FUNCTIONAL TRAINING

Règlement universitaire

Dispositions particulières

Saison 2023-2024

Ligue du Sport Universitaire Occitanie - Montpellier
532, Avenue du Professeur Émile Jeanbrau – Centre Sportif de la Motte Rouge - 34090 MONTPELLIER
montpellier@sport-u.com – www.sport-u-occitanie.com

Déroulement des qualifications :

Avant tout présentation aux qualifications vous vous munirez de votre pass sport U

Les vidéos des wods de qualification seront postées à la date prédéfinie dans le tableau.
Les qualifications se feront entre les dates butoirs précises dans le tableau ci-dessous.
Les wods de qualification se font en autonomie pour cela vous devez vous filmer ainsi que poster votre vidéo en remplissant votre formulaire.

Pass sport U : https://forms.gle/s9MQAmbQsnsENRMs6

Licence FFSU : https://asumontpellier.fr/adhesion/

Formulaire qualification : https://forms.gle/KwARQ7JhZsDaGPE69

Date et lieu du Championnat Académique Universitaire Occitanie :

	Date de début de l'épreuve	Date limite de retour des qualifications	Lieu	Licence
Qualification wod 1	29 janvier	20 mars		Pass sport U
Qualification wod 2	5 mars	20 mars		Pass sport U
Finale	4 avril		Clapiers	Licence sportive FFSU

Catégorie :

Individuelle Homme
Individuelle Femme

Ligue du Sport Universitaire Occitanie - Montpellier
532, Avenue du Professeur Emile Jeanbrau – Centre Sportif de la Motte Rouge
34090 MONTPELLIER // montpellier@sport-u.com – www.sport-u-occitanie.com

WOD de qualification individuelle :

WOD 1 :	WOD 2 :
Toutes les 1’30 x 6 : 1 deadlift 1 hang clean and jerk	AMRAP 15’ : 10 pompes / 5 pompes 15 box jumps / 10 box jumps 5 tractions / 3 tractions 20 air squats / 15 air squats 10 burpees / 5 burpees 40 lunges / 25 lunges 20 sit up / 15 sit up 5 tractions / 3 tractions 20 airs squats / 15 air squats 10 burpees / 5 burpees 15 box jumps / 10 box jumps 15 toes to bar / 8 toes to bar
SCORE : ajout du poids de toutes les fenêtres de temps. Si échec sur une barre, le score est de 0 sur la fenêtre. Une seule tentative autorisée par la fenêtre. Le complexe doit être réalisé sans lâcher la barre. Le poids de la barre peut rester le même ou monter (interdiction de baisser le poids). L’athlète n'a pas le droit d’être aidé par un chargeur.	**SCORE :** Nombre de répétitions effectuées durant le temps imparti de 15 minutes. De Le but est d’aller le plus loin possible. Si un athlète réussit à finir l’ensemble des répétitions demandées, il repart sur un autre tour. Les exercices doivent suivre l'ordre de déroulement de la colonne supérieure.
Vidéo des standards :	Vidéo des standards :

Les 20 premiers Hommes et 20 premières Femmes seront qualifiés.

Ligue du Sport Universitaire Occitanie - Montpellier
532, Avenue du Professeur Emile Jeanbrau – Centre Sportif de la Motte Rouge
34090 MONTPELLIER / montpellier@sport-u.com – www.sport-u-occitanie.com

Règlement :

Application des règlements FF Force en vigueur :
https://www.ffforce.fr/medias/fichiers/Saison%202023/FUNCTIONAL%20TRAINING/REGLEMENT%20Functional%20Training%202023.pdf

Standards des mouvement :

https://www.ffforce.fr/medias/fichiers/SAISON%202021-2022/FUNCTIONAL%20TRAINING/STANDARDS%20Functionnal%20Training%202022.pdf

Ligue du Sport Universitaire Occitanie - Montpellier
532, Avenue du Professeur Emile Jeanbrau – Centre Sportif de la Motte Rouge
34090 MONTPELLIER // montpellier@sport-u.com – www.sport-u-occitanie.com

Ligue du Sport U d'Occitanie - Site Montpellier :

532 Avenue du Professeur Emile Jeanbrau

Montpellier 34090

montpellier@sport-u.com - www.sport-u-occitanie.com

Responsables sportifs :

Directeur
Alexandre JOURDA : ajourda@sport-u.com - 06 22 13 43 16

Assistante administrative / Responsable sportif
Christelle LEBLANC : cleblanc@sport-u.com - 06 40 29 34 98

Chargé de mission Sport santé / Responsable sportif
Pierre-Louis DESTAILLEURS : pldestailleurs@sport-u.com - 07 61 38 20 27