

# KEEPUP FITNESS RACE

RÈGLEMENT OFFICIEL & STANDARDS DE MOUVEMENT

Édition 2026

# KEEPUP FITNESS RACE

VERSION  
**SOLO KFR**

VERSION  
**SOLO KFR**

VERSION  
**SOLO**



**WARM UP**  
**25'**

5' TRANSITION

**BLOC 1**  
**FORCE** **25'**

**2 X 10'' - REPOS 5'**

**FORCE BRUTE**  
BENCH PRESS **5RM**

TRANSITION 5'

**ENDURANCE DE FORCE**  
D.BALL **10 REP / 30 M**  
CLEAN & CARRY **MAX REP 10'**

5' TRANSITION

**WARM UP**  
**25'**

5' TRANSITION

**BLOC 2**  
**ENDURANCE** **25'**

**EVERY 5' X 5 ROUNDS**

RUN **400 M**

IN REMAINING TIME

SKI ERG **MAX CAL**

5' TRANSITION

**WARM UP**  
**25'**

5' TRANSITION

**BLOC 3**  
**METCON** **25'**

**FOR TIME - 5 ROUNDS**

ONE ARM DB DEVIL PRESS **10 REP**  
BOX JUMP OVER **15 REP**  
BURPEE BROAD JUMP **20 M**  
DB WALKING LUNGES **20 M**

# KEEPUP FITNESS RACE

MIXTE  
HI  
FF  
VERSION  
**DUO** KFR

MIXTE  
HI  
FF  
VERSION  
**DUO** KFR

MIXTE  
HI  
FF  
VERSION  
**DUO**



**WARM UP**  
**25'**

5' TRANSITION

**BLOC 1**  
**FORCE** **25'**

🕒 2X10" - REPOS 5'

**FORCE BRUTE**  
BENCH PRESS **5RM**  
TOTAL DES DEUX ATHLETES

TRANSITION 5'

**ENDURANCE DE FORCE**  
D.BALL **10 REP / 30 M**  
CLEAN & CARRY **MAX REP 10'**  
15M CARRY ATHLETE A  
15M CARRY ATHLETE B

5' TRANSITION

**WARM UP**  
**25'**

5' TRANSITION

**BLOC 2**  
**ENDURANCE** **25'**

🕒 EVERY 5' X 5 ROUNDS

RUN **400 M**  
RUN A FAIRE ENSEMBLE

IN REMAINING TIME

SKI ERG **MAX CAL**  
RELAIS LIBRE

5' TRANSITION

**WARM UP**  
**25'**

5' TRANSITION

**BLOC 3**  
**METCON** **25'**

🕒 FOR TIME - 6 ROUNDS RELAIS

ONE ARM DB DEVIL PRESS **5 REP**

BOX JUMP OVER **10 REP**

BURPEE BROAD JUMP **20 M**

DB WALKING LUNGES **20 M**

\* COMPLÉTER UN TOUR AVANT DE PASSER LE RELAI

## 1. RESPONSABILITÉ & CONDITIONS DE PARTICIPATION

### 1.1 Aptitude physique

- La participation à KeepUp Fitness Race implique un effort physique intense. Chaque athlète s'engage à être en état de santé compatible avec la pratique sportive intensive le jour de la compétition.
- Aucune contre-indication médicale à la pratique sportive intensive ne doit être présente. En participant, l'athlète certifie être apte physiquement.
- Les femmes enceintes sont autorisées à participer, sous leur entière responsabilité et à leur propre discrétion. L'organisation décline toute responsabilité à ce titre.
- Il n'existe **aucune catégorie d'âge** : tous les athlètes concourent selon leur niveau (Rx / Scaled / Duo) indépendamment de leur âge.

### 1.2 Décharge de responsabilité

- Chaque athlète doit **obligatoirement remplir et signer le document de décharge** avant le début de la compétition. Aucun athlète ne sera autorisé à participer sans ce document complété. Ce document est disponible en ligne lors de l'achat des billets.
- En remplissant ce document, l'athlète reconnaît avoir pris connaissance du règlement et accepte les risques inhérents à la pratique sportive intensive.

### 1.3 Blessures, abandon & incidents

- En cas de blessure survenant pendant la compétition, l'organisation mettra à disposition les premiers secours disponibles sur site. Toute prise en charge médicale ultérieure reste à la **charge et responsabilité du participant**.
- L'organisation décline toute responsabilité en cas de blessure, malaise ou incident survenant avant, pendant ou après l'épreuve.
- Il est fortement recommandé à chaque athlète de disposer d'une **assurance personnelle** couvrant les accidents lors de compétitions sportives. En cas de dommages causés au matériel de la compétition, l'athlète est tenu d'activer son assurance personnelle ou de rembourser l'intégralité des dégâts.
- En cas d'abandon, qu'il soit volontaire ou dû à une blessure, l'athlète en assume l'entière responsabilité. Un abandon ne donne droit ni à un nouveau départ dans la journée, ni à une place lors d'un futur événement KeepUp Fitness Race.

### 1.4 Objets personnels & vols

- L'organisation ne peut être tenue responsable de la perte, du vol ou de la détérioration d'objets personnels (vêtements, équipements, effets personnels) sur le site de la compétition.
- Chaque athlète est responsable de la sécurité de ses affaires personnelles.

### 1.5 Événements imprévus

- En cas d'événement imprévu (météo, force majeure, incident technique, annulation partielle ou totale), l'organisation se réserve le droit de modifier le format, le programme ou l'ordre des épreuves sans engagement de remboursement.
- Toute décision prise dans ce cadre sera communiquée aux athlètes dans les meilleurs délais.

## 2. RÈGLES GÉNÉRALES & ÉTHIQUE SPORTIVE

KeepUp Fitness Race est une compétition de fitness axée sur la performance, la rigueur et l'esprit sportif. Chaque athlète s'engage à respecter le règlement, les juges et ses adversaires tout au long de l'épreuve.

### 2.1 Ponctualité

- Tout athlète doit se présenter **5 minutes avant le départ de sa vague** devant sa zone de warm-up initiale.
- Une fois la vague débutée, chaque athlète doit se tenir prêt dans sa zone de warm-up **5 minutes minimum** avant le début de chaque épreuve, et dispose de **5 minutes** pour se mettre en place et démarrer son workout.
- Tout retard entraîne la **disqualification de l'équipe** pour l'événement. Il n'est pas possible de prendre le départ après l'heure fixée.

## 2.2 Tenue & matériel

- Tenue de sport adaptée à un effort physique intense obligatoire.
- Seul le matériel de fitness personnel est autorisé au sol, à côté de sa station (chalk, bandes de poignets, etc.).
- Tout équipement améliorant artificiellement la performance (shirt de bench, élastiques, etc.) est interdit, sauf mention contraire dans les standards de chaque station.
- Aucun symbole ou logo inapproprié ne doit figurer sur la tenue ou le matériel.
- **Magnésie** (liquide ou en poudre) autorisée sur toutes les stations, **à l'exception du Ski Erg**.

## 2.3 Protocole de départ & signaux

- Le départ et la fin de chaque épreuve de **25 minutes** sont signalés par un **klaxon**.
- Les départs et fins des **fenêtres de 5 minutes** du SAS 2 sont signalés par un **coup de sifflet**.
- Aucun départ n'est autorisé avant le signal officiel. Tout faux départ est sanctionné selon les pénalités prévues.

## 2.4 Zones de warm-up

- Chaque équipe dispose d'une **fenêtre de 25 minutes** dans sa zone de warm-up avant chaque épreuve.
- Le matériel disponible en zone de warm-up est **partagé entre les équipes**. Chaque athlète doit anticiper son échauffement et faire preuve de coopération.
- Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de mauvaise gestion de l'échauffement.
- Il est **interdit de quitter la zone de warm-up** pour éviter tout déplacement inutile hors de la zone de workout.

## 2.5 Attitude & fair-play

- Tout comportement irrespectueux envers un juge, un officiel ou un concurrent entraîne la **disqualification directe**.
- Les décisions des juges sont **définitives** pendant la compétition. Une contestation peut être soumise au head judge du SAS concerné dans les **10 minutes** suivant la fin du heat.
- Il est interdit d'interférer avec la station ou le matériel d'un autre athlète.
- L'organisation se réserve le droit de disqualifier tout athlète dont le comportement nuit à l'image de la compétition.

## 2.6 Tableau des pénalités

Infraction	Pénalité
Répétition non conforme — SAS 1	No rep — répétition non comptabilisée, elle devra être refaite
Répétition non conforme — autres SAS	Avertissement au 1er no rep ; dès le 2e : +10 sec au temps final
Drop de l'haltère (volontaire) — Devil Press / Walking Lunges	+10 sec au temps final
Lâcher les poignées Ski Erg	-20 calories par infraction
Faux départ — Ski Erg	+10 sec de pénalité
Mains sur la box ou cuisses touchées — Box Jump Over	Avertissement au 1er no rep ; dès le 2e : +10 sec à chaque faute
Répétition manquante au time cap	+1 sec par répétition non réalisée
Comportement antisportif	Disqualification

### 3. FORMAT DE LA COMPÉTITION

La compétition se déroule en **3 Stations (SAS)** entrecoupées de 2 zones de warm-up intermédiaires. Chaque catégorie dispose de ses propres charges et hauteurs de box. Le format est disponible en **SINGLE** (individuel) et en **DUO** (équipe de 2 athlètes).

Catégorie	Box Jump	Dumbbell	D-Ball
Femmes Rx	50 cm	15 kg	40 kg
Hommes Rx	60 cm	22,5 kg	60 kg
Femmes Scaled	50 cm	10 kg	25 kg
Hommes Scaled	60 cm	17,5 kg	40 kg
Duo Mixte	selon catégorie	selon catégorie	selon catégorie

### 4. SAS 1 — BENCH PRESS 5RM (10 MIN)

L'athlète dispose de **10 minutes** pour trouver sa charge maximale sur **5 répétitions (5RM)** au développé couché. Les tentatives sont libres et illimitées dans le temps imparti. La barre de départ est de **20 kg à vide**, toutes catégories confondues.

#### Standards de mouvement

- Fesses et dos en contact permanent avec le banc pendant toute l'exécution.
- Les deux pieds doivent rester en **contact avec le sol** pendant toute l'exécution.
- Descendre la barre jusqu'au **contact avec la poitrine** (contact visible et contrôlé).
- Remonter jusqu'à **extension complète des coudes** (bras tendus) pour valider la répétition.
- La barre doit rester maîtrisée et contrôlée à chaque instant.
- L'utilisation de **clips de sécurité est obligatoire**. Tous les disques doivent se trouver à l'intérieur des clips.
- Les changements de charge sont **illimités** et effectués **uniquement par les athlètes**.
- Le juge valide chaque tentative oralement et **autorise le rerack** après validation. En cas d'échec sur une tentative, le juge ou le coéquipier peut aider au rerack.
- Seules les **bandes de poignets** sont autorisées. Tout autre équipement est interdit.

#### Format DUO

- Les deux athlètes se répartissent librement les 10 minutes pour réaliser chacun leur propre 5RM.
- Ils peuvent s'entraider pour les changements de charge et les mises en place de la barre.

**SCORE SINGLE : Poids de la meilleure barre validée en 5 répétitions consécutives.**

**SCORE DUO : Somme des deux meilleures barres validées — une performance par athlète.**

### 5. D-BALL CLEAN & CARRY — AMRAP 10 MIN

L'athlète enchaîne **10 répétitions de D-Ball clean** (dépôt sur la box à 75 cm) suivies d'un **Carry de 30 mètres (15 m aller + 15 m retour)**. L'objectif est de comptabiliser le maximum de répétitions dans les 10 minutes.

#### Standards de mouvement — D-Ball Clean (10 reps)

- La D-Ball part au sol. L'athlète la ramasse et la dépose sur la box (hauteur **75 cm**) : c'est une répétition validée.
- Le **touch and go est interdit** : la D-Ball doit obligatoirement être relâchée et toucher le sol entre chaque répétition.
- Après les 10 répétitions, la D-Ball peut être récupérée sur la box pour partir en Carry.

#### Standards de mouvement — Carry (15 m aller + 15 m retour)

- Le portage s'effectue **obligatoirement devant le corps** (bear hug).
- **Interdit** : poser la D-Ball sur les épaules ou derrière la nuque.
- La D-Ball peut être posée au sol à tout moment pendant le Carry sans perte de répétition.
- Le Carry se déroule en **15 m aller puis 15 m retour**. C'est le **dépôt de la D-Ball au sol qui valide la répétition** une fois posée.
- À la fin du retour, la D-Ball doit être droppée devant la box pour valider le round, puis le cycle reprend.
- **15 m de Carry = 5 répétitions.**

### Format DUO

- Les **10 répétitions de D-Ball clean sont obligatoirement réalisées en relais**, une répétition après l'autre, en alternance entre les deux athlètes.
- Pour le Carry, les deux athlètes se suivent sur le parcours. C'est le **dépôt de la D-Ball qui valide la répétition** : un athlète pose la D-Ball, l'autre la reprend pour continuer.
- Le Carry est **obligatoirement divisé** : un athlète réalise les 15 m aller, l'autre réalise les 15 m retour.

**SCORE SINGLE** : Nombre total de répétitions. Le Carry de 15 m = 5 rép.

**SCORE DUO** : Total de répétitions cumulées. Chaque portion de 15 m de Carry = 5 rép.

## 6. SAS 2 — COURSE 400 M + SKI ERG MAX CALORIES

Dans une **fenêtre de 5 minutes**, l'athlète prend son départ depuis le **plateau de son Ski Erg**, court 400 mètres sur le parcours balisé, puis enchaîne directement sur le **Ski Erg** pour accumuler le maximum de calories dans le temps restant.

### Course 400 m

- Le balisage du terrain doit être respecté en intégralité. Tout raccourci entraîne la **disqualification de l'épreuve**.
- Aucun départ n'est autorisé avant le **coup de sifflet** de l'officiel.
- **Faux départ = +10 secondes** de pénalité.

### Ski Erg

- Le compteur du Ski Erg est **remis à zéro par un officiel** avant chaque passage.
- En cas de **bug du compteur**, une fenêtre de 5 minutes supplémentaire sera accordée à l'athlète en fin de session afin qu'il bénéficie d'une fenêtre complète.
- **Lâcher les poignées = -20 calories** retirées par infraction.
- La technique est libre, mais les **deux poignées doivent être tirées simultanément**.
- Les poignées ne peuvent être déposées qu'à l'arrêt complet du mouvement. Il est interdit de se les passer directement dans la main — elles doivent être déposées en position haute avant le relais.

### Format DUO

- Les deux athlètes **n'ont pas besoin de courir ensemble** ; chacun gère son 400 m à son rythme.
- Pour démarrer le Ski Erg, les deux athlètes doivent être en place : **un partenaire sur le plateau du Ski Erg, l'autre dans la zone prévue à cet effet derrière la machine**.
- Les calories sont à **partager librement** dans le temps restant — les deux athlètes peuvent se relayer.

**SCORE SINGLE** : Calories totales accumulées sur le Ski Erg.

**SCORE DUO** : Total cumulé des calories des deux athlètes.

## 7. SAS 3 — THE METCON (FOR TIME — TIME CAP : 25 MIN)

Format	Tours	Structure par tour
SINGLE	5 tours	10 Devil Press + 15 Box Jump Over + 10 yards aller/retour Walking Lunges + 10 yards aller/retour Burpee Broad Jump
DUO	6 tours en relais	5 Devil Press + 10 Box Jump Over + 10 yards aller/retour Walking Lunges + 10 yards aller/retour Burpee Broad Jump

L'objectif est de compléter tous les tours le plus vite possible. **Time cap : 25 minutes.** En cas de time cap, chaque répétition non réalisée entraîne **+1 seconde** de pénalité. Exemple : 40 répétitions manquantes = score de **25'40"**.

### Devil Press

*Charge selon catégorie : Femmes Rx 15 kg | Hommes Rx 22,5 kg | Femmes Scaled 10 kg | Hommes Scaled 17,5 kg*

- Partir debout avec **une haltère** en main.
- Descendre en burpee, main sur l'haltère : la **poitrine doit toucher le sol**.
- Se relever et amener l'haltère jusqu'à **extension complète, bras tendu au-dessus de la tête**.
- L'alternance des mains lors du mouvement de levée n'est pas obligatoire.
- Poser l'haltère au sol de manière **contrôlée**. Tout drop volontaire = **+10 secondes** de pénalité.

### Box Jump Over

- Les **deux pieds** doivent toucher le sommet de la box avant de redescendre de l'autre côté.
- Il n'est pas obligatoire de sauter : **step-up et step-down sont acceptés**.
- Touch and go et rebond sont autorisés.
- Hauteur de box selon la catégorie (cf. tableau section 3).
- Il est **interdit de toucher la box avec les mains ou de se toucher les cuisses** pendant le franchissement. Avertissement verbal au 1er no rep, puis **+10 sec** à chaque faute suivante.

### Walking Lunges (10 yards aller + 10 yards retour ≈ 18,3 m)

*Charge selon catégorie : Femmes Rx 15 kg | Hommes Rx 22,5 kg | Femmes Scaled 10 kg | Hommes Scaled 17,5 kg*

- L'haltère peut être tenue de n'importe quelle façon (farmer carry, goblet, à l'épaule, etc.).
- L'haltère **ne doit jamais être posée au sol** pendant la séquence. Tout drop volontaire entraîne **+10 secondes** de pénalité, sans avertissement.
- Départ  **pieds joints derrière la ligne** de départ.
- Fentes alternées gauche/droite : le **genou arrière doit toucher le sol** à chaque répétition.
- Extension complète de la hanche et du genou avant d'enchaîner la fente suivante (redressement total du corps).
- La séquence se termine lorsque les **deux pieds dépassent la ligne d'arrivée** lors d'une fente complète — 10 yards aller puis 10 yards retour.

### Burpee Broad Jump (10 yards aller + 10 yards retour ≈ 18,3 m)

- **Position de départ :**
- Debout, les deux pieds derrière la ligne de départ.
- **Le burpee :**
- Poser les mains au sol et amener les pieds en arrière pour s'allonger. La **poitrine doit obligatoirement toucher le sol**. Les mains restent derrière la ligne de départ lors de la descente.
- **Le redressement :**
- Se relever en ramenant les pieds vers l'avant. Une fois debout, les pieds ne doivent pas dépasser l'emplacement initial des mains.
- **Le broad jump :**

- Le saut doit être initié avec les **deux pieds simultanément** (pas d'élan, pas de saut sur un seul pied). Sauter le plus loin possible vers l'avant.
- **La réception :**
- Atterrir sur les **deux pieds en même temps**, de manière stabilisée. Toute chute ou pose des mains au sol après le saut invalide la répétition. **L'emplacement des talons à l'atterrissage définit la nouvelle ligne de départ** pour la répétition suivante.
- La séquence se termine une fois les **10 yards aller puis 10 yards retour** complétés.

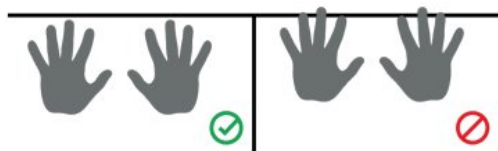


FIG 004



FIG 005



FIG 006

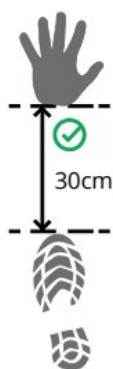


FIG 007



FIG 008

**FIG 004** — Les deux mains posées sur le sol derrière la ligne blanche de début, avec la poitrine du coureur au sol.

**FIG 005** — Les deux pieds doivent être parallèles lors du décollage et de l'atterrissage.

**FIG 006** — Les pieds ne peuvent pas dépasser le bout des doigts du coureur.

**FIG 007** — Les 30 cm se mesurent à partir de la base des paumes du coureur.

**FIG 008** — Les 10 yards sont franchis une fois que l'athlète a totalement dépassé la ligne d'arrivée après un saut.

### Format DUO

- 6 tours en **relais** : un seul athlète travaille à la fois.
- L'échange ne peut se faire qu'après un **tour totalement complété**, derrière la ligne de départ.

**SCORE SINGLE & DUO : Temps total pour compléter tous les tours.**

En cas de time cap (25 min) : temps du time cap + 1 seconde par répétition non réalisée.

## 8. JUGEMENT & VALIDATION

- Chaque athlète est suivi par un **juge dédié** dans son SAS pendant toute l'épreuve.
- Un mouvement non validé est signalé verbalement par « **No rep** ». La répétition doit être refaite.
- Après **deux avertissements** sur le même standard, la pénalité correspondante est appliquée automatiquement.
- En cas de contestation, l'athlète peut solliciter l'arbitre principal **uniquement après la fin de son heat**, dans un délai de **10 minutes**.
- À l'issue de chaque heat, le score est présenté à l'athlète pour **signature et validation**. Toute signature vaut acceptation du score.

## 9. CLASSEMENT GÉNÉRAL

Le classement est établi station par station via un système de points attribués selon la performance dans chaque épreuve. Le classement final correspond à la somme des points sur l'ensemble des stations.

- En cas d'égalité de points, le **meilleur temps sur la SAS 3** (For Time) détermine le classement.
- En cas d'égalité persistante, la **meilleure performance au Bench Press** (SAS 1) est utilisée comme critère de départage final.

---

KeepUp Fitness Race — Règlement Officiel Édition 2026 — Tout amendement fera l'objet d'un addendum communiqué officiellement aux athlètes inscrits.