alternance

L'exécution alternée d'un mouvement implique que les répétitions soient effectuées en alternant les côtés gauche et droit de la main ou de la jambe active.

Après l'exécution d'une répétition valide du côté gauche, une nouvelle répétition de ce côté ne sera comptabilisée que si l'athlète valide une répétition du côté droit. Si l'athlète n'est pas capable de réaliser le mouvement des deux côtés, alors il lui sera impossible de réaliser le test.

Répétitions ininterrompues (*unbroken*)

Une série de répétitions ininterrompues doit être effectuée sans pause, sans poser l'objet au sol ou sans se reposer en dehors du mouvement normal.

- **faire une pause** équivaut à lâcher un objet (barre, haltère, ...) ou à descendre de la barre/anneaux ;
- **l'objet est considéré posé au sol** s'il entre en contact avec lui plus d'une fraction de secondes (*touch-and-go*) ;
- **se reposer en dehors du mouvement normal** revient à adopter une position qui n'est pas normale dans la réalisation du mouvement avec pour objectif clair de récupérer (par exemple poser la barre sur la nuque pendant la réalisation de *thrusters*).

Positionnement par rapport à une ligne

Lorsqu'un standard de mouvement requiert que l'athlète soit en contact avec le sol à côté d'une ligne, cela signifie que l'athlète doit non seulement être en contact avec le sol mais également qu'aucune partie du corps de l'athlète ne doit être en contact avec la ligne ou dans la zone de l'autre côté de cette ligne.

Port d'un gilet

Si le port d'un gilet est requis pour un test, il doit être porté suffisamment serré afin qu'il ne soit pas possible de l'éloigner de plus de deux doigts de la poitrine.

Si un athlète ajuste son gilet pendant un test, il doit montrer à l'arbitre que le réglage est conforme avant de poursuivre le test.

Visibilité

Sauf mention spéciale dans le standard du mouvement, celui-ci peut être effectué rapidement et avec élan. Néanmoins, il est de la responsabilité de l'athlète de réaliser le mouvement suffisamment clairement pour que l'arbitre puisse le juger.

Définitions

Cette section permet d'introduire des définitions de posture, partie du corps et autres qui sont communes à tous les mouvements intervenant dans la pratique du fitness fonctionnel.

Parties du corps

Cette section détaille les différentes parties du corps telles qu'elles sont considérées lors de la pratique du fitness fonctionnel. Le vocabulaire en anglais est également indiqué. Certains termes ne sont indiqués qu'en *anglais* car faisant partie du langage courant de la discipline.

Poitrine (*chest*)

- Zone du torse délimitée par les clavicules (incluses) et les premiers abdominaux (inclus)

Epaules (*shoulder*)

- Zone du torse incluant les épaules et les clavicules

Abdominaux

- Zone du torse entre le sternum (inclus) et le bassin (inclus)

Toes

- Zone de la chaussure allant de pointe jusqu'au début des lacets
- Inclus les parties supérieures, inférieures et latérales de cette zone

Main (*hand*)

- **Positionnement** : main entière, paume de main et doigts
- **Grip** : toute partie de la main, entière ou non

Front rack

- Zone incluant la **poitrine** et les **épaules**

Back rack

- Zone comprise entre la nuque et les omoplates

Overhead

- Zone au-dessus de la tête de l'athlète (peut être légèrement au-dessus ou de manière plus significative)
- La zone peut être en avant, alignée ou en arrière du centre de gravité de la tête.

Genoux (*knees*)

- Articulation entre la cuisse (fémur) et la jambe (tibia)

Coudes (*elbows*)

- Articulation entre l'avant-bras (radius/cubitus) et le bras (humérus)

Jambe (*leg*)

- Partie inférieure du corps incluant les pieds, les jambes/cuisses ainsi que les hanches et les fessiers

Hanche (*hip*)

- Articulation entre le fémur et le bassin

Pied (*foot*)

- Dernière articulation de la jambe, sous la cheville

Positions

Cette section détaille les différentes positions (initiales, finales ou intermédiaires) rencontrées lors de l'exécution des mouvements de fitness fonctionnel.

Position debout

- Les deux **pieds** sont en contact avec le sol

Squat profond

- **Position debout** (version à deux pieds) ou un pied au sol
- Atteindre un squat avec le creux de la **hanche** sous le plan horizontal passant par la partie supérieure des **genoux** pour chacune des jambes actives

Position *Power*

- **Position debout**
- La position n'est pas un **squat profond** , mais inclut :
 - un squat partiel (ou quart de squat)
 - une **extension complète** (*muscle*)
 - un **split**

Extension complète

- **Position debout** atteinte
- Extension complète des **hanches** et des **genoux**
- **Poitrine** redressée, dos droit
- Alignement vertical des **épaules** , **hanches** , **genoux** et chevilles

Verrouillage de *deadlift*

- **Position debout** atteinte
- L'objet est tenu par les **mains** (grip), les bras orientés vers le bas depuis les **épaules**
- Extension complète des **coudes**
- **Épaules** derrière le plan vertical de l'objet si celui-ci est maintenu devant le corps.

Position *hang*

- **Position debout** atteinte
- L'objet ne touche pas le sol (aucune partie ne touche le sol)
- L'objet est tenu avec les **mains** , les bras orientés vers le bas depuis les **épaules**
- Extension complète des **coudes**
- Les **épaules** sont en avant du plan vertical, l'objet est légèrement plus bas que lors du **verrouillage de deadlift**

Verrouillage en *front rack*

- L' **extension complète** est atteinte
- L'objet est en contact avec les épaules de l'athlète
- Les coudes sont clairement en avant du centre de gravité de l'objet
- Le(s) poing(s) en dessous du menton

Verrouillage *overhead*

- L'**extension complète** est atteinte
- L'objet est **overhead** et sur le plan sagittal du corps.
- L'angle de l'**épaule** est ouvert ou en arrière du plan frontal du corps
- Extension complète des **coudes**
- Pour les mouvements à un seul bras, le bras de support est vertical

Suspension verticale

- Se suspendre verticalement à une barre de gym ou des anneaux en utilisant les deux **mains**
- Extension complète des **coudes**
- L'angle de l'**épaule** est ouvert ou en arrière du plan frontal du corps

Appui vertical

- Position inversée (tête en bas)
- La partie ventrale des **mains** est en la seule en contact avec le sol
- Extension complète des **hanches, genoux et coudes**
- Alignement vertical des **épaules, hanches, genoux** et chevilles

Support vertical

- Support complet sur les **mains** au dessus d'un équipement (typiquement une barre horizontale ou des anneaux)
- Extension complète des **coudes**
- **Poitrine** redressée, dos droit
- Le poids du corps n'est pas soutenu par d'autres parties du corps que les **mains** (par exemple, le tronc / **abdominaux** reposant sur la barre)

Position allongée

- Généralement, à plat au sol (pas de *arch*)
- La partie ventrale des **mains** est en contact avec le sol
- Les **mains** sont positionnées en arrière d'une ligne formée par le menton
- **Poitrine** et **toes** en contact avec le sol
- Un contact entre le sol et les **jambes, genoux**, visage ou autre partie du corps est permis mais non obligatoire.

Split

- **Position debout**
- Le **pied** avant doit être placé entièrement plus loin que le **toes** du **pied** arrière
- Les deux **pieds** doivent s'éloigner l'un de l'autre

Assis

- Les fesses sont en contact avec le sol ou l'objet de départ

L-position

- L'angle des **hanches** doit être de 90°
- Les **jambes** forment un L, les talons au niveau ou au-dessus des fesses

Verrouillage planche

- Support sur la partie ventrale des **mains** et sur les **toes**
- Aucune autre partie du corps en contact avec le sol
- Bras et **jambes** en extension complète
- **Épaules**, **hanches** et **pieds** alignés
- Écartement des **pieds** pas plus grand que la largeur des **épaules**

Objet en contact avec le sol

Cette section détaille les différents standards liés au contact des objets avec le sol.

Barre

- les deux disques entre en contact avec le sol en même temps

Haltère

- les deux côtés d'une même haltère entre en contact avec le sol en même temps

Kettlebell

- N'importe quelle partie du cercle inférieur de la *kettlebell* en contact avec le sol

Ball

- N'importe quelle partie de la *ball* en contact avec le sol

Autre objet

- N'importe quelle partie de l'objet en contact avec le sol

Standards des mouvements

Cette section décrit les standards à respecter pour les différents mouvements intervenant dans le cadre de la pratique du fitness fonctionnel.

Ces mouvements sont regroupés dans différentes catégories décrivant le type de tâche à réaliser.

Squats

Cette section décrit les standards de tous les mouvements de squats.

Air squat - ID 1.01

L'athlète, sans charge additionnelle, réalise un squat en dessous de la parallèle et revient dans une position debout

Début de répétition

- Extension complète

Fin de répétition

- Extension complète

Exigences

- Atteindre un squat profond

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Back squat - ID 1.02

L'athlète, avec une charge sur l'arrière des épaules, réalise un squat en dessous de la parallèle et revient dans une position debout

Début de répétition

- Extension complète
- Objet reposant en *back rack*

Fin de répétition

- Extension complète
- Objet reposant en *back rack*

Exigences

- Atteindre un squat profond
- Objet reposant en *back rack* sur la totalité du mouvement

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Front squat - ID 1.03

L'athlète, avec une charge sur les épaules, réalise un squat en dessous de la parallèle et revient dans une position debout

Début de répétition

- Verrouillage en *front rack*

Fin de répétition

- Verrouillage en *front rack*

Exigences

- Atteindre un *squat profond*
- Objet reposant en *front rack* sur la totalité du mouvement
- **Mains** en dessous du menton

Cyclage

- La *fin de répétition* est valide pour un *début de répétition*

Equipement

- Barre
- *Dumbbell* (Haltère) (1 ou 2)
- *Kettlebell* (1 ou 2)

Overhead squat - ID 1.04

L'athlète, avec une charge au dessus de la tête, réalise un squat en dessous de la parallèle et revient dans une position debout

Début de répétition

- Verrouillage *overhead*

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- Atteindre un *squat profond*
- Objet maintenu *overhead* sur la totalité du mouvement
-

Cyclage

- La *fin de répétition* est valide pour un *début de répétition*

Equipement

- Barre
- *Dumbbell* (Haltère) (1 ou 2)
- *Kettlebell* (1 ou 2)

Front Loaded Squat - ID 1.05

L'athlète, avec une charge au niveau de la poitrine, réalise un squat en dessous de la parallèle et revient dans une position debout

Début de répétition

- Extension complète
- Objet maintenu au niveau de la poitrine ou des abdominaux

Fin de répétition

- Extension complète
- Objet maintenu au niveau de la poitrine ou des abdominaux

Exigences

- Atteindre un squat profond
- Objet maintenu au niveau de la poitrine ou des abdominaux sur la totalité du mouvement

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Variations

- Gobelet - ID V.03
- Zercher- ID V.04
- Bear-Hug- ID V.05

Pistol - ID 1.06

L'athlète, sur une seule jambe, réalise un squat en dessous de la parallèle et revient dans une position debout. L'autre jambe ne doit pas toucher le sol.

Début de répétition

- Seulement le **pied** de la **jambe** active en contact avec le sol
- Extension complète de la **hanche** et du **genou** de la **jambe** active
- **Poitrine** redressée, dos droit
- Pas de rotation du corps

Fin de répétition

- Seulement le **pied** de la **jambe** active en contact avec le sol
- Extension complète de la **hanche** et du **genou** de la **jambe** active
- **Poitrine** redressée, dos droit
- Pas de rotation du corps

Exigences

- Atteindre un **squat profond**
- Le **pied** de la **jambe** non-active doit rester au dessus du sol en face du corps pendant la totalité du mouvement
- Le **pied** de la **jambe** non-active peut être tenu par une **main**

Cyclage

- La **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**

Variations

- Gobelet - ID V.03
- Overhead- ID V.06

Deadlifts

Cette section décrit les standards de tous les mouvements de soulevé de terre, c'est-à-dire amener une charge depuis le sol jusqu'au hanches.

Deadlift - ID 2.01

L'athlète soulève une charge depuis le sol jusqu'au hanches.

Début de répétition

- [Objet au sol](#)
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- [Verrouillage de deadlift](#)

Exigences

- Les **mains** et les bras restent en dehors des **jambes**

Cyclage

- L'objet ne pas rebondir au sol, c'est à dire gagner un élan notable à partir de l'impact au sol

Variations

- Deficit - ID V.09
- Elevated- ID V.10

Sumo Deadlift - ID 2.02

L'athlète soulève une charge depuis le sol jusqu'au hanches en position large.

Début de répétition

- **Objet au sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Verrouillage de deadlift**

Exigences

- Les **mains** et les bras restent à l'intérieur des **jambes**

Cyclage

- L'objet ne pas rebondir au sol, c'est à dire gagner un élan notable à partir de l'impact au sol

Variations

- Deficit - ID V.09
- Elevated- ID V.10

Épaulés

Cette section décrit les standards de tous les mouvements consistant à amener une charge depuis le sol jusqu'aux épaules (*ground to shoulder*).

Clean - ID 3.01

L'athlète soulève une charge depuis le sol et l'amène jusqu'aux épaules.

Début de répétition

- Objet au sol
- Mains sur l'objet

Fin de répétition

- Verrouillage en front rack

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis le sol vers le *front rack*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée (directement, en passant par les épaules ou les hanches, ...)

Variations

- Elevated- ID V.10
- Split - ID V.14

Power Clean - ID 3.02

L'athlète soulève une charge depuis le sol et l'amène jusqu'aux épaules sans jamais réaliser un squat complet.

Début de répétition

- Objet au sol
- Mains sur l'objet

Fin de répétition

- Verrouillage en front rack

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis le sol vers le *front rack* en *position power*
- Ne jamais atteindre le *squat profond*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée (directement, en passant par les épaules ou les hanches, ...)

Variations

- Elevated- ID V.10
- Split - ID V.14

Squat Clean - ID 3.03

L'athlète soulève une charge depuis le sol et l'amène jusqu'aux épaules en réalisant un squat complet (sous la parallèle).

Début de répétition

- **Objet au sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Verrouillage en front rack**

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis le sol vers le **front rack**
- L'athlète doit réaliser **squat profond** dans un mouvement fluide (pas de pause) après la réception de l'objet

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée (directement, en passant par les épaules ou les hanches, ...)

Variations

- Elevated- ID V.10

Hang Clean - ID 3.04

L'athlète soulève une charge depuis une position légèrement au-dessus des genoux et l'amène jusqu'aux épaules.

Début de répétition

- Position *hang*

Fin de répétition

- Verrouillage en *front rack*

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis la *position hang* vers le *front rack*
- Le mouvement doit respecter la *règle de suspension en hang*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée tant que le mouvement respecte la *règle de suspension en hang*

Hang Power Clean - ID 3.05

L'athlète soulève une charge depuis une position légèrement au-dessus des genoux et l'amène jusqu'aux épaules sans jamais réaliser un squat complet.

Début de répétition

- Position *hang*

Fin de répétition

- Verrouillage en front rack

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis la position *hang* vers le *front rack*
- Ne jamais atteindre le *squat profond*
- Le mouvement doit respecter la *règle de suspension en hang*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée tant que le mouvement respecte la *règle de suspension en hang*

Hang Squat Clean - ID 3.06

L'athlète soulève une charge depuis une position légèrement au-dessus des genoux et l'amène jusqu'aux épaules.

Début de répétition

- Position *hang*

Fin de répétition

- Verrouillage en front rack

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis la position *hang* vers le *front rack*
- L'athlète doit réaliser *squat profond* dans un mouvement fluide (pas de pause) après la réception de l'objet
- Le mouvement doit respecter la règle de suspension en hang

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de début de répétition de manière contrôlée tant que le mouvement respecte la règle de suspension en hang

Arrachés

Cette section décrit les standards de tous les mouvements consistant à amener une charge depuis le sol jusqu'au-dessus de la tête (*ground to overhead*).

Snatch - ID 4.01

L'athlète soulève une charge depuis le sol et l'amène jusqu'au-dessus de la tête.

Début de répétition

- **Objet au sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Verrouillage *overhead***

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis le sol vers le une position ***overhead***

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée (directement, en passant par les épaules ou les hanches, ...)

Variations

- Elevated- ID V.10
- Split - ID V.14

Power Snatch - ID 4.02

L'athlète soulève une charge depuis le sol et l'amène jusqu'au-dessus de la tête sans jamais réaliser un squat complet.

Début de répétition

- **Objet au sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Verrouillage *overhead***

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis le sol vers le une position ***overhead***
- Ne jamais atteindre le **squat profond**

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée (directement, en passant par les épaules ou les hanches, ...)

Variations

- Elevated- ID V.10
- Split - ID V.14

Squat Snatch - ID 4.03

L'athlète soulève une charge depuis le sol et l'amène jusqu'au-dessus de la tête en réalisant un squat complet (sous la parallèle).

Début de répétition

- **Objet au sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Verrouillage *overhead***

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis le sol vers le une position ***overhead***
- L'athlète doit réaliser **squat profond** dans un mouvement fluide (pas de pause) après la réception de l'objet

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée (directement, en passant par les épaules ou les hanches, ...)

Variations

- Elevated- ID V.10

Hang Snatch - ID 4.04

L'athlète soulève une charge depuis un position légèrement au-dessus des genoux et l'amène jusqu'au-dessus de la tête.

Début de répétition

- *Position hang*

Fin de répétition

- *Verrouillage overhead*

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis la *position hang* vers une position *overhead*
- Le mouvement doit respecter la *règle de suspension en hang*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée tant que le mouvement respecte la *règle de suspension en hang*

Hang Power Snatch - ID 4.05

L'athlète soulève une charge depuis un position légèrement au-dessus des genoux et l'amène jusqu'au-dessus de la tête sans jamais réaliser un squat complet.

Début de répétition

- Position *hang*

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis la *position hang* vers une position *overhead*
- Ne jamais atteindre le *squat profond*
- Le mouvement doit respecter la *règle de suspension en hang*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée tant que le mouvement respecte la *règle de suspension en hang*

Hang Squat Snatch - ID 4.06

L'athlète soulève une charge depuis un position légèrement au-dessus des genoux et l'amène jusqu'au-dessus de la tête en réalisant un squat complet (sous la parallèle)..

Début de répétition

- *Position hang*

Fin de répétition

- *Verrouillage overhead*

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluides depuis la *position hang* vers une position *overhead*
- L'athlète doit réaliser *squat profond* dans un mouvement fluide (pas de pause) après la réception de l'objet
- Le mouvement doit respecter la *règle de suspension en hang*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée tant que le mouvement respecte la *règle de suspension en hang*

Cluster - ID 4.07

L'athlète soulève une charge en réalisant un **squat clean** puis un **thruster** dans un seul mouvement fluide.

Début de répétition

- **Objet au sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Verrouillage overhead**

Exigences

- L'objet est déplacé dans un mouvement fluide depuis le sol vers la position **front rack**
- L'athlète doit réaliser **squat profond** dans un mouvement fluide (pas de pause) après la réception de l'objet
- L'objet est amené par un mouvement fluide de la position de **front rack** en **squat profond** vers un **verrouillage overhead**
- Les **genoux** et les **hanches** doivent être en extension complète après que l'objet ait quitté la position de **front rack** et avant d'avoir atteint la position de **verrouillage overhead**

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Développés et Jetés

Cette section décrit les standards de tous les mouvements consistant à amener une charge depuis les épaules jusqu'au-dessus de la tête (*shoulder to overhead*) que ce soit en mouvement de développés (*press*) ou de jetés (*jerk*).

Strict Press - ID 5.01

L'athlète soulève une charge depuis les épaules et l'amène jusqu'au-dessus de la tête en développant sans aucun mouvement de la partie inférieure du corps.

Début de répétition

- Extension complète
- Objet repose sur le **front rack** sans aucun mouvement

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- Maintenir les **genoux** et les **hanches** verrouillées ainsi que les talons au sol durant toute la durée du mouvement

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Push Press - ID 5.02

L'athlète soulève une charge depuis les épaules et l'amène jusqu'au-dessus de la tête; donner une impulsion avec les jambes est autorisé.

Début de répétition

- Extension complète
- Objet repose sur le **front rack**

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- Maintenir les **genoux** et les **hanches** verrouillées après que l'objet ait quitté le **front rack** et tant que l'objet n'est pas maintenu *overhead* avec un verrouillage des **coudes**

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlé

Push Jerk- ID 5.03

L'athlète soulève une charge depuis les épaules et l'amène jusqu'au-dessus de la tête; donner une impulsion avec les jambes est autorisé de même que chuter sous la charge pour la réceptionner.

Début de répétition

- Extension complète
- Objet repose sur le **front rack**

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- Ne jamais atteindre le **squat profond**

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Variations

- Split - ID V.14

Squat Jerk- ID 5.04

L'athlète soulève une charge depuis les épaules et l'amène jusqu'au-dessus de la tête; donner une impulsion avec les jambes est autorisé. L'athlète doit réceptionner la charge en réalisant un squat complet.

Début de répétition

- Extension complète
- Objet repose sur le **front rack**

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- Après avoir quitté le **front rack**, descendre en position de **squat profond** en un mouvement fluide
- Atteindre le **squat profond** avec l'objet maintenu **overhead** et les **coudes** en extension complète

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlé

Shoulder To Overhead- ID 5.05

L'athlète soulève une charge depuis les épaules et l'amène jusqu'au-dessus de la tête.

Début de répétition

- Extension complète
- Objet repose sur le **front rack**

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- Aucune

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Variations

- Split - ID V.14

Thruster- ID 5.06

L'athlète réalise un front squat et développe la charge au-dessus de la tête dans un mouvement fluide.

Début de répétition

- Squat profond avec l'objet en face du torse et supporté par les mains

Fin de répétition

- Verrouillage overhead

Exigences

- L'objet est amené par un mouvement fluide de la position de squat profond vers une position overhead
- Maintenir les genoux et les hanches verrouillées après que l'objet ait quitté le front rack et tant que l'objet n'est pas maintenu overhead avec un verrouillage des coudes

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de début de répétition de manière contrôlé

Kettlebell

Cette section décrit les standards de tous les mouvements utilisant une ou plusieurs kettlebells.

Overhead Kettlebell Swing - ID 6.01

L'athlète démarre avec une kettlebell au niveau de l'aîne et la balance ensuite au-dessus de la tête (*overhead*).

Début de répétition

- [Position hang](#)
- La kettlebell est entièrement derrière un plan vertical passant par les **toes** et doit être à l'intérieur des **jambes**.

Fin de répétition

- [Extension complète](#)
- L'ensemble de la kettlebell, y compris la poignée, franchit le plan horizontal passant par le sommet de la tête de l'athlète.

Exigences

- La kettlebell doit être balancée dans un seul mouvement fluide

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Equipements

- 1 Kettlebell (2 **mains**)

Russian Kettlebell Swing - ID 6.02

L'athlète démarre avec une kettlebell au niveau de l'aîne et la balance ensuite à l'horizontale.

Début de répétition

- Position *hang*
- La kettlebell est entièrement derrière un plan vertical passant par les *toes* et doit être à l'intérieur des *jambes*.

Fin de répétition

- Extension complète
- L'ensemble de la kettlebell, y compris la poignée, franchit le plan horizontal passant par le sommet des *épaules* de l'athlète.

Exigences

- La kettlebell doit être balancée dans un seul mouvement fluide
- Les bras doivent rester en extension complète pendant toute la durée du mouvement

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlé

Equipements

- Kettlebell (1 ou 2 *mains*)
- Kettlebells

Kettlebell Clean- ID 6.03

L'athlète démarre avec une kettlebell au niveau de l'aîne et la balance ensuite sur les épaules à une main.

Début de répétition

- *Position hang*
- La kettlebell est entièrement derrière un plan vertical passant par les *toes* et doit être à l'intérieur des *jambes*.

Fin de répétition

- *Verrouillage en front rack*

Exigences

- La kettlebell doit être balancée dans un seul mouvement fluide depuis la position initiale vers une position de *front rack*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlée

Equipements

- Kettlebell (1 *main*)
- Kettlebells

Variations

- Split - ID V.14

Kettlebell Snatch- ID 6.04

L'athlète démarre avec une kettlebell au niveau de l'aîne et la balance ensuite sur au-dessus de la tête à une main.

Début de répétition

- *Position hang*
- La kettlebell est entièrement derrière un plan vertical passant par les *toes* et doit être à l'intérieur des *jambes*.

Fin de répétition

- *Verrouillage overhead*

Exigences

- La kettlebell doit être balancée dans un seul mouvement fluide depuis la position initiale vers une position *overhead*

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de *début de répétition* de manière contrôlé

Equipements

- Kettlebell (1 *main*)

Variations

- Split - ID V.14

Kettlebell Get-Up - ID 6.05

Depuis une position debout avec la charge au-dessus de la tête, l'athlète s'allonge au sol en tenant la charge à une main puis se relève.

Début de répétition

- Verrouillage *overhead*

Fin de répétition

- Verrouillage *overhead*

Exigences

- L'athlète doit s'allonger à plat au sol : les pieds, les fesses, le haut du dos et la tête doivent être en contact avec le sol
- L'objet ne doit pas entrer en contact avec autre chose que la **main** active et son avant bras.

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Equipements

- N'importe quel objet

Barre horizontale

Cette section décrit les standards de tous les mouvements utilisant une barre de gymnastique horizontale.

Toes To Bar - ID 7.01

L'athlète suspendu à une barre horizontale amène ses pieds en contact avec la barre.

Début de répétition

- **Suspension verticale** à la barre horizontale
- Extension complète des **hanches**
- Les talons dépassent le plan vertical directement sous la barre

Fin de répétition

- Les **toes** de chacun des pied touchent la barre simultanément
- Le point de contact se situe entre les **mains**

Exigences

- Aucune

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlé

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

L-Hang Toes To Bar - ID 7.02

L'athlète suspendu à une barre horizontale en position de L amène ses pieds en contact avec la barre.

Début de répétition

- Suspension verticale à la barre horizontale
- Extension complète des genoux
- Tenir une "L-position" avec les bras verticaux et les jambes à l'horizontale

Fin de répétition

- Les toes de chacun des pied touchent la barre simultanément
- Le point de contact se situe entre les mains

Exigences

- La répétition doit être stricte

Cyclage

- La répétition doit être stricte

Ball To Bar - ID 7.03

L'athlète suspendu à une barre horizontale avec un *medicine ball* entre les jambes, l'amène en contact avec la barre.

Début de répétition

- Suspension verticale à la barre horizontale
- Extension complète des hanches
- Les talons dépassent le plan vertical directement sous la barre
- Le ballon est maintenu entre les chaussures

Fin de répétition

- Le ballon entre en contact avec la barre horizontale

Exigences

- Le ballon doit rester maintenu entre les chaussures pendant la totalité de la répétition

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Pull-Up - ID 7.04

L'athlète suspendu à une barre horizontale se tracte vers le haut jusqu'à ce que son menton dépasse la barre.

Début de répétition

- **Suspension verticale** à la barre horizontale

Fin de répétition

- Le plan passant par le bas du menton de l'athlète dépasse le plus haut plan horizontal de la barre

Exigences

- Seulement les **mains**, la **poitrine** ou toute autre partie du corps au-dessus peuvent toucher quelque chose durant le mouvement

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlé

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13
- L-Hang - ID V.20

Chest To Bar Pull-Up - ID 7.05

L'athlète suspendu à une barre horizontale se tracte vers le haut jusqu'à ce que sa poitrine touche la barre.

Début de répétition

- **Suspension verticale** à la barre horizontale

Fin de répétition

- La **poitrine** est en contact avec la barre horizontale

Exigences

- Seulement les **mains**, la **poitrine** ou toute autre partie du corps au-dessus peuvent toucher quelque chose durant le mouvement

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Pull-Over - ID 7.06

L'athlète se tracte en position de support au-dessus de la barre, les pieds en premier.

Début de répétition

- **Suspension verticale** à la barre horizontale

Fin de répétition

- **Support vertical**

Exigences

- Le corps doit entièrement passer au dessus de la barre, les pieds en premier
- Le menton passe le plan horizontale de la barre avant que le pieds ne dépassent le plan vertical sous la barre

Cyclage

- L'athlète ne doit pas rester au-dessus de la barre d'une autre manière qu'un **support vertical**. Si cela vient à se produire, l'athlète doit descendre au sol et recommencer depuis la position de **début de répétition**.

Bar Muscle-Up - ID 7.07

L'athlète suspendu à une barre horizontale se tracte au-dessus de la barre et continue de pousser pour finir en position de support au-dessus de la barre.

Début de répétition

- [Suspension verticale](#) à la barre horizontale

Fin de répétition

- [Support vertical](#)

Exigences

- Aucune partie du corps située sous les cuisses ne peut dépasser le plan horizontal de la barre
- Il doit s'agir d'un mouvement de muscle-up

Cyclage

- L'athlète ne doit pas rester au-dessus de la barre d'une autre manière qu'un [support vertical](#). Si cela vient à se produire, l'athlète doit descendre au sol et recommencer depuis la position de [début de répétition](#).

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Skin The Cat - ID 7.08

L'athlète, suspendu à une barre horizontale, fait passer ses pieds entre ses bras jusqu'à ce que les pieds aient réalisé un tour complet et qu'ils pointent vers le sol. L'athlète revient alors dans sa position initiale en passant à nouveau ses pieds entre ses bras.

Début de répétition

- Suspension verticale à la barre horizontale
- Extension complète des hanches

Fin de répétition

- Suspension verticale à la barre horizontale
- Extension complète des hanches

Exigences

- Les deux pieds doivent passer entre les mains
- Si le mouvement est réalisé à la barre, les pieds doivent passer sous la barre
- Les pieds et les hanches doivent passer sous les épaules
- Les pieds doivent être alignés verticalement sous les hanches avant de revenir à la position de départ

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Equipements

- Anneaux
- Barre

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Anneaux

Cette section décrit les standards de tous les mouvements utilisant des anneaux.

Toes Through Rings - ID 8.01

L'athlète, suspendu aux anneaux, fait passer ses pieds à travers les anneaux.

Début de répétition

- **Suspension verticale** aux anneaux
- Extension complète des **hanches**
- Les talons dépassent le plan vertical directement sous les anneaux

Fin de répétition

- Les pieds (**toes**) passent à travers le trou de chaque anneaux jusqu'à ce qu'il dépassent le plan vertical passant par la partie arrière des anneaux

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Equipements

- Anneaux
- Barre

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Ring Muscle-Up - ID 8.02

L'athlète suspendu aux anneaux se tracte au-dessus des anneaux et continue de pousser pour finir en position de support au-dessus des anneaux.

Début de répétition

- [Suspension verticale](#) aux anneaux

Fin de répétition

- [Support vertical](#)

Exigences

- Les pieds (**toes**) ne doivent pas dépasser la hauteur des anneaux durant la prise d'élan
- Un change de direction doit avoir lieu sous les anneaux

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de [début de répétition](#) de manière contrôlée

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Dip - ID 8.03

L'athlète en suspension réalise un flexion complète des bras puis pousse pour revenir en position de suspension.

Début de répétition

- Support vertical

Fin de répétition

- Support vertical

Exigences

- L'avant des **épaules** doivent être en dessous du plan horizontal passant les **coudes**

Cyclage

- La **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
-

Equipements

- Anneaux
- Barre
- Matador

Variations

- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Forward Roll On Rings- ID 8.04

L'athlète en suspension au-dessus des anneaux, pivote vers l'avant et revient en position initiale après avoir effectué un tour complet.

Début de répétition

- Support vertical

Fin de répétition

- Support vertical

Exigences

- Réaliser un tour complet autour des anneaux
- Le mouvement doit être fluide

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Cardio-respiratoire et endurance

Cette section décrit les standards de tous les mouvements cardio-respiratoire et d'endurance.

Run- ID 9.01

L'athlète court.

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Aucune

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Equipements

- Tapis de course
- Tapis de course non-motorisé

Shuttle Run- ID 9.02

L'athlète réalise des allers-retours en courant en touchant le sol à chaque tour.

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ
- Une **main** en contact avec le sol derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée
- Une **main** en contact avec le sol derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Aucune

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Row - ID 9.02

L'athlète rame sur un rameur.

Début de répétition

- Assis sur le rameur
- Les deux **pieds** sur le support.
- Au moins une **main** sur la poignée

Fin de répétition

- Assis sur le rameur
- Les deux **pieds** sur le support.
- Au moins une **main** sur la poignée

Exigences

- Ramer jusqu'à atteindre l'objectif fixé (temps, calories ou distance)

Cyclage

- Cycle : Le rameur doit être réinitialisé avant de réaliser une nouvelle répétition.
- Après les répétitions : Lors d'une épreuve à temps fixe (mètres/calories max.) ou d'un temps limite dans une compétition, l'athlète devra cesser d'appliquer une force à la machine au moment où le temps limite est atteint, le score sera celui affiché lorsque la machine s'arrête de bouger.

Equipements

- Rameur (*rowing machine*)

Bike- ID 9.04

L'athlète utilise un vélo en extérieur.

Début de répétition

- *Bike* (vélo) derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- *Bike* (vélo) derrière la ligne de départ

Exigences

- Aucune

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Airbike- ID 9.05

L'athlète pédale sur un vélo à résistance par air et muni de poignées pour les bras.

Début de répétition

- Assis ou en position sur le *bike* avec les deux **pieds** sur les pédales
- Au moins une **main** sur la poignée

Fin de répétition

- Assis ou en position sur le *bike* avec les deux **pieds** sur les pédales
- Au moins une **main** sur la poignée

Exigences

- Pédaler jusqu'à atteindre l'objectif fixé (temps, calories ou distance)

Cyclage

- Cycle : Le rameur doit être réinitialisé avant de réaliser une nouvelle répétition.
- Après les répétitions : Lors d'une épreuve à temps fixe (mètres/calories max.) ou d'un temps limite dans une compétition, l'athlète devra cesser d'appliquer une force à la machine au moment où le temps limite est atteint, le score sera celui affiché lorsque la machine s'arrête de bouger.

Equipements

- Airbike

Bike Erg- ID 9.06

L'athlète pédale sur un *bike erg*.

Début de répétition

- Assis ou en position sur le *bike* avec les deux **pieds** sur les pédales

Fin de répétition

- Assis ou en position sur le *bike* avec les deux **pieds** sur les pédales

Exigences

- Pédaler jusqu'à atteindre l'objectif fixé (temps, calories ou distance)

Cyclage

- Cycle : Le rameur doit être réinitialisé avant de réaliser une nouvelle répétition.
- Après les répétitions : Lors d'une épreuve à temps fixe (mètres/calories max.) ou d'un temps limite dans une compétition, l'athlète devra cesser d'appliquer une force à la machine au moment où le temps limite est atteint, le score sera celui affiché lorsque la machine s'arrête de bouger.

Equipements

- *Bike erg*

Ski Erg- ID 9.07

L'athlète utilise un *ski erg*.

Début de répétition

- Position debout
- Les deux **main** en contact avec les poignées

Fin de répétition

- Position debout
- Les deux **main** en contact avec les poignées

Exigences

- Skier jusqu'à atteindre l'objectif fixé (temps, calories ou distance)

Cyclage

- Cycle : Le rameur doit être réinitialisé avant de réaliser une nouvelle répétition.
- Après les répétitions : Lors d'une épreuve à temps fixe (mètres/calories max.) ou d'un temps limite dans une compétition, l'athlète devra cesser d'appliquer une force à la machine au moment où le temps limite est atteint, le score sera celui affiché lorsque la machine s'arrête de bouger.

Equipements

- *Ski erg*

Swim- ID 9.08

L'athlète nage en piscine ou en eau libre.

Début de répétition

- En contact avec le point de départ

Fin de répétition

- En contact avec le point d'arrivée

Exigences

- Se déplacer dans l'eau sans aucun support

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Paddling- ID 9.09

L'athlète se déplace de la distance requise debout ou allongé sur la planche en eau libre.

Début de répétition

- En contact avec le point de départ

Fin de répétition

- En contact avec le point d'arrivée

Exigences

- Se déplacer dans l'eau

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Equipements

- Planche (*Paddleboard*)
- Pagaie (*Paddle*)

Sauts

Cette section décrit les standards de tous les mouvements impliquant des sauts.

Burpee Over Object - ID 10.01

L'athlète, allongé au sol, se relève et saute par-dessus un objet.

Début de répétition

- [Position allongée](#)

Fin de répétition

- [Position debout](#) de l'autre côté de l'objet

Exigences

- L'athlète passe (entièrement) au-dessus de l'objet en sautant avec les pieds qui quittent le sol simultanément
- Sauf mention spécifique, atterrir sur l'objet ou entrer en contact avec lui pendant le saut est autorisé mais non requis

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de [début de répétition](#) de manière contrôlée

Object-Facing Burpee Over Object - ID 10.02

L'athlète, allongé au sol face à un objet, se relève et saute par-dessus celui-ci.

Début de répétition

- [Position allongée](#)
- Le corps doit être aligné avec un plan perpendiculaire à l'objet et passant par son milieu

Fin de répétition

- [Position debout](#) de l'autre côté de l'objet

Exigences

- L'athlète passe (entièrement) au-dessus de l'objet en sautant avec les pieds qui quittent le sol simultanément
- Sauf mention spécifique, atterrir sur l'objet ou entrer en contact avec lui pendant le saut est autorisé mais non requis

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de [début de répétition](#) de manière contrôlée

Burpee To Target - ID 10.03

L'athlète, allongé au sol face à un objet, se relève et saute pour toucher une cible en hauteur.

Début de répétition

- Position allongée

Fin de répétition

- En contact avec la cible

Exigences

- Aucune

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Une cible, typiquement une barre horizontale au dessus de la portée standard

Box Jump - ID 10.04

L'athlète saute depuis le sol sur la *box* et se redresse complètement.

Début de répétition

- Position debout

Fin de répétition

- Extension complète

Exigences

- Sauter avec les deux pieds qui quittent le sol en même temps

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Box Jump Over - ID 10.05

L'athlète saute au-dessus de la *box*.

Début de répétition

- [Position debout](#)

Fin de répétition

- [Position debout](#) de l'autre côté de l'objet

Exigences

- L'athlète passe (entièrement) au-dessus de l'objet en sautant avec les pieds qui quittent le sol simultanément
- Sauf mention spécifique, atterrir sur l'objet ou entrer en contact avec lui pendant le saut est autorisé mais non requis

Cyclage

- La [fin de répétition](#) est valide pour un [début de répétition](#)

Single Under - ID 10.06

L'athlète saute à la corde à sauter, celle-ci passant une fois par saut en dessous des pieds.

Début de répétition

- Position debout
- Tenir les deux extrémités de la corde, chacune dans une main

Fin de répétition

- Tenir les deux extrémités de la corde, chacune dans une main

Exigences

- La corde tourne autour de l'axe sagittal du corps
- Le saut est valide si les deux pieds quittant le sol simultanément
- Durant le saut, la corde doit passer en dessous des deux pieds une fois

Cyclage

- Des tours de cordes supplémentaires ne sont pas permis après la répétition. Autrement, l'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée.

Double Under - ID 10.07

L'athlète saute à la corde à sauter, celle-ci passant deux fois par saut en dessous des pieds.

Début de répétition

- Position debout
- Tenir les deux extrémités de la corde, chacune dans une main

Fin de répétition

- Tenir les deux extrémités de la corde, chacune dans une main

Exigences

- La corde tourne autour de l'axe sagittal du corps
- Le saut est valide si les deux pieds quittant le sol simultanément
- Durant le saut, la corde doit passer en dessous des deux pieds deux fois

Cyclage

- Des tours de cordes supplémentaires ne sont pas permis après la répétition. Autrement, l'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Triple Under - ID 10.08

L'athlète saute à la corde à sauter, celle-ci passant trois fois par saut en dessous des pieds.

Début de répétition

- Position debout
- Tenir les deux extrémités de la corde, chacune dans une main

Fin de répétition

- Tenir les deux extrémités de la corde, chacune dans une main

Exigences

- La corde tourne autour de l'axe sagittal du corps
- Le saut est valide si les deux pieds quittant le sol simultanément
- Durant le saut, la corde doit passer en dessous des deux pieds trois fois

Cyclage

- Des tours de cordes supplémentaires ne sont pas permis après la répétition. Autrement, l'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Broad Jump - ID 10.09

L'athlète saute la distance requise.

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- L'athlète doit passer du **début de répétition** à la **fin de répétition** en un seul saut

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Distance entre les lignes de départ et d'arrivée

Escalade

Cette section décrit les standards de tous les mouvements impliquant des de grimper ou d'escalader des objets.

Rope Climb - ID 11.01

L'athlète grimpe à une corde verticale.

Début de répétition

- Position debout

Fin de répétition

- Position debout

Exigences

- Toucher la cible avec une **main**
- Après avoir touché la cible, descendre de manière maîtrisée sous la ligne de descente (les deux **mains** dépassent la ligne) avec de sauter de la corde

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Hauteur cible
- Ligne pour la descente (peut être la même que la cible)

Variations

- Legless - ID V.17
- Seated - ID V.18
- L-Sit- ID V.19

Rope Climb Seated Stard - ID 11.02

L'athlète grimpe à une corde verticale depuis une position assise au sol.

Début de répétition

- Assis
- Les deux mains en contact avec la corde

Fin de répétition

- En contact avec le sol

Exigences

- Aucune autre partie du corps excepté les fesses ne doivent toucher le sol pendant la montée
- Toucher la cible avec une main
- Après avoir touché la cible, descendre de manière maîtrisée sous la ligne de descente (les deux mains dépassent la ligne)

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Mesures

- Hauteur cible
- Ligne pour la descente (peut être la même que la cible)

Pegboard - ID 11.03

L'athlète grimpe à une plaque munie de trous en utilisant ses bras et des poignées (*pegs*).

Début de répétition

- Position debout

Fin de répétition

- Position debout

Exigences

- Insérer les poignées (*pegs*) dans les trous cibles
- Insérer les poignées (*pegs*) dans les trous désignés en tant que marque pour la descente

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Cible
- Marque pour la descente (peut être la même que la cible)

Variations

- Legless - ID V.17

Appuis renversés

Cette section décrit les standards de tous les mouvements en appuis renversés.

Handstand Push-Up - ID 12.01

L'athlète en appuis renversés descend jusqu'à ce que la tête touche le support puis presse vers le haut jusqu'à verrouiller les coudes.

Début de répétition

- [Appui vertical](#)
- Les talons sont en contact avec le mur
- Les **mains** et les **pieds** sont dans la zone d'exécution

Fin de répétition

- [Appui vertical](#)
- Les talons sont en contact avec le mur
- Les **mains** et les **pieds** sont dans la zone d'exécution

Exigences

- La tête doit toucher le support horizontal
- Les **mains** doivent rester dans la zone dédiée durant toute la durée du mouvement
- Durant la descente, n'importe quelle partie du corps peut entrer en contact avec le mur
- Seuls les talons peuvent être en contact avec le mur pendant la remontée

Cyclage

- La **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**

Mesures

- La zone d'exécution standard mesure 95 cm de large pour 50 cm de profond
- Délimiter les zones au sol et au mur

Variations

- Deficit - ID V.09
- Elevated- ID V.10
- Parallettes- ID V.11
- Strict- ID V.12
- Kipping- ID V.13

Free Standing Handstand Push-Up - ID 12.02

L'athlète en appuis renversés, sans contact avec un mur ou un autre support, descend jusqu'à ce que la tête touche le sol puis presse vers le haut jusqu'à verrouiller les coudes.

Début de répétition

- Appui vertical
- Les mains sont dans la zone d'exécution
-

Fin de répétition

- Appui vertical
- Les mains sont dans la zone d'exécution

Exigences

- La tête doit toucher le support horizontal
- Les mains doivent rester dans la zone dédiée durant toute la durée du mouvement

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Mesures

- La zone d'exécution standard mesure 100 cm de large pour 100 cm de profond
- Délimiter la zone au sol

Handstand Walk - ID 12.03

L'athlète marche sur ses mains. Il est possible que l'athlète déplace un objet tenu entre ses pieds ou qu'il doive éviter ou monter sur des objets durant son déplacement.

Début de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec le sol derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec le sol derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Seules les **mains** peuvent toucher le sol
- Les **pieds** doivent rester au dessus des **hanches** et de la tête durant toute la durée du mouvement

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Handstand Hold - ID 12.04

L'athlète en appuis renversés supporte son poids sur ses mains.

Début de répétition

- Appui vertical
- Les mains sont dans la zone d'exécution

Fin de répétition

- Appui vertical
- Les mains sont dans la zone d'exécution

Exigences

- Les mains doivent rester dans la zone dédiée durant toute la durée du mouvement
- Seules les mains peuvent toucher le sol
- Les pieds doivent rester au dessus des hanches et de la tête durant toute la durée du mouvement
- Tenir la position jusqu'à atteindre l'objectif de temps

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Mesures

- Délimiter la zone au sol

Variations

- Déplacer les mains est autorisé
- Déplacer les mains n'est pas autorisé
- Elevated- ID V.10
- Without Movement - ID V.15
- Movement - ID V.15.1

Equipements

- Parallettes

Handstand Pirouette- ID 12.05

L'athlète tourne sur ses mains autour de l'axe vertical du corps. Il est possible que l'athlète déplace un objet tenu entre ses pieds.

Début de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec le sol derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec le sol derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Seules les **mains** peuvent toucher le sol
- Les **pieds** doivent rester au dessus des **hanches** et de la tête durant toute la durée du mouvement
- L'athlète doit atteindre la rotation requise (angle) dans la bonne direction

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée
-

Mesures

- Délimiter la zone au sol

Variations

- Elevated- ID V.10

Equipements

- Parallettes

Wall Walk - ID 12.06

L'athlète se redresse depuis une position allongée vers une position en appuis renversés face au mur en plaçant ses pieds au mur et en marchant sur ses mains. Il retourne ensuite dans sa position de départ de la même manière.

Début de répétition

- Position allongée
- Les mains sont dans la zone de départ
-

Fin de répétition

- Position allongée
- Les mains sont dans la zone de départ

Exigences

- Les deux pieds doivent être sur le mur et les deux genoux ne doivent plus être en contact avec le mur avant que les mains ne puissent quitter la zone de départ
- Les deux mains doivent être en contact avec la ligne proche du mur au même moment
- Les pieds ne doivent pas dépasser la largeur des mains avant que celles-ci ne quittent la ligne proche du mur
- Les deux mains doivent être dans la zone de départ avant que les pieds ne puissent être posés au sol

Cyclage

- La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Mesures

- La zone de départ est proche des épaules de l'athlète lorsqu'il est allongé. Une zone standardisée peut-être utilisée pour tous les athlètes
- La ligne est située à 25 cm du mur

Core

Cette section décrit les standards de tous les mouvements qui sollicitent le *core*, c'est-à-dire la zone de la sangle abdominale, des fessiers et des hanches.

AbMat Sit-UP - ID 13.01

L'athlète réalise un *sit-up* avec un ab-mat

Début de répétition

- Les omoplates sont en contact avec le sol
- Les deux **mains** sont en contact avec le sol derrière la tête de la l'athlète
-

Fin de répétition

- L'athlète est assis en position vertical
- Les **mains** sont en contact avec le sol au niveau de la ligne cible

Exigences

- L'ab-mat est maintenu proche du coccyx et les **pieds** doivent être en contact avec le sol pendant toute la durée du mouvement

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Ligne cible; la distance standard et de 70 cm après la fin de l'ab-mat

Equipements

- Ab-mat

GHD Sit-UP - ID 13.02

L'athlète réalise un *sit-up* sur un GHD

Début de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec le support pour les pieds

Fin de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec le support pour les pieds

Exigences

- L'athlète doit rester sur le GHD
- Les deux **mains** doivent toucher la cible en même temps

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Cible derrière et sous l'athlète

Equipements

- GHD

Hip Extension - ID 13.03

L'athlète se penche vers l'avant à partir des hanches et touche une cible à 90° du départ.

Début de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec la cible A

Fin de répétition

- Les deux **mains** sont en contact avec la cible A

Exigences

- L'athlète doit rester sur le GHD
- Les deux **mains** doivent toucher la cible B avant de revenir vers la cible A

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Les cibles A et B doivent être installées de telle sorte à avoir un angle de 90° entre elles

Equipements

- GHD

L-Sit - ID 13.04

L'athlète supporte tout son poids avec les mains pendant que son buste est maintenu dans une position penchée vers l'avant et que ses jambes sont maintenues à l'horizontale de telle sorte que le corps forme un L.

Début de répétition

- L'athlète supporte son poids avec ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Fin de répétition

- L'athlète supporte son poids avec ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Exigences

- Les **jambes** doivent restées au dessus de la cible verticale
- Les **jambes** doivent restées au-delà de la cible horizontale

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Cible verticale : le standard est le haut des parallettes
- Cible horizontale : au niveau de la cheville quand les **jambes** sont complètement tendues

Equipements

- Parallettes

L-Hang - ID 13.05

L'athlète se suspend à un objet tandis que ses jambes sont maintenues à l'horizontale de telle sorte que le corps forme un L.

Début de répétition

- L'athlète se suspend par ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Fin de répétition

- L'athlète se suspend par ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Exigences

- Les **jambes** doivent restées au dessus de la cible verticale
- Les **jambes** doivent restées au-delà de la cible horizontale

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Cible verticale : le standard est défini de telle sorte que les jambes et le buste forment un angle de 90°
- Cible horizontale : au niveau de la cheville quand les **jambes** sont complètement tendues

Equipements

- Barre horizontale
- Anneaux

Press Handstand From Seated Straddle L-Sit - ID 13.06

L'athlète supporte tout son poids avec les mains pendant que son buste est maintenu dans une position penchée vers l'avant et que ses jambes sont maintenues à l'horizontale en position de straddle assis. L'athlète change de position pour finir en appuis renversés (*handstand*) sans toucher le sol.

Début de répétition

- L'athlète se suspend par ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position** en straddle assis

Fin de répétition

- L'athlète se suspend par ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position** en straddle assis

Exigences

- Seules les mains sont en contact avec l'équipement ou le sol pendant le mouvement
- L'athlète doit atteindre une position d'**appui vertical**

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Equipements

- Parallettes
- Anneaux

Autres objets

Cette section décrit les standards de tous les mouvements qui font intervenir des objets autres que les barres, les haltères ou les kettlebells.

Sled Push- ID 14.01

L'athlète pousse le *sled* vers l'avant.

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ
- *Sled* derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée
- *Sled* derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Le *sled* peut seulement être poussé

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Equipements

- *Sled* (Traineau)

Sled Drag- ID 14.02

L'athlète, attaché au *sled* par des sangles, le traîne vers l'avant..

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ
- *Sled* derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée
- *Sled* derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Le *sled* peut seulement être traîné par ses sangles
- L'athlète ne peut pas toucher le *sled*

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Equipements

- *Sled* muni de sangles

Sled Pull- ID 14.03

L'athlète tire le *sled* vers lui à l'aide d'une corde.

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ
- *Sled* derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée
- *Sled* derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- L'athlète doit tirer le *sled* jusqu'à la ligne d'arrivée
- L'athlète peut s'asseoir ou se mettre debout pendant l'exercice mais il ne peut pas faire de pas en tirant le *sled*

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Equipements

- *Sled* muni d'une corde

Object Over Shoulder- ID 14.04

L'athlète soulève un objet du sol jusqu'à ses épaules et le laisse tomber au sol par-dessus ses épaules.

Début de répétition

- Objet en contact avec le sol
- Mains sur l'objet

Fin de répétition

- Extension complète
- L'objet passe au-dessus des épaules alors que les hanches et les genoux sont en extension complète

Exigences

- Aucune

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Object Onto Target- ID 14.05

L'athlète soulève un objet du sol et l'amène sur une cible.

Début de répétition

- **Objet en contact avec le sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- L'objet repose sur le haut de la cible.

Exigences

- Aucune

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Object Over Target- ID 14.06

L'athlète soulève un objet du sol et l'amène sur une cible.

Début de répétition

- **Objet en contact avec le sol**
- **Mains** sur l'objet

Fin de répétition

- **Objet en contact avec le sol** de l'autre côté de la cible

Exigences

- L'objet en entier doit passer au-dessus de la cible

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Loaded Carry- ID 14.07

L'athlète porte un(des) objet(s) sur une distance spécifiée sans reposer l'objet (*unbroken*).

Début de répétition

- Position debout
- Les deux pieds sont derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- Position debout
- Les deux pieds sont derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- Le portage doit être réalisé sans poser l'objet (*unbroken*) pour valider une répétition (segment)

Cyclage

- Segments continus : la fin de répétition est valide pour un début de répétition
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Variations

- Anyhow - ID V.01
- Front rack - ID V.02
- Gobelet - ID V.03
- Zercher- ID V.04
- Bear-Hug- ID V.05
- Overhead- ID V.06
- Farmer- ID V.07
- Back Rack - ID V.08

Object Flip - ID 14.08

L'athlète réalise des retournement d'un objet sur une distance spécifié.

Début de répétition

- **Position debout** derrière la ligne de départ
- L'objet est derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- **Position debout** derrière la ligne d'arrivée
- L'objet est derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- L'objet peut être déplacé seulement en le retournant

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Equipements

- Objet
- Pneu

Continental Clean - ID 14.09

L'athlète soulève un objet depuis le sol jusqu'aux épaules mais peut réaliser une pause aux hanches ou au niveau du ventre.

Début de répétition

- Objet en contact avec le sol
- Mains sur l'objet

Fin de répétition

- Verrouillage en *front rack*

Exigences

- Le mouvement doit être un clean
- Une pause est permise au niveau des hanches ou du ventre

Cyclage

- L'objet peut être ramené dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Equipements

- Barre d'haltérophilie

Variations

- Split - ID V.14

Autres mouvements

Cette section décrit les standards de tous les mouvements qui ne peuvent pas être catégorisés dans les sections précédentes.

Push-Up - ID 15.01

L'athlète démarre en position de planche, descend et remonte en poussant pour revenir en position de planche.

Début de répétition

- Verrouillage planche

Fin de répétition

- Verrouillage planche

Exigences

- Appuis sur les **mains**
- Les **mains** doivent être derrière une ligne passant par le menton
- La **poitrine** doit être en contact avec le sol
- Les **jambes** , les **genoux** , le visage ou toute autre partie du corps peut entrer en contact avec le sol (non requis)
- Les **genoux** ne doivent pas aider à pousser depuis le sol
- Les **toes** doivent rester en contact avec le sol pendant tout le mouvement

Cyclage

La **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**

Variations

- Deficit - ID V.09
- Elevated- ID V.10

Hand-Release Push-Up - ID 15.02

L'athlète démarre en position de planche, descend, soulève ses mains du sol avant de remonter en poussant pour revenir en position de planche.

Début de répétition

- Verrouillage planche

Fin de répétition

- Verrouillage planche

Exigences

- Atteindre la position allongée avant que les mains ne quittent le sol
- Les genoux ne doivent pas aider à pousser depuis le sol
- Les toes doivent rester en contact avec le sol pendant tout le mouvement

Cyclage

La fin de répétition est valide pour un début de répétition

Dynamic Push-Up - ID 15.03

L'athlète démarre en position de planche, descend et remonte en poussant pour revenir en position de planche avec les mains et/ou pieds qui quittent le sol. La position finale horizontale de l'athlète peut être différente de sa position initiale.

Début de répétition

- Verrouillage planche

Fin de répétition

- Verrouillage planche

Exigences

- Appuis sur les **mains**
- Les **mains** doivent être derrière une ligne passant par le menton
- La **poitrine** doit être en contact avec le sol
- Les **jambes**, les **genoux**, le visage ou toute autre partie du corps peut entrer en contact avec le sol (non requis)
- Les **genoux** ne doivent pas aider à pousser depuis le sol
- Les **mains** et/ou les **pieds** doivent quitter le plan horizontal duquel ils ont démarré

Cyclage

La **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**

Variations

- Deficit - ID V.09
- Elevated- ID V.10

Wall Ball - ID 15.04

L'athlète se relève comme sur un *front squat* et dans un mouvement continu envoie le ballon vers la cible.

Début de répétition

- En position de **squat profond** avec le *medecine ball* supporté par les **mains** au niveau du plan frontal du corps

Fin de répétition

- Le *medecine ball* touche le mur au-dessus (et seulement au-dessus) de la hauteur spécifiée

Exigences

- L'athlète, lors de la phase de montée, lance le *medecine ball*

Cyclage

- Le *medecine ball* peut être rattrapé lors de sa descente ou être récupéré depuis le sol

Box Step Over - ID 15.05

L'athlète enjambe une *box*.

Début de répétition

- [Position debout](#)

Fin de répétition

- [Position debout](#) de l'autre côté de la *box*

Exigences

- Les deux pieds doivent être en contact avec le haut de la *box*

Variation

- Anyhow - ID V.01
- Front rack - ID V.02
- Gobelet - ID V.03
- Zercher- ID V.04
- Bear-Hug- ID V.05
- Overhead- ID V.06
- Farmer- ID V.07
- Back Rack - ID V.08

Walking Lunge - ID 15.06

L'athlète marche en fente avec le genou arrière touchant le sol à chaque pas.

Début de répétition

- Extension complète
- Les deux pieds sont derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- Extension complète
- Les deux pieds sont derrière la ligne d'arrivée

Exigences

- La marche en fente réalisée avec le genou arrière touchant le sol à chaque pas
- Chaque pas se fini en passant dans la position du début de répétition (extension complète)

Cyclage

- Segments continus : la fin de répétition est valide pour un début de répétition
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Mesures

- Lignes de départ et d'arrivée pour chaque segment (répétition)

Variation

- Anyhow - ID V.01
- Front rack - ID V.02
- Gobelet - ID V.03
- Zercher- ID V.04
- Bear-Hug- ID V.05
- Overhead- ID V.06
- Farmer- ID V.07
- Back Rack - ID V.08

Devil's Press - ID 15.07

L'athlète réalise un *burpees* avec un objet.

Début de répétition

- Position allongée
- Objet en contact avec le sol
- Mains en contact avec l'objet

Fin de répétition

- Verrouillage overhead

Exigences

- L'objet doit rester en mains pendant toute la répétition

Cyclage

- L'athlète revient dans sa position de début de répétition de manière contrôlée

Traverse over/across an Obstacle - ID 15.08

L'athlète traverse le parcours selon les règles établies.

Début de répétition

- Extension complète
- Les deux pieds sont derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- Extension complète
- Les deux pieds sont derrière la ligne d'arrivée

Hammering - ID 15.09

L'athlète martèle un objet.

Début de répétition

- Extension complète
- Les deux pieds sont derrière la ligne de départ

Fin de répétition

- Extension complète
- Les deux pieds sont derrière la ligne d'arrivée

Variations

Cette section présente les différentes variations qui peuvent affecter les mouvements décrits dans la section Standards des mouvements.

Anyhow - ID V.01

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- La charge est maintenue dans n'importe quelle position durant le mouvement mais sans jamais toucher le sol

Equipements

- Tous les objets

Mouvements valides

- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Front rack - ID V.02

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- [Verrouillage en front rack](#)

Fin de répétition

- [Verrouillage en front rack](#)

Exigences

- L'objet est maintenu en **front rack** pendant tout le mouvement

Equipements

- Barre d'haltérophilie
- 1 ou 2 *Dumbbell(s)* (haltère(s))
- 1 ou 2 Kettlebell(s)

Mouvements valides

- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Gobelet - ID V.03

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'objet est maintenu par les **mains** au niveau de la **poitrine** pendant tout le mouvement

Equipements

- 1 *Dumbbell* (haltère)
- 1 Kettlebell

Mouvements valides

- Front Loaded Squat - ID 1.05
- Pistol - ID 1.06
- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Zercher- ID V.04

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'objet est supporté dans le creux des **coudes** pendant tout le mouvement

Equipements

- Barre d'haltérophilie
- Yoke (Loaded Carry)

Mouvements valides

- Front Loaded Squat - ID 1.05
- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Bear-Hug- ID V.05

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'objet est maintenu (étréinte) contre la **poitrine**/estomac pendant tout le mouvement

Equipements

- Balle (*D-ball*)
- *Sandbag*

Mouvements valides

- Front Loaded Squat - ID 1.05
- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Overhead- ID V.06

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- [Verrouillage overhead](#)

Fin de répétition

- [Verrouillage overhead](#)

Exigences

- L'objet est maintenu **overhead** pendant tout le mouvement

Equipements

- Barre d'haltérophilie
- Yoke (Loaded Carry)
- 1 ou 2 *Dumbbell(s)* (haltères)
- 1 ou 2 Kettlebell(s)

Mouvements valides

- Pistol - ID 1.06
- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Farmer- ID V.07

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'objet est maintenu par les **mains** avec les bras orientés vers le bas pendant tout le mouvement
- L'objet ne pas reposer sur une autre partie du corps

Equipements

- 1 ou 2 Barre(s) d'haltérophilie
- 1 ou 2 *Dumbbell(s)* (haltères)
- 1 ou 2 Kettlebell(s)
- 1 ou 2 Farmer Handle(s)
- 1 ou 2 Jug(s)

Mouvements valides

- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05
- Walking Lunge - ID 15.06

Back Rack - ID V.08

Catégorie

- Position de maintien de charge

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'objet est supporté sur le *back rack* pendant tout le mouvement

Equipements

- Barre d'haltérophilie
- Yoke (Loaded Carry)

Mouvements valides

- Front Loaded Squat - ID 1.05
- Loaded Carry- ID 14.07
- Box Step Over - ID 15.05

Deficit - ID V.09

Catégorie

- Amplitude de mouvement

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'athlète (et non le sol) est surélevé de **X** cm

Equipements

- Barre d'haltérophilie (Deadlift)
- Plates (Handstand Push-Up)
- Blocks (Handstand Push-Up)

Mouvements valides

- Deadlift - ID 2.01
- Handstand Push-Up - ID 12.01

Elevated- ID V.10

Catégorie

- Amplitude de mouvement

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- Le sol (et non l'athlète) est surélevé de **X** cm

Equipements

- Barre d'haltérophilie
- Plates (Handstand Push-Up)
- Blocks (Handstand Push-Up)

Mouvements valides

- Deadlift - ID 2.01
- Clean - ID 3.01
- Power Clean - ID 3.02
- Squat Clean - ID 3.03
- Snatch - ID 4.01
- Power Snatch - ID 4.02
- Squat Snatch - ID 4.03
- Handstand Push-Up - ID 12.01

Parallettes- ID V.11

Catégorie

- Amplitude de mouvement

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'athlète (et non le sol) est surélevé de **X** cm et doit être supporté par des parallettes

Equipements

- Aucun

Mouvements valides

- Handstand Push-Up - ID 12.01

Strict- ID V.12

Catégorie

- Exécution du mouvement

Début de répétition

- Le **début de répétition** ne peut être atteint avec aucun mouvement, que ce soit de la répétition précédente ou le résultats d'un *kip* initial ou de tout autre mouvement

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- Les **genoux**, les **hanches**, les **épaules** et les **coudes** doivent rester en extension complète pendant toute la durée du mouvement à moins qu'ils ne soient la partie active du mouvement
- Tout swing, contraction, kip, mouvement des genoux ou autre permettant de générer un élan est interdit
- L'angle des **hanches** (tronc/jambes) doit être compris entre 120° et 180° (bar muscle-up, ring muscle-up)

Equipements

- Aucun

Mouvements valides

- Toes To Bar - ID 7.01
- Pull-Up - ID 7.04
- Chest To Bar Pull-Up - ID 7.05
- Bar Muscle-Up - ID 7.07
- Ring Muscle-Up - ID 8.02
- Dip - ID 8.03
- Handstand Push-Up - ID 12.01

Kipping- ID V.13

Catégorie

- Exécution du mouvement

Note

- Le kipping n'est pas vraiment une variation de mouvement car il s'agit de l'exécution par défaut. Néanmoins, le mot "*kipping*" peut être utilisé dans la description des tests pour différencier les répétitions "strictes" d'un même mouvement

Mouvements valides

- Toes To Bar - ID 7.01
- Pull-Up - ID 7.04
- Chest To Bar Pull-Up - ID 7.05
- Bar Muscle-Up - ID 7.07
- Ring Muscle-Up - ID 8.02
- Dip - ID 8.03
- Handstand Push-Up - ID 12.01

Split - ID V.14

Catégorie

- Amplitude de mouvement

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- Le **pied** avant doit être placé entièrement plus loin que le **toes** du **pied** arrière
- Les deux **pieds** doivent s'éloigner l'un de l'autre

Equipements

- Tous

Mouvements valides

- Clean - ID 3.01
- Power Clean - ID 3.02
- Snatch - ID 4.01
- Power Snatch - ID 4.02
- Push Jerk- ID 5.03
- Shoulder To Overhead- ID 5.05
- Kettlebell Clean- ID 6.03
- Kettlebell Snatch- ID 6.04
- Continental Clean - ID 14.09

Without Movement - ID V.15

Catégorie

- Exécution du mouvement

Début de répétition

- [Appui vertical](#)

Fin de répétition

- [Appui vertical](#)

Exigences

- Respect de la règle des **répétitions ininterrompues**
- L'athlète maintient sa position pendant toute la durée de la répétition
- Maintenir un contact complet dans la position du point de départ de la répétition de l'athlète
- L'athlète doit rester dans la zone désignée pendant toute la durée de la répétition
- L'athlète doit maintenir les exigences jusqu'à ce que l'objectif soit atteint

Equipements

- Aucun

Mouvements valides

- Handstand Hold - ID 12.04
- L-Sit - ID 13.04
- L-Hang - ID 13.05
- Loaded Carry- ID 14.07

Movement - ID V.15.1

Catégorie

- Exécution du mouvement

Note

- Le mouvement est valide par défaut. Néanmoins, le mot "*movement*" peut être utilisé dans la description des tests pour différencier les répétitions sans mouvement (*without movement* ou *no movement*) d'un même mouvement

No Jump- ID V.16

Catégorie

- Exécution du mouvement

Note

- Sauter (*jumping*) est valide par défaut. Néanmoins, le mot "*jumping*" peut être utilisé dans la description des tests pour imposer un point de départ des répétitions de l'athlète

Legless - ID V.17

Catégorie

- Exécution du mouvement

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- L'athlète ne doit pas utiliser ses pieds, cuisses ou aucune autre partie de son corps autre que ses mains pour supporter son poids
- Cela peut être appliqué pour monter et/ou descendre pendant la répétition

Equipements

- Aucun

Mouvements valides

- Rope Climb - ID 11.01
- Pegboard - ID 11.03

Seated - ID V.18

Catégorie

- Exécution du mouvement

Début de répétition

- Non applicable

Fin de répétition

- Non applicable

Exigences

- Les talons doivent rester au dessus des fesses
- L'athlète ne doit pas utiliser ses pieds, ses cuisses ou aucune autre partie de son corps autre que ses mains pour supporter son poids
- Les jambes ne peuvent pas enjamber la corde

Equipements

- Aucun

Mouvements valides

- Rope Climb - ID 11.01

L-Sit- ID V.19

L'athlète supporte tout son poids avec les mains pendant que son buste est maintenu dans une position penchée vers l'avant et que ses jambes sont maintenues à l'horizontale de telle sorte que le corps forme un L.

Début de répétition

- L'athlète supporte son poids avec ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Fin de répétition

- L'athlète supporte son poids avec ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Exigences

- Les **jambes** doivent restées au dessus de la cible verticale
- Les **jambes** doivent restées au-delà de la cible horizontale

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Cible verticale : le standard est le haut des parallettes
- Cible horizontale : au niveau de la cheville quand les **jambes** sont complètement tendues

Equipements

- Parallettes

Mouvements valides

- Rope Climb - ID 11.01

L-Hang - ID V.20

L'athlète se suspend à un objet tandis que ses jambes sont maintenues à l'horizontale de telle sorte que le corps forme un L.

Début de répétition

- L'athlète se suspend par ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Fin de répétition

- L'athlète se suspend par ses **mains**
- **Hanches** pliées, formant une **L-position**

Exigences

- Les **jambes** doivent restées au dessus de la cible verticale
- Les **jambes** doivent restées au-delà de la cible horizontale

Cyclage

- Segments continus : la **fin de répétition** est valide pour un **début de répétition**
- Dans tous les autres cas : L'athlète revient dans sa position de **début de répétition** de manière contrôlée

Mesures

- Cible verticale : le standard est défini de telle sorte que les jambes et le buste forment un angle de 90°
- Cible horizontale : au niveau de la cheville quand les **jambes** sont complètement tendues

Equipements

- Barre horizontale
- Anneaux

Mouvements valides

- Pull-Up - ID 7.04
- Ring Muscle-Up - ID 8.02