



RULEBOOK FRANCAIS

Liege Throwdown 2022

Welcome

Bienvenue à la cinquième édition de Liège Throwdown, événement incontournable dans le calendrier des compétitions Fitness

Contents

Welcome	2
Inscriptions	3
Categories	3
Qualifiers	4
Scoring	4
Finals	6

Inscriptions

Les inscriptions démarrent le 15 novembre 2021

EARLY BIRD : Profitez d'une réduction de -33% par athlète jusqu'au 31 décembre 2021 à 23:59.

/ Individuals

Frais inscription : 25 € (+ frais de plateforme)

Les inscriptions individuelles se termineront le 09 février 2022 à 23:59.

/ Teams

Frais inscription : 50 € (+ frais de plateforme)

Les inscriptions en équipes se termineront le 20 février 2022 à 23:59

Votre inscription n'est pas remboursable, sauf si la catégorie de l'athlète est annulée.

Categories

Elite/Intermediate Femme & Homme

Scaled Femme & Homme

Master plus de 35 ans Femme & Homme (35 ans au 31/12/2022)

Master plus de 40 ans Femme & Homme (40 ans au 31/12/2022)

Team de deux athlètes Femme (F+F)

Team de deux athlètes Homme (H+H)

Team de deux athlètes Homme & Femme (H+F)

Voir lien suivant pour les standards des catégories :

www.liegethrowdown.be/categories

L'organisation se réserve le droit d'annuler une catégorie si le nombre d'athlètes inscrits ne dépasse pas d'au moins 1,5 fois le nombre d'athlètes qualifiés en finale. Si une catégorie est annulée, l'athlète préalablement inscrit peut changer de catégorie ou réclamer le remboursement de son inscription.

Qualifiers

/ Individuals

31 janvier à 10:00 ►► 09 février à 23:59

Publication workouts : 31 janvier à 10:00

/ Teams

11 février à 10:00 ►► 20 février à 23:59

Publication workouts : 11 février à 10:00

Les scores devront être rentrés sur la plateforme "**Competition Corner**" via le lien que vous avez reçu lors de l'inscription.

Vous pouvez établir votre agenda comme bon vous semble.

Scoring

/ Individuals

Chaque athlète devra rendre ses scores pour chaque workout avec vidéo obligatoire.

Les scores devront être postés avant le 09 février à 23:59.

/ Teams

Chaque team devra rendre ses scores pour chaque workout avec vidéo obligatoire.

Les scores devront être postés avant le 21 février à 23:59.

En fonction du wod, deux vidéos pourraient être demandées.

Les membres de l'équipe ne devront pas obligatoirement être de la même box.

Chaque score qui ne sera pas rentré à temps aura la valeur « 0 ».

Lien vidéo

Pour pouvoir être qualifié.e lors de la finale, vous devrez avoir une vidéo de chacun de vos workouts.

Vous mettrez le nom de l'athlète ou de l'équipe dans le titre ainsi que le numéro du workout.

Vous vous présenterez au début ou à la fin de votre vidéo et il est impératif de montrer le matériel utilisé. L'athlète et le matériel utilisé durant tout le workout devra être visible du début à la fin du workout.

La qualité de votre vidéo devra être supérieure à 240p.

Merci de ne pas publier les vidéos en mode "privé". Vous êtes responsable de vos vidéos.

Le contrôle des vidéos commence immédiatement après les qualifiés

▶ **Votre vidéo est bonne**

vous avez respecté les standards de mouvement

▶ **Votre vidéo est partiellement mauvaise**

Elle contient entre 1 et 5 mauvaises répétitions, vous serez alors pénalisé.e de 1 à 5 répétitions du score final voire en seconde, l'équipe déterminera le score à modifier en fonction du mouvement non ou mal réalisé

▶ **Votre vidéo est mauvaise**

Elle contient au moins 6 mauvaises répétitions, vous serez alors pénalisé de 15% du total de votre score final

▶ **Votre vidéo n'est pas valide**

Si la vidéo n'est pas lisible La caméra ne permet pas de voir vos mouvements correctement, vous n'avez pas respecté l'ordre, mouvements ou charges du workout, votre score sera remplacé par le score « 0 ».

Finals

Seront invités pour les finales des 03, 04, 05 juin prochains :

20 * Elite Femme (3 jours)

-> Athlète classée 1ère à 20ème de la catégorie Elite/Intermediate Female

20 * Intermediate Femme (2 jours)

-> Athlète classée 21ème à 40ème de la catégorie Elite/Intermediate Female

30 * Elite Homme (3 jours)

-> Athlète classé 1er à 30ème de la catégorie Elite/Intermediate Male

20 * Intermediate Homme (2 jours)

-> Athlète classé 31ème à 50ème de la catégorie Elite/Intermediate Male

10 * Scaled Homme (1 jour)

10 * Scaled Femme (1 jour)

10 * Master Homme 35+ (2 jours)

10 * Master Femme 35+ (2 jours)

10 * Master Homme 40+ (2 jours)

10 * Master Femme 40+ (1 jour)

20 Team Femme-Femme (3 jours)

20 * Team Homme-Homme (3 jours)

20 * Team Homme-Femme (2 jours)



La Fraineuse

- ° Un domaine de 27 hectares
- ° Un cadre idyllique en pleine nature
- ° Deux halls omnisports (dont celui de Warfaaz)
- ° Deux piscines
- ° Une piste d'athlétisme
- ° Des bois à proximité
- ° la résidence Olympic, avec restaurant et chambres de luxe
- ° le centre d'hébergement, avec restaurant et chalets

Scoring finals

- ▶ Vous signerez la scorecard que votre juge aura utilisée pour compter vos répétitions durant le workout.
- ▶ Vous êtes responsable du score mentionné par le juge sur la scorecard. Il ne sera pas possible après signature de réclamer une quelconque éventuelle erreur du juge.
- ▶ Il ne sera pas non plus possible de modifier un score encodé par l'équipe "Scoring" avec comme preuve, une photo, une vidéo ou la déclaration d'une personne extérieure au staff.
- ▶ Aucun élément pouvant influencer votre performance lors d'un workout, tel que la météo, une défectuosité du matériel, ou l'intervention involontaire d'une personne extérieure (volontaires, photographes, spectateurs, ...) ne sera pris en compte pour la modification de votre score.

Règles

- ▶ Chaque athlète devra se munir d'un titre d'identité officiel (carte d'identité, passeport, permis de conduire, document officiel délivré par la Police ou la commune/municipalité) sans quoi, l'athlète ou l'équipe pourrait se voir refuser la participation à la finale.
- ▶ Les volontaires/juges/aidants ont tous un statut de bénévole, nous vous prions de bien vouloir respecter tout le monde. Si un comportement non-adapté lors de l'événement est signalé, le HEAD STAFF sera contraint de vous interdire l'accès au workout ou même en temps que spectateur.
- ▶ Votre inscription confirme que vous avez pris connaissance des règles et que vous les acceptez.

MOSA LIVE EVENTS ASBL

N° d'entreprise : 848.852.740

Siège social : Sur la Carrière 58, 4600 Richelle

CONTACTS

Danny GERMAIN

Président

info@liegethrowdown.be

+32476616827

Charles GERMAIN

Vice-président

charles.germain@liegethrowdown.be

+32478658773

Pierre GERMAIN

Vice-président

pierre.germain@liegethrowdown.be

+32478497794



www.liegethrowdown.be