



@ 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 – SET&REPS

HOMMES / FEMMES

La compétition de SET&REPS ou ENDURENCE sera une compétition en deux catégories :

- Catégorie Masculine
- Catégorie Féminine

Le Set & Reps portera sur les 4 mouvements officiels

Muscles-Ups - Tractions - Dips - Pompes

Un vainqueur sera désigné dans chaque catégorie.

Ce sera l'athlète qui aura cumulé le plus grand nombre de répétitions strictes selon les consignes.

La Championne et le Champion des SET&REPS sera celui qui aura cumulé le plus grand nombre de points soit la meilleur moyenne dans l'ensemble des 4 catégories.

BELLUM – SET&REPS

(BARÈME)

Muscles-Ups :

Amplitude complète, Départ au 2nd balancier.
Barrière homme à 65 cm - Barrière Femme à 75 cm
Arrêt de la série à 3 NoRep

Tractions :

Amplitude complète, Départ à la tape du Jury (0.5 seconde)
et 5 secondes max pour repartir (ou NoRep).
Barrière homme à 40 cm - Barrière Femme à 45 cm
Arrêt de la série à 3 NoRep.

Dips :

Amplitude complète, Départ à la tape du Jury (0.5 seconde)
et 5 secondes max pour repartir (ou NoRep).
Epaule niveau coude à 90° + Hanches au niveau de la barre.
Arrêt de la série à 3 NoRep.

Pompes :

Amplitude complète, Départ à la tape du Jury (0.5 seconde)
et 5 secondes max pour repartir (ou NoRep).
Respect de l'alignement corporel
Arrêt de la série à 3 NoRep.