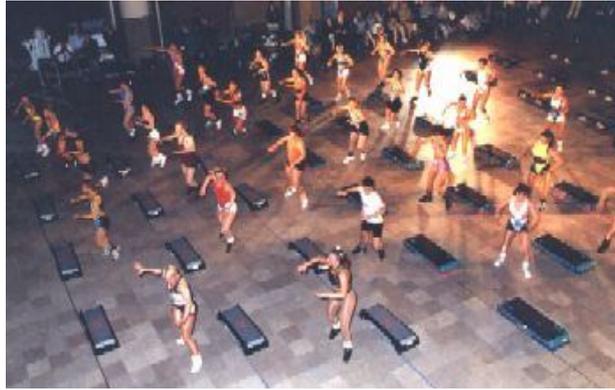


# REGLEMENT MARATHON FITNESS



## REGLEMENT MARATHON FITNESS

### REGLEMENT GENERAL

Le MARATHON Fitness est une épreuve de masse et s'adresse à toute personne de plus de 15 ans.

Il consiste à allier l'endurance avec les différentes disciplines gymniques du Fitness. Cette compétition est basée sur la durée et la qualité d'exécution des différents styles de cours.

Plus particulièrement le Step, L.I.A. HI LO COMBO, le Funck, le Body Sculpt et le Stretching.

### COMMENT PARTICIPER

Tout candidat désirant participer doit être en possession de la licence de la Fédération de la saison en cours et appartenir à un Club affilié.

### CONDITIONS D'INSCRIPTION

Un bordereau d'inscription est envoyé par l'organisateur du Marathon, à tous les Clubs affiliés à la Fédération.

**Les Clubs seront priés de respecter la limite de la date d'envoi du bordereau.**

Les inscriptions définitives se feront le jour de la compétition.

Chaque candidat devra présenter sa licence de la saison en cours muni d'une pièce d'identité. Il recevra un numéro de dossart qu'il accrochera sur la poitrine.

### DUREE DE LA COMPETITION

Le Marathon fitness a une durée de 2h30

### **Répartition des cours :**

Echauffement, Step – L.I.A. – Hi Lo Combo – Funk – Body Sculpt et Stretching

POUR PERMETTRE AUX CONCURRENTS DE SE DESHALTERER IL EST  
NECESSAIRE DE LAISSER 1 MINUTE DE REPOS ENTRE CHAQUE PASSAGE

### **Musique :**

Un CD de musique adaptée à chaque discipline, entrecoupée d'un motif sonore rythmera la durée.

Chaque musique sera enregistrée indépendamment sur un CD de bonne qualité.

## **CATEGORIES**

### **COMPETITIONS AMICALES**

Seront classées compétitions amicales toutes les compétitions organisées par les Clubs affiliés à la Fédération, indépendamment des autres compétitions (Championnat Régional Championnats de France – Sélections).

### **COMPETITIONS REGIONALES**

La compétition régionale est qualificative pour les ½ finales du Championnat de France.

### **COMPETITIONS NATIONALES**

N'ont le droit de participer à cette compétition que les athlètes ayant été qualifiés au cours des compétitions Régionales.

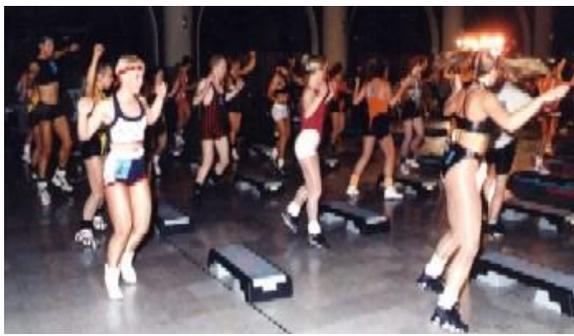
### **COMPETITIONS NATIONALES**

Ont le droit de participer à cette compétition que les athlètes qualifiés au cours des compétitions régionales.

### **COMPETITIONS INTERNATIONALES**

Ont le droit de participer à cette compétition que les athlètes qualifiés au cours des compétitions Nationales.

Le nombre de participants à cette compétition sera défini en fonction du nombre de pays participant et en coordination avec les organisateurs.



## **MISE EN PLACE DE LA COMPETITION**

### **SUPERFICIE**

La surface comprend :

- Un rectangle (ou carré) pour l'évolution des athlètes
- Un couloir de 1m50 autour (utilisé par les juges)

La surface de compétition peut varier selon le nombre de participants inscrits en sachant que chaque participant a besoin d'une superficie d'environ 2.50 m<sup>2</sup> (voir plan)

La délimitation des surfaces sera marquée par une bande autocollante bien visible.

Aucune personne ni aucun objet ne doit se trouver dans les surfaces pendant le déroulement de la compétition.

## **DEROULEMENT**

### **Les participants**

La mise en place des participants se fera en fonction du numéro de dossard.

En commençant par la première rangée face au podium, dossard n° 1 sur l'extrême gauche, suivi des autres numéros.

Chaque rangée se constituera de même en commençant toujours à gauche.

Entre chaque passage d'une demi-heure les participants devront changer de rangée. (Première rangée derrière, deuxième rangée devant etc....)

### **Les Intervenants**

Pour diriger ce type de concours les intervenants doivent obligatoirement avoir reçu l'aval de la Fédération ou avoir l'habitude de diriger ce genre de concours.

Les intervenants dirigeront à tour de rôle la discipline qui leur a été attribué et se placeront devant la première ligne à environ 5 m, sur le podium ou sur la scène.

Selon le nombre de participants il est souhaité que les intervenants puissent évoluer sur une surface rehaussée, pour permettre aux participants d'avoir une bonne visibilité (à voir avec les organisateurs).

Un micro casque H.F. est nécessaire pour une meilleure communication avec les participants et le public.

## **Les juges**

Tenue de juges :

Blazer bleu avec emblème IFBB sur la poche poitrine

Chemise blanche et cravate I.F.B.B.

Pantalon ou jupe (pour les femmes) gris

Chaussures noires

## **CONDITIONS**

Le nombre de juges est de minimum cinq mais peut varier selon le nombre de participants.

Parmi ces juges se trouvent le responsable et la ou le secrétaire.

Si nécessaire les juges sont autorisés à pénétrer dans la surface de compétition.

Pendant la compétition les juges ne sont pas autorisés à parler entre eux.

Seul le responsable des juges est autorisé à intervenir.

## **NOTATION**

**Critères de jugement :**

<b>Look</b>	<b>8 points maximum</b>
<b>Endurance</b>	<b>10 points maximum</b>
<b>Force</b>	<b>10 points maximum</b>
<b>Souplesse</b>	<b>10 points maximum</b>
<b>Exécution</b>	<b>10 points maximum</b>
<b>Coordination</b>	<b>10 points maximum</b>

Le classement définitif sera divulgué après avoir comptabilisé les points de chaque juge.

On donnera alors dans l'ordre des dossards :

Soit, le classement des dix premiers, ou dans le cas où ce serait une sélection on donnera le nom des sélectionnés pour les demi finales ou la finale.

Les athlètes inscrits ou les qualifiés ne se présentant pas à l'heure à la compétition, seront considérés comme forfait.

Le remplacement d'un athlète sélectionné pour une compétition internationale est possible dans la mesure où cet athlète avertit la Fédération de son forfait à temps.