

# ZIG ZAG Sprint

## FLOW

### INDIVIDUALS

Le wod se déroule en extérieur au stade Robert Poirier

#### Elites:

Le wod est un tournoi à élimination à 2 cut.

Le 1er tour, le deuxième tour et la finale ont un parcours identique à chaque fois.

A chaque tour, le time cap est de 1 minute.

Tous les athlètes participent au 1er tour répartis dans 4 heats.

Au son de la corne de brume, l'athlète quitte son mat de départ et sprint en respectant le parcours indiqué. Le chrono se stoppe lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée.

A chaque tour, le score de l'athlète est le temps mis pour réaliser son parcours de sprint. Si l'athlète ne finit pas le parcours, son score est égal au time cap.

Les 16 moins bons temps du 1er tour sont éliminés et classés en fonction de leur temps de la 32ème à la 17ème place.

Les 16 meilleurs temps participent au 2ème tour répartis dans 2 heats.

Les 8 moins bons temps du 2ème tour sont éliminés et classés en fonction de leur temps de la 16ème à la 9ème place.

Les 8 meilleurs temps participent à la finale (3ème tour) et sont classés de la 8ème à la 1ère place.

Le premier heat du 2ème tour commence 4 minutes après la fin du time cap du dernier heat du 1er tour.

La finale commence 4 minutes après la fin du time cap du dernier heat du 2ème tour.

**Tout départ anticipé sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Chaque plot que l'athlète fera tomber sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

#### RX et Age Categories:

Le wod est un e2mom de 3 tours.

A chaque tour, l'athlète doit réaliser un parcours indiqué.

Au son de la corne de brume, l'athlète quitte son mat de départ et sprint en respectant le parcours indiqué. Le chrono de l'athlète se stoppe lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée.

2 minutes après le 1er départ, la corne de brume retentit à nouveau et l'athlète sprint en respectant le parcours indiqué. Le chrono de l'athlète se stoppe lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée.

2 minutes après le 2ème départ, la corne de brume retentit et l'athlète sprint en respectant le parcours indiqué. Le chrono se stoppe lorsque l'athlète franchit la ligne d'arrivée.

Le score du wod est le total des temps des 3 parcours. Si l'athlète ne finit pas l'un des parcours, son temps sur le parcours est égal au time cap (2 minutes) sur ce parcours.

**Tout départ anticipé sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Chaque plot que l'athlète fera tomber sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

## TEAMS

Le wod se déroule en extérieur au stade Robert Poirier

### Elites:

Le wod est un tournoi à élimination de 2 tours.  
A chaque tour, la team doit réaliser en relais un parcours indiqué.  
A chaque tour, le time cap est de 2 minutes et 30 secondes.

Toutes les teams participent au 1er tour répartis dans 4 heats.

Au son de la corne de brume, l'athlète A quitte son mat de départ et sprint en respectant le parcours indiqué, il passe ensuite le relais à l'athlète B sur le mat de départ en lui tapant dans la main. **Au passage de relais "clap de main" les 2 pieds de l'athlète B doivent être sur le mat de départ.**

**Tout passage de relais ne respectant pas les standards sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Tout départ anticipé sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Chaque plot que l'athlète fera tomber sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

De même, l'athlète B sprint et passe le relais à l'athlète C qui sprint et passe le relais à l'athlète D.

A chaque tour, le score de la team est le temps mis par les 4 athlètes pour réaliser leur parcours de sprint. Si la team ne finit pas tous les parcours, son score est égal au time cap.

Les 8 moins bons temps du 1er tour sont éliminés et classés en fonction de leur temps de la 16ème à la 9ème place.

Les 8 meilleurs temps participent à la finale (2ème tour) et sont classés de la 8ème à la 1ère place.

La finale commence 4 minutes après la fin du time cap du dernier heat du 2ème tour.

### RX et Community:

Le wod est un e3'30m de 3 tours.  
A chaque tour, la team doit réaliser en relais un parcours indiqué.

Au son de la corne de brume, l'athlète A quitte son mat de départ et sprint en respectant le 1er parcours indiqué. il passe ensuite le relais à l'athlète B sur le mat de départ en lui tapant dans la main. **Au passage de relais "clap de main" les 2 pieds de l'athlète B doivent être sur le mat de départ.**

**Tout passage de relais ne respectant pas les standards sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Tout départ anticipé sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Chaque plot que l'athlète fera tomber sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

De même, l'athlète B sprint et passe le relais à l'athlète C qui sprint et passe le relais à l'athlète D.

3 minutes 30 après le 1er départ, la corne de brume retentit à nouveau et les athlètes sprintent le 2ème parcours en respectant le même ordre et les mêmes standards que pour le 1er parcours.

3 minutes 30 après le 2ème départ, la corne de brume retentit à nouveau et les athlètes sprintent le 3ème parcours en respectant le même ordre et les mêmes standards que pour le 2ème parcours.

Le score du wod est le total des temps des 3 parcours. Si la team ne finit pas l'un des parcours, son temps sur le parcours est égal au time cap sur ce parcours (3 minutes 30).

## STANDARDS

### INDIVIDUALS

- a. L'athlète doit courir/marcher en respectant l'intégralité du slalom indiqué.

**Tout départ anticipé sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Chaque plot que l'athlète fera tomber sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

### TEAMS

- a. Chaque athlète doit courir/marcher en respectant l'intégralité du slalom indiqué.

**Tout départ anticipé sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**

**Chaque plot que l'athlète fera tomber sera sanctionné de 1 seconde de pénalité.**