

UNITY GAMES 3^e EDITION

FORCE

Deadlift

- **Objectif** : Exécuter son max sur une répétition
- **Règlement** : Répétition validée s'il y a extension complète et épaules verrouillées tout en gardant le dos droit. Le participant dispose de 2 essais. (ceinture rogue autorisé)
- **Sécurité** : double pronation

Développé couche

- **Objectif** : Exécuter son max sur une répétition
- **Règlement** : Répétition validée si la barre a touchée la poitrine et retour bras tendus. Le participant dispose de 2 essais.
- **Sécurité** : - Fessier au contact du banc
- Omoplate au contact du banc
- Pouces verrouillés

Farmer walk

- **Objectif** : Maximum d'aller retour sur la piste de sled avec un haltère de 50kg dans chaque main.
- **Règlement** : Départ haltères posées sur les box. Passer son pied derrière la planche pour valider l'aller-retour

Tirage/Poussée de sled

- **Objectif** : Tirage et poussée de sled chargé de 100kg.
- **Règlement** : A l'aide d'une corde, ramener le sled vers soi et le repousser à sa position initiale le plus vite possible. Validé si le sled viens toucher la buté et retour au point de départ.

390kilos de poids

- **Objectif** : Vider un porte poids et remplir le second en un minimum de temps.
 - **Règlement** : Porte poids équipé de 8x20, 8x15, 8x10 et 6x5.
 - **Sécurité** : course autorisé sans poids (marche rapide autorisé avec poids).
-

Marteau de Thor

- **Objectif** : Max de temps avec une chaine de 9kg bras tendu.
- **Règlement** : Epreuves en face à face. Tenir le plus longtemps bras tendu avec la chaine en main. Dès que la chaine touche le sol le temps est arrêté. Interdit de compenser avec le dos (toujours se tenir droit).

Lancer de slamball

- **Objectif** : Lancer de slamball de 9kg le plus loin possible.
- **Règlement** : Slamball de 9kg. Pas d'élan, les pieds reste à la même place. Technique du lancer de poids.

Max de Push press

- **Objectif** : Effectuer le max de push press avec une barre chargée de 50kg.
- **Règlement** : Barre à 50kg. Barre validée si coudes verrouillés au dessus de la tête.
Technique : légère impulsion des genoux.
Sécurité : - Dos droit
- Pouces verrouillés