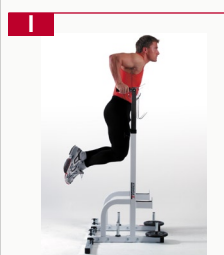


STRENFLEX

THE ULTIMATE FITNESS SPORT

DÉCATHLON DE FITNESS CHAMPIONNATS

Règlement OPEN

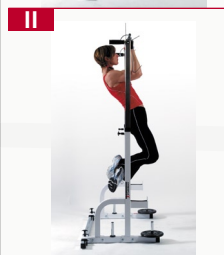


I Le règlement OPEN correspond aux exigences pour la manifestation Jeunesse & sport STRENFLEX, les classes d'âge Juniors 12-13, 14-15 et 16-17, les manifestations lors de foires et à l'air libre, et sert de base pour le test de fitness STRENFLEX.

Catégories d'âge : catégorie d'âge 1 = de 18 à 34 ans, catégorie d'âge 2 = de 35 à 49 ans, catégorie d'âge 3 = de 50 à 59 ans, catégorie d'âge 4 = à partir de 60 ans.

Catégories de poids : selon le nombre de participant(e)s, les athlètes peuvent encore être subdivisés en catégories de poids en plus des catégories d'âges : c'est-à-dire - 50 kg, - 55 kg, - 60 kg, - 65 kg, - 70 kg, - 75 kg, - 80 kg, - 85 kg, - 90 kg, - 100 kg et + 100 kg.

Les participant(e)s commencent ensemble à faire les exercices, les résultats sont alors considérés en fonction de la catégorie d'âge. Les 10 (décathlon) exercices de compétition pour un championnat de décathlon sont les suivants :



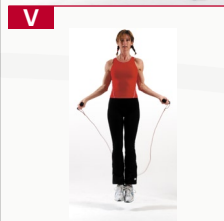
I Dips - Les points comptent à partir du premier exercice - un point par exercice - Nombre maximum en 45 secondes.



II Tractions - Les points comptent à partir du premier exercice - un point par exercice - Nombre maximum en 45 secondes.



III Flexions-extensions sur le banc - Les points comptent à partir du premier exercice - un point par exercice - Nombre maximum en 45 secondes (à partir de



la catégorie d'âge 3, les flexions-extensions peuvent s'effectuer au sol).

IV Flexions de tronc - Les points comptent à partir du premier exercice - un point par exercice - Nombre maximum en 45 secondes.



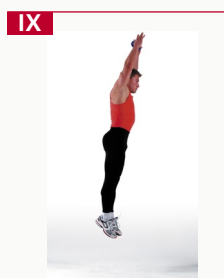
V Cardio - selon le parraineur :

Version a) 1 minute de saut à la corde ou version b) 2 minutes de vélo d'intérieur ou version c) 2 minutes d'aviron.

Parcours à intervalles - pas de sprints - seuls les 4 exercices s'effectuant sur place sont effectués, le facteur « coordination » étant ici testé lui aussi.



VI 10 relevés de buste au sol, en alternance - 5 fois de chaque côté.



VII 10 jumping jacks, avec mouvement des bras, le foam passant d'une main à l'autre.

VIII 10 flexions-extension au sol, avec les bras en position écartée.



IX 10 sauts tendus, avec mouvement des bras, le foam passant d'une main à l'autre.

X Flexibilité - Flexion avant sur le banc.

Les championnats OPEN sont possibles comme : championnat de club, championnat inter-villes, championnat régional, championnat national, coupe d'Europe et coupe du monde.

Il est cependant conseillé de suivre le cours « *Champion de club / champion régional - Et maintenant ?* »

Règlement MASTERS

Le règlement MASTERS décathlon de fitness long de 36 pages peut être téléchargé directement comme fichier pdf à partir de notre site Internet. Il existe en plusieurs langues.

Les titres de champion national, champion d'Europe et champion du monde peuvent être exclusivement gagnés en participant au MASTERS !

www.strenflex.org

