

RÈGLEMENT DE LA COMPÉTITION NSW

Deux compétitions sont au programme : SETS & REPS et FREESTYLE. Les athlètes sont libres de participer à l'une ou l'autre, ou aux deux.

La compétition se déroule sur la journée du 3 juillet 2022 au parc de la plaine du mail à Neuchâtel, de 9h00 à 18h00. Une autorisation cantonale a été délivrée pour cet événement.

Seuls les athlètes inscrits peuvent participer. Les inscriptions se font via le formulaire Google, à travers le lien figurant la page internet du site www.neuchstreetworkout.ch/competition ou sur la page Instagram de l'association.

Les frais d'inscriptions se montent à CHF 10.- par compétition (Freestyle et / ou Sets reps).

1. SETS & REPS

1.1. Les épreuves sont les suivantes dans l'ordre et selon catégorie :

Hommes – 70 kg	Hommes + 70 kg	Femmes
- max strict muscle ups	max strict muscle ups	max dips
- max dips	max dips	max pull ups
- max pull ups	max pull ups	max push ups
- max push ups	max push ups	

1.2. L'athlète devra réaliser le maximum de répétitions dans chaque épreuve. Les épreuves s'exécutent à la suite, avec un temps de repos de 60 secondes entre chacune. L'exécution doit être complète. Pour chaque mouvement, un écart minimum et maximum vous sera proposé. Un arbitre indique d'une tape au candidat si la répétition est validée.



Neuchâtel Street Workout
2000 Neuchâtel
info@neuchstreetworkout.ch
www.neuchstreetworkout.ch

1.3.A la fin des quatre épreuves, le nombre de répétitions pour chacune des épreuves est comptabilisé comme suit :

- Hommes : un muscle up vaut 5 points, une pull up 3 points, une dip 2 point et une push up 1 point.
- Femme : une pull up vaut 4 points, une dip 2 points et une push up 1 point.

1.4.L'athlète ayant réalisé le plus grand nombre de points remporte la compétition.
En cas d'égalité, l'athlète le plus lourd l'emporte.

1.5.Lors de l'exécution pour toutes les épreuves, un mouvement complet vous sera demandé :

- Pour les muscle ups, il est demandé une « strict form ». Il faut avoir les bras tendus en bas et ne pas plier ni s'aider des jambes. Il ne faut pas toucher l'obstacle. Le repos sur la barre est interdit. Un maximum de 3 secondes est admis en position haute.
- Pour les tractions, il s'agit d'avoir les bras tendus en bas et de passer le menton au-dessus de la barre. De plus, il est interdit de s'aider des jambes.
- Pour les dips, l'angle à la descente doit être supérieur à 90 degrés. Il est interdit de s'aider des jambes pour remonter.
- Pour les push ups, l'extension des bras doit être complète en haut et il faut venir toucher l'obstacle qui sera défini avec le buste. Un maximum de 5 secondes est admis en position haute.

2. FREESTYLE

2.1.L'athlète présente le maximum de mouvements dynamiques et figures statiques de son choix ou tout autre mouvement de callisthénie qu'il souhaite, afin de démontrer sa force et ses compétences.

2.2 Les athlètes s'affrontent sous forme de *battle*, en 1 contre 1.



Neuchâtel Street Workout
2000 Neuchâtel
info@neuchstreetworkout.ch
www.neuchstreetworkout.ch

2.2. Il n'y a qu'une seule catégorie en freestyle : hommes et femmes peuvent donc s'affronter selon le tableau.

2.3. L'athlète disposera de **deux rounds de 1 minute**. Trois juges notent individuellement la prestation de l'athlète dans leur domaine de compétence (Dynamique, statique et combo).

2.4. Les critères pour la notation sont notamment la difficulté des figures/mouvements présentés, leur exécution, le temps tenu pour les positions statiques, le style, le dynamisme et l'originalité.

2.5. L'athlète ayant obtenu la majorité auprès des juges remporte le *battle*. Il affronte le prochain athlète selon le tableau de la journée. En cas d'égalité entre deux athlètes lors d'un *battle*, un troisième round de 30 secondes sera demandé.

2.6. Les athlètes seront tirés au sort afin de déterminer leur position dans le tableau en début de journée.

3. RÉSULTATS ET DISPOSITIONS FINALES

3.1. Les résultats seront donnés en fin de journée, avec un classement complet pour chaque catégorie. Un podium est organisé pour les trois premiers athlètes de chaque catégorie (-70kg / +70kg set&rep et freestyle).

3.2. La NSW compétition est un tournoi sportif organisé par l'association Neuchâtel Street Workout à but non lucratif et sans *prize money* ou gain d'argent.

3.3. Les frais d'inscriptions servent exclusivement à l'organisation de l'événement.

4. Chaque athlète est responsable de sa propre couverture d'assurance-accident. L'association Neuchâtel Street Workout décline toute responsabilité en cas d'accident durant l'événement.



Neuchâtel Street Workout
2000 Neuchâtel
info@neuchstreetworkout.ch
www.neuchstreetworkout.ch