

Cross training 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</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).</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 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	Eléments 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 »	<p><u>2pts.</u> : mouvements Débutant uniquement</p> <p><u>2.5 pts</u>: mouvements Débutant et 1 Confirmé</p>	<p><u>3pts</u>: mouvements Débutant, Confirmé et Elite</p>	<p><u>4.5 pts</u>: mouvements Elite et 1 Confirmé</p>
			<p><u>3.5 pts</u>: mouvements s Confirmé</p> <p><u>4 pts</u>: mouvements Confirmé et Elite</p>	<p><u>5 pts</u>: mouvements Elite uniquement</p>
6 points	Nombre de rounds réalisés WOD « AMRAP »	<p><u>1 pt</u> : 2 rounds</p> <p><u>2 pts</u> : 2.5 rounds</p>	<p><u>3 pts</u> : 3 rounds</p> <p><u>4 pts</u> : 3.5 rounds</p>	<p><u>5 pts</u> : 4 rounds</p> <p><u>6 pts</u> : plus de 4 rounds</p>
3 points	Temps du WOD Imposé	<p>0.5 pt : plus de 1'</p> <p>1 pt : entre 55 et 1'</p>	<p>1.5 pt : entre 50 et 55''</p> <p>2pts : entre 45 et 50''</p>	<p>2.5 pts : entre 40 et 45''</p> <p>3pts : - de 40''</p>
4 points	Ecart au projet	<p>De 0.5 à 1 point</p> <p>Projet stoppé à la moitié de sa production ou 50% produit en supplément</p>	<p>De 1.5 à 2.5 points</p> <p>Projet stoppé avec 1 round manquant ou 1 en supplément</p>	<p>De 3 à 4 points</p> <p>Projet complété ou 1 à 2 mouvements manquant ou en supplément</p>
2 points	Préparation et Récupération	<p>De 0 à 0.75 points</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mise en train désordonnée ✓ Mobilisations musculaires, posturales et articulaires incomplètes 	<p>De 1 à 1.25 points</p> <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 	<p>De 1.5 à 2 points</p> <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