



RÈGLEMENTS ET POLITIQUES

Document révisé le 20 janvier 2025

LEXIQUE DU DOCUMENT

Ces termes officiels seront ceux utilisés à l'intérieur de notre ligue afin d'éviter toutes confusions possibles.

Parcours : Tout ce qui englobe les épreuves et obstacles, du point de départ jusqu'au point final.

Évènement : Compétitions, défis techniques ou autres organisés et reçu par l'un des centres affiliés de la ligue.

Évènement sanctionné : Compétitions, défis techniques ou autres organisés et reçu par l'un des centres affiliés de la ligue via lequel les athlètes membres de la LNQ peuvent cumuler des points durant la saison. Ces points serviront au classement global. Les cinq meilleurs résultats de l'athlète seront considérés, sur un maximum de huit en 2024-2025. Le total de ceux-ci servira au classement dans sa catégorie pour tenter de se qualifier à la finale de la saison.

Membre enregistré : Athlète ayant déboursé 50\$ afin de faire partie du classement de la saison. Il faut s'enregistrer à chaque saison.

Participant ponctuel : Athlète n'ayant pas déboursé 50\$ afin d'être membre LNQ pour faire partie du classement de la saison. À ce moment, 10\$ supplémentaire est chargé lors de son inscription à l'évènement.

Classement : Cumulatif des points gagnés par l'athlète lors des évènements. Par catégorie, ce cumul est en ordre décroissant de la première à la dernière position.

Saison : Période de l'année dans laquelle les évènements sont appuyés par la ligue. La saison se déroule de la mi-octobre à la fin mai.

Obstacles : Objet qui relève d'un défi qu'il faut traverser en s'y accrochant, appuyant ou en s'y tenant en équilibre afin d'éviter de toucher le sol.

Épreuves : Un obstacle ou une série d'obstacles dans lequel il y a un départ et une arrivée prédéfinis. C'est en traversant ces épreuves que vous pouvez cumuler vos points. Une épreuve peut valoir un ou deux points.

Rig : Structure dans laquelle il est possible de suspendre des obstacles.

« **Open Rig** » : Lorsqu'une des journées de l'évènement est terminée et suite à la remise des médailles, il est possible de faire les épreuves du parcours à la guise de tous. **Voir le règlement 25 pour plus de détails.**

Arbitre en chef : Arbitre désigné par le centre organisateur de l'évènement. Il doit avoir suivi la formation d'arbitre offerte par la LNQ. Son rôle est de s'assurer que tout est parfaitement juste et équitable pour tous. Il peut reprendre les décisions des arbitres au besoin et les aider dans les décisions erronées. À la demande de l'organisateur, il explique les parcours et règlements rattachés à celui-ci. Il est présent lors de l'explication des parcours pour s'assurer que rien n'est oublié et s'assure de faire un travail efficace et juste. Il émet des décisions finales de contestations ou rectifie des problématiques durant l'évènement. Ses décisions vont toujours au-delà des décisions des autres arbitres.

Ordre inverse du classement : 20^e, 19^e, 18^e, 17^e, 16^e, ... 3^e, 2^e, et 1^{er}.

Performance : Le moment où il est possible de cumuler des points dans un temps déterminé.

Contestation : Lorsque l'athlète ou une tierce personne de son entourage remet en cause et refuse de reconnaître la validité de la décision d'un arbitre sur le pointage remis à l'athlète lors de sa performance.

1) **IL EST DE L'ENTIÈRE RESPONSABILITÉ DE L'ATHLÈTE DE CONNAÎTRE LES RÈGLEMENTS DE LA LIGUE AVANT SON ARRIVÉE À UN ÉVÈNEMENT.**

Seuls les règlements en lien direct avec le parcours spécifique de l'évènement seront expliqués lors de celui-ci.

- 2) Pour participer à un évènement sanctionné par la ligue, vous pouvez soit être un membre enregistré ayant payé sa cotisation annuelle, soit être un participant ponctuel et payer un frais additionnel de 10\$. À noter que les membres de la ligue ont l'avantage de figurer au classement officiel de la saison en cours.
- 3) Les évènements qui font partie du circuit de la UNAA (Ultimate Ninja Athlete Association) utiliseront les règlements de cette ligue. Vous pouvez vous référer à leur site internet : <https://www.ultimateninja.net/about/rules/>. À l'exception du règlement sur les cinq échecs, lors des Areas, qui prennent le dessus, tout le reste des règlements LNQ sont complémentaires à ceux-ci afin de faciliter le déroulement, l'arbitrage et les prises de décisions habituelles. Ainsi, les évènements seront plus similaires et fluides l'un après l'autre.
- 4) Les évènements qui font partie du circuit de la CNL (Canadian Ninja League) utiliseront les règlements de cette ligue. Vous pouvez vous référer à leur site internet : [Rulebook — Canadian Ninja League](#). Tout le reste des règlements LNQ sont complémentaires à ceux-ci afin de faciliter le déroulement, l'arbitrage et les prises de décisions habituelles. Ainsi, les évènements seront plus similaires et fluides l'un après l'autre.
- 5) Afin de déterminer la catégorie d'un participant, la référence est l'âge de ce dernier en date du 1^{er} janvier de la saison en cours (1^{er} janvier 2025 pour la saison actuelle).
- 6) Pour les hommes et les femmes, les différentes catégories sont : 6-7 ans, 8-9 ans, 10-11 ans, 12-13 ans, 14-15 ans, 16-39 ans amateur(e)s, masters 40 ans et plus et pros.

Note : Pour la UNAA, notre PRO est équivalent à la division intermédiaire.

À ce jour, ils ont une division PRO qui est d'un niveau plus relevé que la notre et celle de la CNL. Ils ont également la division masters 50 ans et plus.

Pour la CNL, les autres catégories d'âge pour les hommes et les femmes sont les suivantes :

6-8 ans, 9-10 ans, 11-12 ans, 13-14 ans, 15-17 ans, 18-39 ans amateur(e)s, pros et masters 40 ans et plus. Du moment que vous êtes dans la catégorie PRO LNQ, vous êtes dans la catégorie PRO de la CNL et vice-versa.

- 7) S'il le désire, un athlète pourra participer dans une catégorie d'âge supérieur. Toutefois, il devra y rester pour le reste de la saison. Il n'est pas permis de participer dans plusieurs catégories.
- 8) Il est à la discrétion de l'organisateur d'une compétition de permettre aux athlètes de performer sur un parcours pour une seconde fois et dans une catégorie d'âge supérieur. Advenant une telle situation, aucun pointage ne sera attribué au parcours en question.
- 9) Les épreuves doivent obligatoirement être de type Ninja Warrior tel que pratiqué de façon internationale et reconnue dans le sport. Les épreuves construites uniquement de type Parkour, voie d'escalade en tout genre et cross-training ne sont pas permises.
- 10) Il appartient à l'organisateur de la compétition d'effectuer des modifications au parcours en fonction des différents groupes d'âge. Celles-ci doivent être évolutives en fonction de l'âge des participants.

- 11) Les parcours devront comporter de 10 à 15 épreuves, comprenant un minimum de trois épreuves de haut de corps, trois épreuves mixtes (haut et bas de corps) et une épreuve d'équilibre.
- 12) L'organisateur doit éviter les exigences pointilleuses qui ne sont pas en lien avec la réussite réelle de l'obstacle. Évitez qu'une épreuve devienne une de mémoire avec des détails superflus. Le tout facilitera aussi l'arbitrage et évitera de donner des échecs sur un obstacle ou une épreuve réellement réussie.
- 13) Ligne de départ et ligne de fin d'une épreuve : ces lignes devraient être à titre indicatives afin de délimiter un point de départ pour l'obstacle, mais il ne devrait pas être un point d'échec de celui-ci. Si le début ou la fin doit être un enjeu selon la conception de l'épreuve, des blocs ou autres objets doivent y être installés. Il est possible d'avoir des lignes comme repère de début et de fin.
- 14) Les obstacles au sol ou objet de réception de fin d'un obstacle doivent être surélevés d'un minimum de trois pouces, de façon stable, pour faciliter l'arbitrage.
- 15) Une épreuve doit avoir un point de départ sans devoir être en effort continue. Il ne devrait pas être au travers d'un obstacle dans les airs ou combiné à une autre série d'obstacles.
- 16) Pour les structures de type « *rig* », que ce soit avec les mains ou les pieds, il est interdit de s'assister sur la structure d'une quelconque façon (se pousser, se retenir, etc.). Un contact accidentel est permis, toutefois, il ne doit pas avantager ou aider l'athlète d'une quelconque façon.
- 17) Les prises doivent être utilisées telles qu'elles ont été conçues. Par exemple: les boules ('*canonball*') doivent être utilisées avec la main sur le dessus/côté englobant la boule. La tige ne peut pas être utilisée. Si quelqu'un s'y accroche accidentellement, que l'action ne l'a pas du tout avantagé et se rend compte de son erreur sur le coup, il peut se corriger en ramenant sa main sur l'objet précédent ou reculer à sa place initiale avant d'effectuer l'erreur, puis poursuivre son épreuve. Par contre, si l'erreur se produit au premier obstacle d'une épreuve, ce sera un échec puisqu'il est interdit de retourner sur le départ déterminé de l'épreuve.
- 18) Si un ou plusieurs obstacles/épreuves doivent être effectués d'une façon explicite et qu'un athlète veut revenir en arrière, dans l'épreuve, pour une raison quelconque (manque d'élan, l'objet tourne trop ou pas assez, etc...) la correction doit aussi se faire avec la demande explicite, et ce parce qu'il est effectif dans un sens comme dans l'autre.

Exemple: un saut obligatoire d'un obstacle à l'autre. Rendu à l'obstacle suivant le saut, celui-ci ne tourne plus et l'athlète ne peut pas se rendre à la fin de l'épreuve. En revenant sur l'obstacle précédent, il ne peut pas tendre le pied pour faire tourner l'objet sur lequel il est ou pour revenir en arrière. Il doit sauter sur l'obstacle précédent pour poursuivre l'épreuve. Sinon le tout sera considéré comme un échec ou le deuxième point ne sera pas alloué.

- 19) Si des demandes spécifiques sont instaurées pour effectuer un obstacle/une épreuve dans la liste qui suit et qu'elles ne sont pas respectées à cet endroit, un échec ou le deuxième point ne sera pas alloué. L'erreur ne pourra pas être corrigée.
 - 1: lâché obligatoire
 - 2: seulement les mains (aucune jambe)
 - 3: seulement les pieds/jambes (aucune main)
 - 4: saut obligatoire

- 20) À moins d'avis contraire, il est permis de sauter certains éléments ou obstacles d'une épreuve en utilisant différentes techniques. Ex. : passer des obstacles en effectuant un lâché ou en se balançant plus fort afin d'atteindre le second obstacle.
- 21) S'il y a incertitude par rapport à la légalité d'un mouvement ou d'une stratégie, il est de la responsabilité de l'athlète de vérifier auprès des arbitres. Dans le cas contraire, il risque que ce soit refusé et d'échouer son épreuve. La décision finale appartient à l'arbitre en chef.
- 22) Lors des transitions entre les épreuves, le chemin entre les obstacles n'est pas un obstacle en soi. Considérant que les points de départs et de fins sont clairement définis, et majoritairement surélevés, le chemin entre une épreuve et l'autre n'est pas arbitraire. Le bloc de fin d'une épreuve qui est le bloc de départ de la prochaine épreuve n'est pas considéré comme une transition. Dans le cas que l'athlète ne réceptionne pas de façon contrôlée et qu'il touche des zones interdites dans l'épreuve suivante, il peut être jugé en échec ou que son deuxième point lui soit refusé. Il peut aussi réussir son épreuve passée, mais être en échec sur le suivant. Le tout va dépendre des explications données et le tout sera arbitré en conséquence.
- 23) Il est permis de stabiliser avec la main une prise en mouvement tout en respectant les autres règlements. Il est aussi permis de faire bouger ou balancer une prise avec les pieds durant la traverse d'un obstacle tout en respectant les autres règlements mentionnés.
- 24) Il est strictement défendu d'utiliser (avec les pieds ou les mains) les cordes, chaînes, courroies, œillets, clips, mousquetons ou tout autre mécanisme supportant une prise ou tout autre obstacle suspendu.
- 25) Il est strictement défendu de pratiquer sur le parcours d'un évènement, de toucher à un obstacle pour en connaître la texture, ainsi que de participer à « l'open rig » d'une autre catégorie ou d'une journée de compétition précédente. Une telle action entraînera la disqualification du participant, et ce, sans remboursement.
- 26) Un temps limite sera déterminé pour le parcours. Il est à la discrétion de l'organisateur de décider de laisser l'athlète terminer son parcours ou non. Il se peut que cela engendre trop de personnes sur le plancher du parcours et que le tout dérange l'avancement des opérations de la compétition. Le temps établi devra permettre à la moyenne des participants de la catégorie de pouvoir compléter le parcours. Il ne doit pas dépasser 5min30.
- 27) Tous les athlètes doivent performer jusqu'au temps limite établi et tenter de compléter le parcours, et ce, même après la cinquième épreuve échouée (ou la 3e échec selon le type de compétition). Ceci lui permet de profiter de la course en entier et aussi de faire des corrections de pointage advenant une erreur d'arbitrage ou si un obstacle ou une épreuve a été retiré du circuit suite à une décision de l'arbitre en chef et/ou du comité de la LNQ. (exemple : bris ou défaillance)
- 28) Durant la saison, la plupart des compétitions LNQ seront jumelées avec une autre ligue, soit la UNAA ou la CNL.
La LNQ ne tient plus de 'Area'. Pour se qualifier aux 'Regionals', l'athlète doit participer à au moins 3 compétitions de la saison LNQ. Par contre, les membres LNQ non-qualifiés peuvent participer à ces compétitions pour cumuler des points à la saison LNQ. Cependant, l'athlète ne pourra pas recevoir une qualification pour les mondiaux et elle sera octroyée à l'athlète suivant dans le classement.
Les 'Regionals' devront suivre les règlements de la UNAA afin de se qualifier aux Mondiaux et la règle des cinq échecs est modifiée à trois échecs. Tandis que lors des Phases 1 ou 2 de la CNL, les règlements seront ceux de la CNL.

29) Pour cette 5e saison, nous modifions le règlement au niveau de l'ordre de passage des athlètes afin de permettre une meilleure équité au niveau des chances des athlètes de bien performer et de gérer leur stress. Nous allons donc appliquer une approche hybride avec celle l'an passée, tout en essayant de garder l'approche compétitive pour ceux qui sont classés en haut du classement.

30) Nous allons donc procéder par ordre aléatoire pour l'ordre de passage, sauf pour le top 25% de la catégorie qui sera en ordre inversée et qui passeront les derniers.

31)

32) Les employés du centre recevant l'événement devront passer en premier, dans un ordre aléatoire. Ceux qui ne sont pas au classement, dans un ordre aléatoire. Ensuite, passera le reste des athlètes dans l'ordre inverse du classement. Les nouveaux sans classement ou qui sont non-membres, seront placés aléatoirement au milieu de la vague.

33) Le Ninja Warrior est une discipline dont le pointage est alloué selon les épreuves réussies. Advenant que des athlètes terminent la compétition avec le même pointage, ce sera le temps qui déterminera leur position au classement.

34) Deux points sont octroyés pour les épreuves difficiles et/ou plus longues. Pendant une compétition, un minimum de 35% et jusqu'à 50% des épreuves devront être de deux points. Lors de celles-ci, le premier point est accordé à la moitié (en distance, en effort ou en nombre et chaque moitié doit être bien équilibrée avec ces trois caractéristiques) et le second lorsqu'elle est complétée, selon les directives données. S'il est impossible d'établir un marqueur indiquant l'endroit du premier point, des consignes précises vous seront données. Les autres épreuves valent un point.

Un échec sera attribué à l'athlète si l'épreuve à un point n'est pas complétée ou lorsque le premier point d'une épreuve à deux points n'est pas atteint selon les consignes. Sur une épreuve à deux points, si l'athlète décide d'une quelconque façon de ne pas assurer son premier point comme il a été expliqué, il prend le risque d'avoir un échec si l'épreuve n'est pas complétée, et ce, même s'il a dépassé le marqueur d'un point. À votre cinquième échec, votre performance est terminée. Par contre, vous pouvez poursuivre les épreuves restantes jusqu'au temps limite. **Votre temps officiel sera celui du dernier point cumulé avant le cinquième échec.**

35) Si un athlète complète le parcours avant le temps limite et qu'il a cumulé cinq échecs lors de celui-ci, son temps final en appui au pointage sera celui du dernier point acquis avant son cinquième échec et non celui affiché à la fin de son parcours.

36) À l'exception du mur incliné («*warped wall*») où trois essais sont permis, vous avez un seul essai pour réaliser chaque épreuve. Tant qu'il y a un contact encore en continue sur le bloc de départ de l'épreuve, il est possible d'y retourner. Il est interdit de revenir ou reprendre appui sur le point de départ, sinon celle-ci sera considérée comme échouée, et ce, au moment où le contact de l'athlète n'y est plus. Si vous ne réussissez pas votre premier essai, vous devrez passer à l'épreuve suivante.

37) En cas d'une défaillance, d'un problème de sécurité ou d'un obstacle non réinitialisé, le temps sera immédiatement arrêté et un chronomètre secondaire sera démarré. **Veillez consulter l'Annexe A.** Si le temps d'arrêt est de moins de 20 secondes, l'athlète reprend l'épreuve et poursuit. Afin d'être équitable aux autres athlètes, si le temps d'arrêt dépasse 20 secondes, un temps de « réactivation » de l'athlète sera imposé avant de recommencer, le but étant de poursuivre son parcours avec un degré de fatigue s'approchant le plus possible de la réalité. **Voir tableau en annexe B.**

38) Si une période d'arrêt est causée par la défaillance ou une problématique de sécurité d'un obstacle et dépasse les 20 minutes, celui-ci doit être retiré.

- 39) Tout athlète en retard pour son départ ne pourra participer à la compétition et ne sera pas remboursé à moins d'une autorisation de l'arbitre en chef et/ou de l'organisateur de l'évènement.
- 40) La sécurité est primordiale. Toute personne ne respectant pas les consignes de sécurité pourrait se voir imposer une pénalité ou une disqualification, et ce, sans remboursement.
- 41) Les bijoux ne sont pas permis lors de votre performance (bagues et boucles d'oreilles anneaux dans lesquelles on peut y passer un crayon). Les cheveux longs doivent être attachés de façon à ne pas présenter de risques pour l'athlète. Les vêtements ne doivent pas être trop amples afin d'éviter de rester accrochés ou coincés sur un obstacle. La décision finale de laisser un athlète performer avec ces bijoux, appartient à l'arbitre en chef. Celle-ci sera finale et sans appel.
- 42) Les athlètes peuvent utiliser la poudre magnésie, la crème magnésie ou tout autre produit de ruban athlétique pour recouvrir des blessures.
- 43) Il est proscrit d'utiliser les rubans double face collantes, tout type de gant ainsi que tout autres produits pouvant avantager l'athlète.
- 44) Toute personne manquant de respect ou ayant une conduite anti-sportive ou faisant preuve de violence verbale et/ou physique sera immédiatement disqualifiée. Elle pourrait aussi être expulsée de l'évènement, de la ligue et de tout autre évènement futur affilié à la LNQ. Aucun remboursement ne sera possible.
- 45) Tout athlète pris en délit de tricherie sera immédiatement disqualifié de l'évènement et son dossier sera étudié par la ligue. D'autres sanctions pourront s'appliquer, et ce, allant jusqu'à l'expulsion de la ligue.
- 46) Chaque athlète sera accompagné par deux arbitres : un arbitre principal et un arbitre de ligne qui le dirigera en tout temps. Si les consignes ne sont pas suivies, vous pourriez vous voir imposer un ou des échecs.
- 47) Toute situation particulière sera référée à l'arbitre en chef et la ou les décisions finales viendront de lui et/ou d'un membre du comité de la LNQ.
- 48) Si une situation, une interdiction, une illégalité ou autre n'étant pas couverte par le présent règlement se produit, ladite situation sera considérée comme légale, mais deviendra le sujet d'une évaluation et pourra devenir interdite subséquemment lors d'un prochain évènement.
- 49) Tous les athlètes ont droit de faire une demande de contestation par reprise vidéo. Voici la procédure :
 - a) La demande doit être faite auprès de l'organisateur de l'évènement ou de l'arbitre en chef au maximum 20 minutes suivant la fin de la performance de l'athlète.
 - b) Aucune demande de révision ne sera traitée avant que le demandeur ait remis un montant de 20\$ en argent comptant à un représentant de la ligue ou au responsable des contestations. Si la contestation est remportée, le 20\$ sera remboursé.
 - c) La demande doit provenir de l'athlète lui-même ou d'une tierce personne ayant un lien direct avec ce dernier (parent, entraîneur, etc.).
 - d) Une vidéo de la performance contestée sera exigée. Si la ligue ou l'organisateur enregistre et diffuse des vidéos, celles-ci peuvent aussi être utilisées.
 - e) Cinq minutes seront allouées pour présenter et expliquer la contestation. Aucune argumentation ne sera tolérée.

- f) Au besoin, l'arbitre en chef et son équipe réviseront votre demande. Par la suite, une décision sera rendue. Elle sera finale et sans appel.

50) Le calcul des points de la finale LNQ se fera sur la base du nombre moyen d'athlètes dans la catégorie durant la saison. (Et non sur la base du nombre d'athlètes qui participent à la finale.)

ANNEXE A

PROCÉDURE EN CAS DE DÉFAILLANCE, D'UN PROBLÈME DE SÉCURITÉ OU D'UN OUBLI DE RÉINITIALISATION D'UN OBSTACLE.

- 1) **METTRE LE TEMPS EN ARRÊT IMMÉDIATEMENT.**
- 2) L'arbitre principal doit immédiatement partir le chronomètre au cas où on atteint le 20 secondes d'arrêt.
- 3) Évaluez et corrigez le problème le plus rapidement possible.
- 4) En cas d'accident, s'assurer que la compétition peut continuer de façon sécuritaire.
- 5) Si la situation est corrigée en moins de 20 secondes, on repart le temps et l'athlète reprend l'épreuve et poursuit.

- 6) Si le temps n'a pas pu être placé en pause rapidement, consultez votre équipe à la fin du parcours et faites le calcul du temps passé avant la mise en pause et faites l'ajustement de temps.
- 7) Si la correction prend plus de 20 secondes, vous devez vous référer à l'annexe de réactivation.
- 8) Si un athlète se blesse et doit arrêter, l'entraîneur, le parent ou l'athlète même doit démontrer, à l'arbitre en chef ou à l'organisateur, qu'il peut reprendre le parcours de façon sécuritaire, pour lui-même, et le faire avant la fin du passage de sa catégorie (l'Arbitre en chef doit s'assurer qu'il est impossible, à tout athlète blessé, de reprendre avant de fermer le parcours et de remettre les médailles). Il pourra reprendre son parcours à la fin de la catégorie, mais les points accumulés jusqu'à l'endroit de son arrêt resteront les mêmes que lors de son premier passage ainsi que les obstacles échoués. La procédure de « réactivation de l'athlète » devra être appliquée et il devra recommencer à l'épreuve suivant celui qu'il a échoué tout en se blessant.
- 9) Si un obstacle est endommagé de façon irréparable et/ou ne peut être réparé en moins de 20 minutes ou que celui-ci est trop dangereux. L'obstacle sera retiré du parcours et pour garder le tout équitable, la division sera séparée en deux. Ceux ayant utilisé l'obstacle et ceux qui ont performé par la suite.
- 10) Si le centre peut réparer l'obstacle en plus de 20 minutes, mais sans retarder de façon significative la fin de l'évènement. D'un commun accord, l'arbitre en chef et l'organisateur pourraient décider de la réparer, dans le but d'éviter la création d'un 2^e classement.

		360 secondes		Si 20-60 sec d'arrêt	Si 1-2 minutes d'arrêt
Obstacles	Obstacles restants	Temps moyen estimé	Minutes		
1	15	22	0.37		
2	14	44	0.74		
3	13	66	1.10		
4	12	88	1.47		
5	11	110	1.84		
6	10	132	2.20		
7	9	154	2.57		
8	8	176	2.94		
9	7	198	3.30		
10	6	220	3.67		
11	5	242	4.04		
12	4	264	4.40		
13	3	286	8.78		
14	2	308	5.13		
15	1	330	5.50		

ANNEXE B

		360 secondes		si 20-60 sec d'arrêt	si 1-2 minutes d'arrêt
Obstacles	Obstacles restants	Temps moyen estimé	Minutes	Jumping jack / Préhension	Jumping jack / Préhension.
1	15	24	0,4	5 / 5 sec	10 / 10 sec
2	14	48	0,8	5 / 5 sec	10 / 10 sec
3	13	72	1,2	5 / 5 sec	10 / 10 sec
4	12	96	1,6	8 / 10 sec	15 / 20 sec
5	11	120	2	8 / 10 sec	15 / 20 sec
6	10	144	2,4	8 / 10 sec	15 / 20 sec
7	9	168	2,8	10 / 15 sec	20 / 30 sec
8	8	192	3,2	10 / 15 sec	20 / 30 sec
9	7	216	3,6	10 / 15 sec	20 / 30 sec
10	6	240	4	13 / 20 sec	25 / 40 sec
11	5	264	4,4	13 / 20 sec	25 / 40 sec
12	4	288	4,8	13 / 25 sec	25 / 45 sec
13	3	312	5,2	13 / 25 sec	25 / 45 sec
14	2	336	5,6	15 / 30 sec	30 / 60 sec
15	1	360	6	15 / 30 sec	30 / 60 sec

		si 2-3 minutes d'arrêt		si 3-6 minutes d'arrêt	si plus de 6 minutes d'arrêt
Obstacles	Obstacles restants	Burpees / Jumping Jack / Préhension		Burpees / Pull up / Préhension	Burpees / Pull up / Préhension.
1	15	1 / 10 / 10 sec		2 / 5 / 30 sec	2 / 5 / 40 sec
2	14	2 / 10 / 10 sec		4 / 5 / 30 sec	4 / 5 / 40 sec
3	13	3 / 10 / 10 sec		6 / 5 / 30 sec	6 / 5 / 40 sec
4	12	4 / 15 / 20 sec		8 / 8 / 35 sec	8 / 8 / 45 sec
5	11	5 / 15 / 20 sec		10 / 8 / 35 sec	10 / 8 / 45 sec
6	10	6 / 15 / 20 sec		12 / 8 / 35 sec	12 / 8 / 45 sec
7	9	7 / 20 / 30 sec		14 / 10 / 40 sec	14 / 10 / 50 sec
8	8	8 / 20 / 30 sec		16 / 10 / 40 sec	16 / 10 / 50 sec
9	7	9 / 20 / 30 sec		18 / 10 / 40 sec	18 / 10 / 50 sec
10	6	10 / 25 / 40 sec		20 / 12 / 45 sec	20 / 12 / 55 sec
11	5	11 / 25 / 40 sec		22 / 12 / 45 sec	22 / 12 / 55 sec
12	4	12 / 25 / 45 sec		24 / 12 / 45 sec	24 / 12 / 55 sec