



1-DESCRIPTION

1.1 Valeurs et mission de RX1 Nation Junior :

RX1 Nation division Junior a comme mission de promouvoir un mode de vie sain et physiquement actif chez les jeunes. Le respect, l'entraide, l'intégrité, le dépassement de soi, l'inclusion et la sécurité sont nos fondations. Nous prôtons le travail d'équipe, la communication et l'adaptation pour que chaque personne puisse se surpasser et s'amuser.

1.2 Qu'est-ce-que c'est ?

Une ligue inter-écoles de courses à obstacles composées de stations d'exercices fonctionnels, conçue pour permettre aux étudiants et aux entraîneurs (participants) de compétitionner entre eux dans une série de quatre événements pour devenir le champion ultime de la ligue RX1 Nation Junior à l'école. Chaque événement comprend de la course à pied, des mouvements fonctionnels, les parcours et les épreuves sont différents d'une course à l'autre. Les participants cumulent des points individuels et d'équipe selon leur classement au cours de la saison, dans le but de devenir le champion individuel et l'équipe championne de la saison.

1.3 LA CLIENTÈLE VISÉE

Les compétitions sont créées pour les élèves et les entraîneurs qui carburent aux défis, qui aiment l'entraînement en salle, la course à pieds, le sport d'équipe et les courses à obstacles. Les 4 catégories permettent d'inclure tous les âges (12 à 17 ans) ainsi que l'entraîneur (responsable, adulte) de l'équipe.

1.4 OÙ SONT LES COURSES ?

Tous les événements se déroulent dans la région ou en banlieue d'importantes métropoles

nationales (Montréal-Québec-Gatineau/Ottawa-Estrie). Montagne de ski, campus d'école ou site industriel : chaque emplacement présente un thème et un défi différents.

2-CATÉGORIES ET SALAIRE (\$) POUR LA LISTE DES PARTICIPANTS PAR COURSE

- Intermédiaire : 4\$ né au 30 juin 2001 ou avant
- Juvenile : 3\$ 1^{er} juillet 2001 au 30 septembre 2003
- Cadet : 2\$ 1^{er} octobre 2003 au 30 septembre 2005
- Benjamin : 1\$ 1^{er} octobre 2005 au 30 septembre 2007

Les différences entre les catégories sont la distance à parcourir aux stations et le poids, le nombre de répétitions est identique peu importe la catégorie.

L'athlète peut s'inscrire dans une catégorie supérieure à son âge (incluant la catégorie Intermédiaire) suivant l'accord de son entraîneur

Chaque participant est responsable de bien choisir sa catégorie en lisant les exigences de celle-ci

Voici quelques mouvements fonctionnels qu'un participant doit être capable d'exécuter avec une bonne technique dans un environnement de compétition

2.1 STANDARDS PAR CATÉGORIE

Ces catégories permettent à tous de relever le défi RX1 Nation et de l'apprécier. Un mode de vie actif avec de l'expérience en entraînement sont fortement suggérés.

Il est important de comprendre que, puisque des points sont en jeu, du temps et des podiums sont accordés suite à l'événement, l'athlète doit pouvoir respecter les exigences ci-dessous afin de ne pas être disqualifié.

Si un athlète n'est pas en mesure de compléter ou exécuter une épreuve, il pourra terminer son parcours, mais il ne sera pas considéré dans les points/le podium.

Haltérophilie	Intermédiaire Homme GRIS	Intermédiaire Femme GRIS	Juvenile Homme BLEU	Juvenile Femme ROSE	Cadet-Homme Femme ORANGE	Benjamin Homme Femme VERT
Deadlift	95-125 lb	65-85 lb	65-85 lb	40-50 lb	35-45 lb	30-40 lb
Back squat	85-95 lb	55-65 lb	55-65 lb	40-50 lb	35-45 lb	30-40 lb
Front squat	65-85 lb	45-55 lb	45-55 lb	30-40 lb	25-35 lb	20-30 lb
Overhead squat	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Clean	65-85 lb	45-55 lb	45-55 lb	30-40 lb	25-35 lb	20-30 lb
Jerk	45-65 lb	35-45 lb	35-45 lb	25-35 lb	20-30 lb	15-20 lb
Snatch	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Thruster	45-65 lb	35-45 lb	35-45 lb	25-35 lb	20-30 lb	15-20 lb
1 arm Clean & Jerk	35 lb	25 lb	25 lb	15 lb	15 lb	10 lb
Fonctionnel						
Kettlebell swing	20 kg	16 kg	16 kg	12 kg	12 kg	8 kg
Transport	120 lb	80 lb	80 lb	60 lb	60 lb	40 lb
Gymnastique						
Pistol squat	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Air squat	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Box jump	24"	20"*	20"*	20"*	20"*	20"*
<i>*step up permis</i>						
Step up	24"	20"	20"	20"	20"	20"
Muscle up	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Chest to bar	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Pull up	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Ring row	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Push up	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non
Push up modifié	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Dip	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Toes to bar	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Knee to chest	Oui	Oui	Non	Non	Non	Non
Knee high	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Handstand push up	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Cardio						
Course (5km)	- de 27:00	-de 27:00-30:00	27:00-30:00	28:00-35:00	28:00-35:00	28:00+
Rameur (1km)	4:30-5:00	4:30-5:30	4:30-5:30	5:30-6:00	5:30-6:00	5:30-6:00
DU's	Non	Non	Non	Non	Non	Non
SU's	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui

*** Ceci est à titre indicatif du bassin des athlètes RX1 Nation. Exemple : Un athlète Intermédiaire est souvent très rapide, mais moins fort physiquement. De plus, un athlète pourrait, s'il en sent le besoin, marcher entre les stations/exercices et ceci serait accepté sans problème.

À NOTER : des changements peuvent être apportés d'ici la fin de la saison pour des raisons de sécurité et/ou logistique et/ou équipement

3. ÉQUIPES

3.1.1 LE CAPITAINE

Le leader de l'équipe et responsable de communiquer les informations à l'équipe

Il est le contact direct avec l'administration RX1 Nation Junior et le RSEQ local

Il doit gérer la liste des membres de son équipe qui participeront pour les points à chaque course (feuille d'équipe)

Il est responsable de remettre les chandails et diriger ses athlètes vers la table d'inscriptions pour prendre leurs puces

Il doit inscrire ses participants dans S1

Il doit créer son équipe et inscrire ses participants dans le système de RX1 Nation (à venir)

3.1.2 ÉQUIPE ET INDIVIDUEL

3.1.2.1 Une équipe doit avoir un minimum de 6 participants toutefois l'école peut participer même si elle n'a pas le minimum de participants pour son équipe dans ce cas les athlètes participeront à titre individuel

3.1.2.2 Une équipe peut avoir un maximum de 15 participants plus cinq (5) autres qui seront sur la feuille d'équipe MAIS jamais sur la feuille de match, ces 5 personnes peuvent accumuler des points individuels mais pas des points d'équipe. Cette règle a pour but d'éviter les coupures d'équipe. Une école peut avoir plusieurs équipes

3.1.2.3 Une équipe peut être composée d'un mélange des 4 catégories en autant que le plafond salarial est respecté sur les feuilles de match (voir 2. Et 3.1.4)

3.1.2.4 Une équipe incomplète qui commence la saison, a les 3 premières courses pour ajouter des participants à son équipe. Un nouveau participant peut être ajouté à la finale (4^e course) en individuel seulement, il ne pourra pas accumuler des points pour son équipe

3.1.2.5 Les participants qui se retrouvent, en individuel (IND) ou pour l'équipe (CATÉGORIE) sur la feuille de match soumise au RSEQ local le mercredi avant midi l'école sera automatiquement chargée le frais d'une course, il est donc important de retirer les noms des personnes qui décident de ne plus participer

3.1.3 LE MERCREDI À MIDI PRÉCÉDENT LA COURSE SERA LA DATE LIMITE

le capitaine d'équipe doit soumettre sa feuille de match avec les 10 participants qui seront éligibles à accumuler des points lors de la course pour l'équipe et pour leur rang individuel. Les autres membres de l'équipe participent aussi à la course pour leurs points individuels. Une feuille à remplir sera fournie.

3.1.4 LISTE DE PARTICIPANTS PAR COURSE : Maximum de 10 et ne doit pas dépasser 26\$ au total (plafond salarial) (voir 2.)

3.1.5 Si un capitaine dépasse le plafond salarial sur sa feuille de match, une pénalité de 30 points sera imposée à l'équipe

3.1.6 Seulement les athlètes (10) choisis pour participer à la compétition, qui sont inscrits

- sur la feuille de match, comptent dans le plafond salarial
- 3.1.7** Chaque athlète doit être sur la feuille de match au moins une fois durant la saison.
- 3.1.8** Au niveau individuel, un minimum d'une compétition DÉBUTÉE (avoir pris place à la ligne de départ) pour que cet événement compte dans les participations individuelles
- 3.1.9** Il y aura possibilités de modifier la feuille de match jusqu'au vendredi 17h00 précédant la course, un courriel devra être envoyé à votre coordonnateur du RSEQ local et vous devrez copier (cc) kroy@rx1nation.com
- 3.1.10** Un athlète, pour être admissible aux podiums, aux prix et aux récompenses lors de la finale, devra avoir participé à au moins deux (2) événements durant la saison
- 3.1.11** Un athlète ne peut pas reprendre sa course s'il pense faire mieux, et ce, même s'il paie à nouveau
- 3.1.12** Un athlète ne peut pas faire une course dans une catégorie, puis dans une autre afin de décider le rang qui sera le mieux pour lui ou pour l'équipe
- Les «lifting straps» ne sont pas permises
 - Les gants et les «gymnastic grip» sont autorisés tant qu'ils ne sont pas nervurés ou qu'ils entourent les accessoires.
 - RX1 Nation se réserve le droit d'autoriser ou de refuser le port d'accessoires selon le cas
- 3.1.13** L'athlète doit faire toutes les stations, dans l'ordre, avec le nombre de répétitions exigés ou la distance requise, dans la conformité complète de l'exercice, sous peine de sanction;
- 3.1.14** L'athlète sait et accepte qu'il sera photographié et filmé durant l'événement. Toutes les photos et vidéos sont la propriété de RX1 Nation et pourront servir à des fins de promotion, publicité, reprises vidéos ou autres façons jugées adéquates pour le comité organisateur

Voir la réglementation sur la reprise vidéo à 3.3

3.2 ARBITRES

3.2.1 Ils ont TOUJOURS RAISON

3.2.2 COMPORTEMENT ET ENGAGEMENTS DES ARBITRES : Ils sont de bonne foi, n'ont pas peur de s'affirmer, ils sont crédibles, connaissent les points techniques, sont respectueux envers chacun des athlètes, ils parlent forts et clairs, sont impartiaux, sévères et souriants

3.2.3 LEURS TÂCHES : valider la conformité de l'exercice, l'amplitude de mouvement, la technique exécutée, la validation des répétitions, et d'informer l'athlète si les exercices ou répétitions sont mal exécutés afin qu'il recommence. Ce n'est pas leur responsabilité d'enseigner à l'athlète

3.2.4 LE COMPTE : Les arbitres ne sont pas responsables de compter les répétitions des athlètes. C'EST LA RESPONSABILITÉ de l'athlète

3.2.5 En plus de COMPTER, l'athlète doit aussi tenir LE BON COMPTE. L'arbitre se réserve le droit de demander aux athlètes à quelle répétition ils sont rendus

3.2.6 UNE INTERVENTION : en six (6) points :

- 1.** Demander le compte de l'athlète
- 2.** Mentionner aux athlètes un point technique afin d'aider leur exécution et éviter les NO REP
- 3.** Réprimander un athlète pour une mauvaise exécution;
- 4.** Prendre une pause avec l'athlète pour un mouvement fait à nouveau de la mauvaise façon
- 5.** Avertir une dernière fois un athlète qui persiste à mal faire le mouvement
- 6.** Disqualifier un athlète qui compte ses mauvaises répétitions suite aux interventions précédentes (points 3, 4 et 5).

3.2.7 FORMES D'INTERVENTIONS

3.2.8 LA RÉPONSE : En tout temps, de façon que l'arbitre sache que l'athlète a compris, l'athlète doit confirmer à voix haute et forte : « Ok, Oui, J'ai compris, Merci... »

3.2.9 RÉPÉTITION - « N° 25 – COMPTE TES REP! » ou « TOI (en pointant l'athlète et avec un contact visuel), COMPTE TES REP! »

3.2.10 NO REP : Si une erreur, une mauvaise exécution, un manque d'amplitude est commis durant l'exécution, l'arbitre intervient directement. - « N° 25 - NO REP! » ou « TOI (en pointant l'athlète et avec un contact visuel) – NO REP! »

3.2.11 RÉCIDIVE : En cas de récidive : « NO REP ENCORE — n° 25 — PREND UNE PAUSE ». L'arbitre prend alors 10 à 30 secondes (pénalité de l'athlète) pour lui remontrer ce qu'il doit faire PARFAITEMENT

3.2.12 DERNIER AVERTISSEMENT : En cas de deuxième récidive, où l'athlète persiste à mal exécuter le mouvement et à compter ses répétitions en pensant qu'il le fait de la bonne façon; les arbitres ne sont pas responsables de « COACHER ». C'est la responsabilité de l'athlète de bien s'être entraîné sur ces mouvements. « N° 25 - DERNIER AVERTISSEMENT, sinon il y aura disqualification ».

3.2.13 TRICHERIE ET COMPTE : ATTENTION, les athlètes ont le droit de rater une exécution et de ne pas la compter. Mais ils n'ont pas le droit de poursuivre leur compte, lors d'une mauvaise exécution, car ceci compte pour de la TRICHERIE ou de la PERSISTANCE à mal exécuter l'exercice

3.2.14 DISQUALIFICATION : En cas de persistance, le numéro de l'athlète est noté et il sera disqualifié. De plus, si un athlète est incapable de terminer ou d'exécuter ses répétitions, il aura un D.N.F. (Did Not Finish). Le nom OU LE NUMÉRO de l'athlète sera noté et donné au comité de discipline

3.2.15 SUSPENSION ET BANNISSEMENT : Un athlète reconnu coupable, par les arbitres ou le comité de discipline, d'avoir triché volontairement, sera jugé lors d'une rencontre officielle, et il y aura une possibilité de disqualification de la course, de la saison ou du championnat, ou il pourrait recevoir une suspension et même être banni des courses RX1 Nation

3.2.16 EN CAS DE DÉSACCORD :

Si vous n'êtes pas d'accord avec une décision prise par l'arbitre, rappelez-vous que les arbitres ont toujours raison

3.2.16.1 Si vous devez discuter d'une intervention, référez-vous d'abord à votre capitaine

3.2.16.2 Si nécessaire, le capitaine rencontrera Mme. Sara Cadieux, responsable du comité de discipline des RX1 Nation, la journée même de l'événement

Attention, les arbitres ont toujours raison. C'est pour cette raison que vous devez être constructif et avoir une bonne attitude en parlant d'une intervention faite par un arbitre. Il se peut, et ceci est normal, que l'arbitre, comme dans les autres sports du monde, ait manqué une mauvaise exécution d'un athlète qu'il ne regardait pas, ou qu'il ait demandé à un athlète plus qu'à un autre de refaire son mouvement pour X raison; ceci est tout à fait NORMAL, ce sont des humains. Le comité de discipline ne prendra/perdra pas de temps pour en discuter

3.3 **REPRISE VIDÉO** : Les vidéos prises par quiconque (un athlète, un spectateur, un membre du comité organisateur et de disciplinaire, un arbitre ou un bénévole) sont permises afin de valider le nombre de répétition ou la distance parcouru par n'importe quel athlète qui participe à une compétition RX1 Nation. La vidéo prise devient la propriété de RX1 Nation Inc. et ne pourra jamais être publié sur les réseaux sociaux ni sur le web ou être réutilisé par le témoin sous peine de sanction et poursuite. En aucun cas cette vidéo peut être utilisée à des fins de standardisations ou d'exécutions de mouvements. Des arbitres et/ou bénévoles sont présent à cet effet, si ces derniers ont manqué à leur devoir, il sera considéré comme une erreur humaine et aucun retour ne sera permis ni toléré.

Dans le cas où c'est une erreur ou une tricherie sur le volet "volume" (distance ou répétition), puisque toutes les stations RX1 Nation sont indiquées clairement et que l'athlète participant est responsable de son compte, les vidéos seront acceptées et visionnées par le comité de discipline afin d'appliquer les sanctions adéquates aux différentes situations.

Si, dans un cas spécial, c'est une erreur de communication de l'information de la part du bénévole, l'athlète ne sera pas reconnu coupable. De plus, si une station ou épreuve n'est pas clairement indiquée ou a été endommagée ou pour une autre raison faisant que l'athlète ne peut identifier correctement son volume de station, il ne sera pas non plus reconnu coupable.

Le comité de discipline se réserve le droit d'accorder le bénéfice du doute et de juger de la façon la plus logique possible selon la vidéo. Les décisions prise par le comité sont sans appel.

3.3.1 LA VIDÉO DOIT :

- Être claire, stable et sans coupure;
- Être vérifiable. C'est-à-dire qu'il ait aucun doute possible durant la validation de la vidéo;
- Voir l'athlète convenablement afin de l'identifier et bien le reconnaître (de dos avec le numéro ou idéalement de face);
- Être visionné par l'arbitre en chef, membre du comité de discipline ou membre de l'organisation durant l'événement afin d'appliquer les sanctions rapidement;

- Être envoyé, par le capitaine de l'équipe du témoin. Par la suite le capitaine enverra cette vidéo au comité de discipline (arbitres@rx1nation.com). Si le témoin n'a pas de capitaine, la vidéo doit être envoyée directement au comité de discipline avec une explication;
- Être envoyé dans les 36 heures suivant le dernier départ de ladite compétition accompagnée d'une explication de la situation pour une sanction complète. Si le délai de réception est expiré, les sanctions seront nulles, mais l'athlète sera quand même contacté.
- Une vidéo remise en dehors des délais requis n'entraînera aucune sanction. Cependant le comité recevra quand même la vidéo et l'athlète fautif aura un appel téléphonique du comité de discipline afin de l'informer de son erreur ou tricherie.

3.3.2 LES SANCTIONS

Athlète pris pour la première fois

- Remise des points obtenus à 0 et sa présence ne comptera pas comme un départ effectué;
- L'équipe du fautif perdra également les points qu'il avait fait s'il était sur l'alignement de la feuille de match (line up).

EX. : Jay Trichey est sur la feuille de match de l'équipe

Il termine à la 12^e place de la division experte donc il récolte 14 points individuellement et pour son équipe.

Les 14 points lui sont retirés individuellement et également à son équipe

Si le fautif a fait un podium, les mêmes sanctions s'imposent, mais en plus, une déclaration publique sera faite afin de féliciter le ou les nouveaux gagnants.

Tous les athlètes qui étaient en bas du fautif dans le classement verront leurs points ajustés à la hausse et ce, tant au niveau individuel qu'à l'équipe.

3.3.3 RÉCIDIVES

Les mêmes sanctions énumérées ci-haut seront appliquées;

De plus, le fautif aura un (1) événement de suspension. Il ne pourra donc pas participer aux points d'équipe. Il pourra participer pour le plaisir seulement. S'il recommence une 3^e fois, l'athlète sera suspendu pour trois (3) événements.

Le fautif devra également prendre rendez-vous avec le comité de discipline afin de pouvoir revenir sur le circuit.

4 TERRAIN

4.1 VIDÉO DE PRÉSENTATION

- 4.1.1** Les athlètes verront, quelques jours avant l'événement, les exercices de la compétition et pourront les revoir sur la page Facebook de RX1 Nation, avec des explications claires et précises sur les mouvements et le parcours. C'est la responsabilité de l'athlète de bien faire les mouvements lors de l'événement

- 4.1.2 Il est normal qu'avec l'adrénaline, la fatigue, le stress et tout le reste, que les athlètes peuvent parfois faire de mauvaises exécutions et c'est à ce niveau que l'arbitre interviendra
- 4.1.3 L'intervention du bénévole ou de l'arbitre prédomine sur tout ce qui a été dit par la personne qui explique la compétition en détail avant la course ou par la vidéo de présentation

4.2 **RÈGLEMENTS DE TERRAIN**

- 4.2.1 Premier arrivé, premier servi pour l'utilisation de l'équipement aux stations. Il y aura dans la mesure du possible une ligne libre pour éviter l'attente.
- 4.2.2 Il est très important de libérer l'espace à la ligne d'arrivée une fois terminé pour permettre aux employés de faire leur travail.
- 4.2.3 L'athlète doit replacer son matériel et ses rondelles de comptage comme à son arrivée, sous peine de disqualification
- 4.2.4 Le temps officiel est affiché dans les 2 heures suivant le franchissement de la ligne d'arrivée.
- 4.2.5 Il est de la responsabilité du participant de vérifier si son temps de course est affiché, s'il ne l'est pas, il doit aviser son capitaine immédiatement pour que ce dernier avise la personne responsable du chronométrage
- 4.2.6 Aucun athlète pourra reprendre un départ raté, par contre le comité organisateur et de discipline se réserve le droit d'accepter sous certaines conditions spéciales
- 4.2.7 Les temps et le classement des participants seront affichés sur le site web la semaine suivant la course.
- 4.2.8 Les participants sont responsables de s'informer, d'apprendre et de pratiquer les bonnes techniques pour chacun des exercices AVANT LA COMPÉTITION, des vidéos des standards seront disponibles sur le www.rx1nation.com.
- 4.2.9 Les arbitres ont comme tâche d'arrêter les participants lorsque les mouvements sont mal exécutés et d'expliquer la bonne technique sans toutefois les « coacher »
- 4.2.10 En cas d'inconduite ou d'impolitesse envers un arbitre ou d'un manque d'écoute, l'arbitre notera le # de chandail du participant et ce dernier sera disqualifié.
- 4.2.11 Dans le cas où un participant omet une station ou ne peut pas terminer les exercices demandés, il sera automatiquement disqualifié pour les points, il peut cependant continuer la course, il devra aviser l'arbitre et la personne responsable du chronométrage.
- 4.2.12 Le port du chandail est OBLIGATOIRE durant toute la compétition. Un chandail de votre choix doit être porté également sur les podiums. Aucun chandail ne pourra avoir un ajout de logo ou autres types de modifications

4.3 **BÉNÉVOLES, ET EMPLOYÉS**

- 4.3.1 Aucun abus verbal ou physique envers les arbitres, bénévoles, ou autres participants, ne sera toléré
- 4.3.2 Un bénévole peut faire des erreurs, mais il a toujours raison
- 4.3.3 Le participant est responsable de compter ses répétitions à voix haute.
- 4.3.4 Un exercice peut être modifié durant la course pour assurer la sécurité des participants

4.3.5 Les rôles et responsabilités des bénévoles : diriger sur le parcours, aider à compter les répétitions, si le nombre de bénévoles est suffisant, valider que l'athlète recule de 1 répétition lors d'une NO REP, assister l'arbitre pour la vérification des NO REP des exercices en leur demandant de valider les mouvements pour un athlète et, finalement, ajuster et valider la prise des bonnes charges

4.3.6 **Le comité RX1 Nation se réserve le droit d'expulser un participant ou un spectateur en cas d'inconduite et de non-respect des bénévoles, arbitres, employés, autres participants ou autres spectateurs**

4.4 **INSCRIPTION**

4.4.1 L'inscription se termine le mercredi précédant la course, à noter qu'un chandail sans logo sera fourni

4.4.2 Tous les formulaires de santé (DISPONIBLE SUR LE SITE RX1 NATION LORS DE L'INSCRIPTION DU PARTICIPANT PAR LE CAPITAINE) doivent être remplis et approuvés par l'administration RX1 Nation avant de pouvoir participer aux courses

4.4.3 La journée de la course, les athlètes doivent se présenter sur le site un minimum de 60 minutes avant le départ de leur vague pour ainsi pouvoir assister aux explications (si applicable)

4.4.4 Le chandail remis suite à l'inscription doit être porté à toutes les compétitions. Il est OBLIGATOIRE de le porter en tout temps, sur les podiums un chandail au choix de l'athlète devra aussi être porté. Celui-ci indique le numéro du participant et détermine la catégorie, ces informations sont très importantes pour les bénévoles, les arbitres et le bon déroulement de la compétition

4.4.5 Aucun remboursement, à moins d'un billet du médecin qui valide la raison pour laquelle le coureur ne peut pas participer

4.4.6 Les heures de départ seront affichées sur le site internet 2 jours avant la compétition, il est de la responsabilité de l'athlète de vérifier

4.4.7 Les inscriptions faites la semaine avant la course iront dans une vague supplémentaire

4.4.8 Un athlète qui s'inscrit dans RX1 Nation peut changer de catégorie

4.4.8.1 Des frais de 30 \$ sont applicables par changement de catégorie

4.4.8.2 L'athlète peut monter de catégorie autant de fois qu'il veut MAIS peut descendre qu'une seule fois (si son âge lui permet)

4.4.8.3 Le comité RX1 Nation se réserve le droit de refuser un changement ou de permettre des changements qui, selon eux, sont légitimes

4.5 **COMITÉ RX1 NATION**

4.5.1 Se réserve le droit d'expulser un participant en cas d'inconduite de tout genre

4.5.2 Se réserve le droit de modifier, créer ou retirer les points inscrits dans ce document afin de voir à la bonne continuité de ses événements

5 **SYSTÈME DE POINTS**

Les points sont comptés pour les 4 courses et dans toutes les catégories

5.1 **Individuel :**

5.1.1 À toutes les courses les hommes et les femmes de chaque catégorie se méritent des points, les participants avec le plus de points à la fin des 4 courses se méritent la 1^{ère}, 2^e et 3^e place de leur catégorie

5.1.2 L'échelle de pointage est différente pour chaque catégorie.

5.1.3 Un participant a le droit de changer de catégorie une fois dans l'année. Des frais de 30 \$ seront appliqués (VOIR 4.4.8)

5.1.4 Si un changement de catégorie est fait, les points accumulés sont transférables

5.2 POINTAGE :

Position	POINTS
1	15
2	14
3	13
4	12
5	11
6	10
7	9
8	8
9	7
10	6
11	5
12	4
13	3
14	2
15	1
16...	0

5.3 GAGNANTS INDIVIDUELS :

5.3.1 Les participants avec le plus de points à la fin des 3 compétitions de saison gagnent la 1^{re}, 2^e ou 3^e place de leur catégorie

5.4 ÉQUIPE GAGNANTE À LA FINALE RÉGIONALE

5.4.1 Le capitaine doit aller valider les temps de ses athlètes s'ils sont bel et bien indiqués dans le système de chronométrage pour recevoir ses points

5.4.2 En cas d'égalité à la fin de la saison les points suivants seront considérés :

Le nombre de fois où l'équipe a gagné contre l'autre

Le plus grand nombre de 1^{ière}, 2^e, 3^e, etc. place

L'équipe qui a eu le pointage le plus élevé dans un événement, puis le 2^e, le 3^e, etc.

5.4.3 Chaque participant compétitionne pour le Championnat Individuel. Un minimum de 2 événements doit avoir été complété par l'athlète pour y être admissible

5.4.4 Chaque équipe compétitionne pour la coupe RX1 Nation Junior. Un minimum de 2 événements doit avoir été complété par l'équipe pour y être admissible

5.4.5 Le pointage d'équipe est basé sur la somme des résultats individuels des 10 membres de l'équipe désignés à chaque compétition. L'équipe avec le total le plus élevé après l'événement recevra la Coupe RX1 Nation Junior

6 QUELQUES EXEMPLES D'EXERCICES ET DE TECHNIQUES QUI POURRAIENT ÊTRE À EXÉCUTER DURANT LES COURSES

6.1 Du sol au-dessus de la tête «ground to overhead» (G2OH)

- La charge doit partir du sol et terminer au-dessus de la tête, les bras bien étirés avec les hanches barrées avant de retourner au sol entre chaque répétition
- Les techniques de soulevé épaulé jeté «power clean and jerk», «snatch», poussé jeté peuvent être acceptées.

6.2 Épaulé jeté «shoulder to overhead/jerk» (S2OH)

- La charge doit partir des épaules et terminer son voyage au-dessus de la tête les bras bien étirés avec les hanches barrées avant de retourner aux épaules entre chaque répétition
- Les techniques de «jerk», «push press», et «split jerk» sont toutes acceptées

6.3 Lancer le ballon au mur «wall ball» (WB)

- 6.4 Le ballon doit partir du sol, toucher la cible, pour être rattrapé et ensuite faire un squat qui brise le parallèle à chaque répétition

6.5 Transport (T)

- Il y a plusieurs types de transports ; la marche du fermier «farmer's walk» avec des poids de chaque côté du corps ou avec une barre, sur l'épaule avec un sac de sable ou autre et au-dessus de la tête avec un poids. Durant le transport au-dessus de la tête le poids ne doit pas toucher à la tête ni les épaules

6.6 Saut sur la boîte «Box Jump» (BJ)

- Que ce soit un saut ou une marche «step-up» sans charge ou avec charge, le participant doit terminer son mouvement les 2 pieds entièrement sur la boîte avec les hanches barrées

6.7 Saut à la corde de bateau «Fat Rope Jump» (FRJ)

- Une corde d'environ 8 pieds avec un diamètre de 2 à 3 pouces, le saut doit être fait avec les 2 pieds simultanés

6.8 Le traîneau (SLED)

- Pousser un traîneau sur une distance X
- Tirer le traîneau avec un harnais sur une distance X
- Tirer avec des anneaux en position statique : Tirer le traîneau avec les anneaux sans bouger les pieds, ensuite reculer le plus possible sans tirer le traîneau et recommencer sur une distance X

6.9 La course

- Distance totale de 4 à 7 km, jamais plus de 5 km consécutif, parcours selon l'espace de l'école

6.10 Lancer du ballon poids «slam ball» (SB)

- Le ballon doit être lancé avec les pieds statiques le participant peut ensuite courir pour aller chercher son ballon et le relancer sur une distance X

6.11 Soulevé de terre «Deadlift» (DL)

- La charge doit partir du sol être tiré le long du corps jusqu'à ce que les hanches soient barrées. La personne retourne la charge au sol entre chaque répétition

6.12 Tourné du pneu «Tire flip» (TF)

- La technique du «squat» ou du soulevé de terre peut être utilisé pour tourner le pneu sur une distance X

6.13 Boyau de pompier (BoP)

- Boyau de pompier transport (BoPt) : peut être transporté en étant déroulé ou roulé
- Boyau de pompier tiré (BoP tirer): doit être tiré de façon statique en position debout ou assise

6.14 Tirer une charge avec un bras statique (T1B)

- Tirer une charge en position debout ou assise à l'aide d'un bras seulement. Les bras peuvent alterner ou le participant peut décider d'utiliser toujours le même bras. Les mêmes règles que la tire de traineau statique s'appliquent

6.15 Burpees (BP)

- Le corps doit être étendu au sol (poitrine et abdominaux en contact avec le sol). Ensuite le participant ramène les pieds vers les mains se lève et saute les mains plus haut que la tête ou en saut en longueur pour une distance ou sur une boîte pour un «burpee box jump»

6.16 Pompe «Push-Up Release» (PUR)

- Le corps doit être étendu au sol (poitrine et abdominaux en contact avec le sol avec les mains de chaque côté de la poitrine la paume vers le sol) le participant doit lever ses mains du sol avant de les reposer pour pousser son corps droit avec les bras complètement tendus. Le participant doit se coucher au sol et relever ses mains entre chaque répétition

6.16 Redressement assis en papillon «Sit-Up» (SU)

- Le participant est couché sur le dos, les pieds joints et les pouces en contact avec le sol au-dessus de la tête, il doit se lever et toucher ses souliers avec ses deux mains.

6.17 Marche de l'ours avec poids (MDO)

- Le participant doit marcher à quatre pattes avec une corde à la main qui est attachée à un poids, il n'a pas le droit de lancer la charge. Le poids doit être trainé sur le sol sur une distance X

6.18 Murs de 4 pieds et de 6 pieds (MUR)

Grimper des murs de 4 et 6 pieds qui ont des ouvertures pour faciliter le travail. Lors du transport de charge à travers les murs, la charge devra être lancée de l'autre côté du mur

6.19 Genoux aux coudes «Knee to elbow» (K2E)

- Le participant doit avoir les mains sur un ou des anneaux ou une barre, il doit lever les genoux pour que ceux-ci touchent les coudes, les pieds touchent le sol entre chaque répétition

6.20 «Inverted Rows» (IR)

- Le participant commence son mouvement les fesses au sol, les mains dans la position qu'il désire sur une barre ou des anneaux. Il se tire avec son dos et bras jusqu'à ce que la barre ou ses poings touchent sa poitrine, il retourne les fesses au sol entre chaque répétition

6.21 Squat avec ou sans poids (SQ)

- Le participant doit briser le parallèle, c'est à dire que les hanches doivent descendre plus bas que les genoux.

Notes : RX1 Nation se réserve le droit de modifier, d'ajouter ou de retirer des épreuves pour des raisons de sécurité, de disponibilité de matériel et de logistique.

6.22 TABLEAU DES EXERCICES et numéro associé sur la vidéothèque<http://rx1nation.com/multimedia.php>

Haltéro			Gymnastique			Fonctionnel			Cardio		
100	Back Squat	144		200	Pull up	300	Flip pneu	400	Rameur		
101	Front Squat	145		201	Chin up	301	Flip Billet	401	Course		
102	Overhead Squat	146		202	Chest to bar	302	Sled push from back	402	Vélo		
103	DB-KB Overhead Squat	147		203	Inverted row	303	Sled pull from back	403	Air Bike		
104	Goblet Squat	148		204	Muscles up	304	Sled row avec accessoires	404	Corde à sauter		
105	Lunges Static Bar Front Rack	149		205	Toes to bar	305	Sled Push Press	405	Natation		
106	Lunges Static Bar Back Rack	150		206	Knees to Elbows	306	Sled Thruster	406	Ergocycle		
107	Lunges Static Bar Overhead	151		207	Knees to Chest	307	Transport				
108	Lunges Avancé/Marché Bar Front Rack	152		208	Knees high	308	Transport de hose				
109	Lunges Avancé/Marché Bar Back Rack	153		209	Sit up	309	Transport de bloc				
110	Lunges Avancé/Marché Bar Overhead	154		210	Air Squat	310	Transport de fat bar				
111	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Front Rack	155		211	Pistol squat	311	Transport du Pneu				
112	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Back Rack	156		212	Box Jump	312	Transport transformateur Avant				
113	Lunges Reculé/Marché arrière Bar Overhead	157		213	Step up	313	Transport transformateur Arrière				
114	Lunges Static DB-KB Front Rack	158		214	Static Lunges	314	Wall ball shot				
115	Lunges Static DB-KB Epaulé	159		215	Lunges Avancé/Marché	315	Shoulder toss				
116	Lunges Static DB-KB Hang	160		216	Lunges Reculé/Marché Arrière	316	Slam ball throw				
117	Lunges Static DB-KB Overhead	161		217	Push up	317	Surrender				
118	Lunges Avancé/Marché DB-KB Front Rack	162		218	Burpees	318	Turkish Get up				
119	Lunges Avancé/Marché DB-KB Epaulé	163		219	Flying Burpees	319	Farmer Walk				
120	Lunges Avancé/Marché DB-KB Hang	164		220	Handstand Push up	320	Waiter Carry				
121	Lunges Avancé/Marché DB-KB Overhead	165		221	Handstand Walk	321	Side by Side Carry				
122	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Front Rack	166		222	Dips	322	Transport Billet				
123	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Epaulé	167				323	Sled drag back et front harnais				
124	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Hang	168				324	Sled drag back et front accessoires				
125	Lunges Reculé/Marché arrière DB-KB Overhead	169				325	Sled overhead drag et Push press accessoires				
126	High Pull	170				326	Step up chargé				
127	Deadlift	171				327	Rope climb				
128	Sumo Deadlift	172				328	Wall pass				
129	Sumo Deadlift High Pull	173				329	Bear crawl				
130	Goodmorning	174				330	Monkey bar				
131	Romanian Deadlift	175				331					
132	Squat Jerk	176									
133	Squat Split Jerk	177									
134	Squat DB-KB Jerk	178									
135	Squat DB-KB Split Jerk	179									
136	Shoulder press	180									
137	Push Press	181									
138	Push Jerk	182									
139	Split Jerk	183									
140	DB-KB Shoulder press	184									
141	DB-KB Push Press	185									
142	DB-KB Push Jerk	186									
143	DB-KB Split Jerk	187									