



@ swc_club _

07 69 91 03 18

MARSEILLE



"BELLUM" "3 EME EDITION



PLANNING

16 : 00

**Accueil & Présentation
de l'évènement**

16 : 15

**Compétition FREESTYLE
FEMMES**

17 : 00

**Compétition CHALLENGE / SET
& REPS FEMMES**

18 : 00

**Compétition FREESTYLE
Hommes**

19 : 00

**Compétition CHALLENGE / SET
& REPS HOMMES**

ORGANISATION

Nous tiendrons un stand et une buvette, ainsi des boissons, snackings et autres produits seront disponibles sur place.

Vous pourrez y retrouver également nos Tee-shirts qui seront disponibles à l'achat en exemplaires limitées.

Il sera également possible de prendre des photos et d'obtenir des autographes des athlètes présents.

Pour toute question, veuillez nous adresser un message sur notre adresse mail :

swc.paca@gmail.com

Ou sur WhatsApp :

07 69 91 03 18

BELLUM – CHALLENGE

HOMMES / FEMMES

Un classement sera fait selon le nombre de points accumulés par chaque participant. Le but étant d'en obtenir un maximum !

Le challenge se déroulera sous format de parcours sur 4 mouvements inspirés du SET & REPS et du FREESTYLE et simplifiés afin d'être plus accessible.

BELLUM – CHALLENGE

(BARÈME)

Isométrie Chin-up :

Tenir en position de traction dans la prise souhaité (supination conseillé) menton au dessus de la barre, un maximum de temps.

1 Seconde = 2 Points

L-Sit simplifié :

Position en 3 niveau de difficulté afin de simplifier la figure qui est le L-SIT.

Position NV 1 - **Genoux fléchis = 1 Point / Seconde**

Position NV 2 - **Une jambe tendue = 2 Points / Seconde**

Position NV 3 - **Deux jambes tendues = 3 Points / Secondes**

Monkey Walk :

Traversé sur une échelle horizontale, au bout de l'échelle, vous pouvez faire demi tour sans toucher le sol afin de continuer à cumuler des points.

Le demi-tour ne compte pas de points.

Sauter des barreaux n'apporte pas plus de points.

1 "Pas" = 1 point

Chaise :

Tenir en position de chaise. Ne pas décoller le dos du support.

Les pieds sont à 90° (Chevilles alignés au genoux)

Les genoux sont à 90° (Genoux alignés aux hanches)

1 Seconde = 0.5 Point