

CrossFit CP1

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur 2 parcours de CrossFit.</p>		<p>Chaque élève suivi par 1 coach et 2 juges réalise 1 enchaînement (WOD) de 12' en mode « AMRAP » (<i>As Many Round As Possible</i>), choisi parmi différents niveaux de difficulté en référence à un code commun. L'élève indique le nombre de tours (ROUNDS) qu'il pense réaliser avant de débiter (projet). Puis un deuxième WOD de 1 round de 3 mouvements imposés de niveau Elite. Une différenciation filles/garçons sur les hauteurs de saut, poids à mobiliser et éventuellement nombre de répétitions est encouragée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Une récupération de 15 minutes entre les 2 WODS est obligatoire. • Chronométrage à la seconde près. • Les élèves ont droit à des poses illimitées entre les exercices. • WOD AMRAP : chaque répétition mal ou non faite devra être exécutée sous peine d'une pénalité de -0.25pt. • WOD imposé : une pénalité de 5 secondes supplémentaires est donnée par répétition non ou mal réalisée. • Le jury peut arrêter le WOD si l'intégrité physique est menacée. 		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9 points	Compétence de niveau 4 acquise	
			De 10 à 20 points	
5 points	Niveau de difficulté du WOD « AMRAP »	<u>2pts.</u> : mouvements Débutant uniquement <u>2.5 pts</u> : mouvements Débutant et 1 Confirmé	<u>3pts</u> : mouvements Débutant, Confirmé et Elite <u>3.5 pts</u> : mouvements s Confirmé <u>4 pts</u> : mouvements Confirmé et Elite	<u>4.5 pts</u> : mouvements Elite et 1 Confirmé <u>5 pts</u> : mouvements Elite uniquement
6 points	Nombre de rounds réalisés WOD « AMRAP »	<u>1 pt</u> : 2 rounds <u>2 pts</u> : 2.5 rounds	<u>3 pts</u> : 3 rounds <u>4 pts</u> : 3.5 rounds	<u>5 pts</u> : 4 rounds <u>6 pts</u> : plus de 4 rounds
3 points	Temps du WOD Imposé	0.5 pt : plus de 1' 1 pt : entre 55 et 1'	1.5 pt : entre 50 et 55'' 2pts : entre 45 et 50''	2.5 pts : entre 40 et 45'' 3pts : - de 40''
4 points	Ecart au projet	De 0.5 à 1 point Projet stoppé à la moitié de sa production ou 50% produit en supplément	De 1.5 à 2.5 points Projet stoppé avec 1 round manquant ou 1 en supplément	De 3 à 4 points Projet complété ou 1 à 2 mouvements manquant ou en supplément
2 points	Préparation et Récupération	De 0 à 0.75 points <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train désordonnée ✓ Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes 	De 1 à 1.25 points <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train progressive ✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve ✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement ✓ Récupération active après l'effort (marche) ✓ Mesure d'hydratation entre les WOD 	De 1.5 à 2 points <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train progressive ✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve ✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement ✓ Récupération active après l'effort (marche) ✓ Mesure d'hydratation entre les WOD ✓ La récupération entre les WOD intègre une remise en activité, notamment basée sur les exercices à reproduire