

FESTIVAL FESTI-FORCE LOUIS-CYR 2016
DESCRIPTION DES ÉPREUVES – COMPÉTITIONS MASCULINES

JOUR 1 – QUALIFICATIONS

Après cette journée de qualifications, les 12 meilleurs de chaque catégorie de poids pourront participer aux épreuves du dimanche.

1ERE ÉPREUVE : La poussée du camion

Les athlètes doivent pousser un camion 4 X 4 de type «Toundra» sur une distance de 100 pieds le plus rapidement possible. Épreuve en double.

2E ÉPREUVE : Le soulevé de terre (deathlift)

Les athlètes doivent soulever de terre un maximum de répétitions en 75 secondes.

Pour les poids légers : 365 livres
Pour les poids lourds : 455 livres

3E ÉPREUVE : Medley « Marche du fermier» / «Tir du traîneau» / « Bascule du pneu»

MARCHE DU FERMIER : Le poids soulevé dans chacune des mains est de :

Pour les poids légers : 180 livres
Pour les poids lourds : 240 livres

Les athlètes doivent transporter les poids sur une distance de 60 pieds, tirer le traîneau et faire la bascule du pneu également sur 60 pieds. **IMPORTANT** : Doivent dépasser la ligne de 60 pieds pour réussir (peuvent déposer le poids durant le parcours et reprendre).

Les distances doivent être parcourues à l'intérieur du temps maximal de 75 secondes. S'ils ne peuvent parcourir la distance dans le temps alloué, la distance sera mesurée. Celui qui a le meilleur temps gagne l'épreuve, les suivants par la plus grande distance parcourue en ordre décroissant.

Transport du traîneau - L'athlète doit se positionner à l'inverse du traîneau afin de pouvoir le trainer (en reculant) sur 60 pieds.

Poids sur le traîneau

Pour les poids légers : 300 livres
Pour les poids lourds : 440 livres

4E ÉPREUVE : Les pierres d'Atlas (si le temps le permet)

Plus grande nombre de pierres soulevées, le meilleur temps gagne.

Poids des pierres : 100 150 200 250 300

Les athlètes doivent soulever les pierres dans l'ordre, chaque pierre doit être soulevée et déposée sur le podium et passer aux suivantes. Le temps est l'unité de mesure pour déterminer le gagnant (plus grand nombre de pierres réussies).

JOUR 2- FINALE DES COMPÉTITIONS

1ERE ÉPREUVE : Tire du camion debout

L'athlète doit tirer le camion, dans la position debout à l'aide d'un harnais et d'un câble (1 pouce et demi de diamètre)

Le camion doit parcourir la distance de plus ou moins 100 pieds (la distance sera déterminée le jour de la compétition) à l'intérieur de temps alloué de 75 secondes. Sinon c'est la plus grande distance parcourue qui vaut.

2E ÉPREUVE : Medley « billot »

L'athlète doit soulever les 4 poids, le plus rapidement possible (comme les pierres d'Atlas)

	BARRE (2'' diamètre) D'APPOLON	BILLOT BARRE POSITION	BILLOT	BILLOT
Pour les poids légers :	160	200	220	240
Pour les poids lourds :	200	220	250	280

3E ÉPREUVE : Transport de la brouette

Poids de départ : **POIDS LÉGER : 1000 LBS** **POIDS LOURDS : 1100 LBS**

L'athlète doit transporter une brouette sur une distance de 15 pieds pour un maximum de 2 essais à chaque poids. Lorsque le poids tombera la 2e fois, la distance et le poids réussi seront alors comptés; le temps accordé pour chaque essai est de 60 secondes. Le poids augmentera jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un athlète. L'athlète doit essayer chaque poids. La charge maximum l'emporte. Les « straps » ne sont pas permises seulement la craie.

SPÉCIFICATIONS :

- La compétition débutera à 13 heures (le samedi et le dimanche)
- Poids légers = 200 livres et moins. / Poids lourds = 200.01 livres et plus.
- La pesée officielle aura lieu le 6 août 2016 et ce sera selon cette évaluation de poids que sera définie votre catégorie.
- Seul l'athlète entre gratuitement sur le site. Toutes les autres personnes l'accompagnant doivent payer leurs entrées, incluant l'entraîneur s'il y a lieu.
- Il est obligatoire de porter un chandail ou une camisole lors des épreuves du Festi-Force Louis-Cyr.
- La zone des athlètes est **STRICTEMENT réservée aux athlètes**. Les autres personnes accompagnant l'athlète auront un endroit spécifique leur étant réservé.
- **Nouveau règlement** : Lorsqu'en attente, le participant doit se présenter à l'aire de force. Il a **1 minute** pour être prêt. Si celui-ci n'est pas présent, son tour sera sauté et son pointage sera de zéro.
- Un total de 1500.00\$ de bourse sera remis pour les trois jours de compétitions (incluant les compétitions féminines du vendredi soir)
- Le juge en chef donnera les règlements et directives une quinzaine de minutes avant les compétitions.
- Les points de la 1^{ère} journée seront accumulés pour la finale du lendemain.