

# CrossFit CP1

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve		
<p><b>Niveau 3</b> : Produire la meilleure performance possible sur 2 parcours de CrossFit. Se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources</p>		<p>Chaque élève, suivi par 1 coach et 2 juges, réalise 1 enchaînement (WOD) en mode « <i>FOR TIME</i> » (à réaliser le plus vite possible) comprenant 4 mouvements à répéter 5 fois (ROUNDS).</p> <p>Les mouvements sont choisis par l'élève parmi un code commun présentant 3 niveaux de difficultés (Débutant/Confirmé/Elite) liés au nombre de répétitions : 1 dans chacune des 3 catégories différentes (Core/Gym, Heart/Cardio, Strength/Haltéro) + 1 au choix, dans un temps limite de 3'30".</p> <p>Puis un deuxième WOD de 1 round de 3 mouvements imposés de niveau Elite.</p> <p>Une différenciation filles/garçons sur les hauteurs et les poids, éventuellement le nombre de répétitions est encouragée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Une récupération de 15 minutes entre les 2 WODS est obligatoire.</li> <li>• Chronométrage à la seconde près.</li> <li>• Les élèves ont droit à des poses illimitées entre les répétitions.</li> <li>• Une pénalité de 5 secondes supplémentaire est donnée par répétition non ou mal réalisée.</li> <li>• Le jury peut arrêter le WOD si l'intégrité physique est menacée.</li> </ul>		
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition De 0 à 9 points	Compétence de niveau 3 acquise De 10 à 20 points	
7 points	Niveau de difficulté Wod « personnel » D= Débutant C= Confirmé E= Elite	1.5 pts : 4 D 2 pts : 3 D/1 C 2.5 pts : 3 D/1 E	3 pts : 2D/1 C/ 1 E 3.5 pts : 2 C/ 2 D 4 pts : 2 C/1 E/1 D ou 3 C/1 D 4.5 pts : 4 C	5 pts : 3 C/1 E 5.5 pts : 2 E/1 C/1 D 6 pts : 2 E/2 D 6.5 pts : 3 E/1 C 7 pts : 4 E
3 points	Gestion du temps d'effort	Temps limite de 3'30" -0.5 par tranche de 10" supplémentaire entamée		
5 points	Temps de parcours WOD « imposé »	1 pt : plus de 55" 1.5 pts : entre 52 et 55" 2pts : entre 50 et 52"	2.5 pts : entre 48 et 50" 3pts : entre 46 et 48" 3.5 pts : entre 43 et 45"	4 pts : entre 40 et 42" 4.5 pts : entre 38 et 40" 5pts : - de 38"
5 points	Préparation et Récupération	<p><b>De 0 à 1.5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mise en train désordonnée</li> <li>✓ Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes</li> </ul>	<p><b>De 2 à 3.5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mise en train progressive</li> <li>✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve</li> <li>✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement</li> <li>✓ Récupération active après l'effort (marche)</li> <li>✓ Mesure d'hydratation entre les WOD</li> </ul>	<p><b>De 4 à 5 points</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mise en train progressive</li> <li>✓ Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve</li> <li>✓ Intègre des allures de son WOD dans son échauffement</li> <li>✓ Récupération active après l'effort (marche)</li> <li>✓ Mesure d'hydratation entre les WOD</li> <li>✓ La récupération entre les WOD intègre une remise en activité, notamment basée</li> </ul>

