**E-Force Challenge**

**Période pour filmer et envoyer vos vidéos :** du 08/04/2022 au 15/05/2022

**Date limite pour envoyer les vidéos :** 15/05/2022

**Phase d’arbitrage :** du 15/05 au 21/05/2022

**Résultats et classements :** 22/05/2022

**Inscriptions**

- Inscriptions et envoi des vidéos en ligne sur : developpecouche-handisport.fr

- Compétition ouverte à tous, handisportifs et sportifs valides de tout âge

**Résultats et Classements**

- Les barres seront jugées par la commission arbitrage.

- Le classement sera établi pour chaque catégorie de sexe et de poids.

**Récompenses**

- Il n’y aura ni médailles, ni trophées.

- Un certificat de participation sera envoyé à chaque athlète.

- Le vainqueur dans chacune des catégories recevra également un cadeau.

**Règlement :**

**Nombre d’essais :** Un athlète soumet une vidéo par épreuve durant toute la période de compétition.

**Tenue :** L’athlète devra porter un t-shirt à manche courte afin de visualiser les coudes

**Équipement :** Dans le contexte actuel, il sera possible de réaliser le mouvement sur un banc handisport ou valide, les disques utilisés devront permettre de clairement distinguer la charge sur la barre.

**Mouvement technique :** 2 épreuves distinctes, et indépendantes l’une de l’autre, sont proposées :

**« 1 RM » :** L’épreuve consiste en un mouvement de développé couché. Il doit être réalisé seul (pareurs à proximité). Il débute en maintenant la barre bras tendus au-dessus des épaules. Puis, la barre est descendue de manière contrôlée sur la poitrine. Elle doit alors s’immobiliser sur la poitrine sans rebond excessif. Enfin, l’athlète doit soulever la barre jusqu’au verrouillage complet des deux coudes et à l’immobilisation de la barre.

**« 5 RM » :** L’épreuve consiste à réaliser 5 mouvements de développé couché. L’athlète doit réaliser les mouvements seul (pareurs à proximité). Il débute en maintenant la barre bras tendus au-dessus des épaules. La barre est ensuite descendue et remontée de manière contrôlée 5 fois de suite. La barre doit, à chaque fois, toucher la poitrine et être soulevée jusqu’à l’extension complète des bras.

**Vidéos :**

- La vidéo devra être de bonne qualité, filmée en orientation paysage et sans mouvement (plan fixe). (Attention : taille maximum du fichier 250 Mo)

- La séquence devra débuter par un papier indiquant clairement le nom de l’athlète, la charge soulevée et la date du jour (voir photo 1).

- La vidéo devra être filmée depuis l’angle de vue de face ou de ¾ afin d’apprécier l’ensemble de la tentative

Photo 1 : Exemple de présentation

Photo 2 : Exemple de vue de caméra

**Notes additionnelles :**

- Comme il s’agit d’une compétition en ligne non-officielle, il est demandé aux athlètes de concourir avec honnêteté et intégrité.

- Le plus important est de pratiquer en toute sécurité, il est donc vivement recommandé de réaliser ses essais en présence d’au moins un pareur et de respecter les consignes sanitaires en vigueur.

- Les vidéos envoyées pourront être utilisées à des fins de promotion et/ou de développement de la discipline via nos réseaux sociaux.

- Pour plus de renseignements, n’hésitez pas à nous contacter par mail : developpecouche@handisport.org

BONNE COMPÉTITON