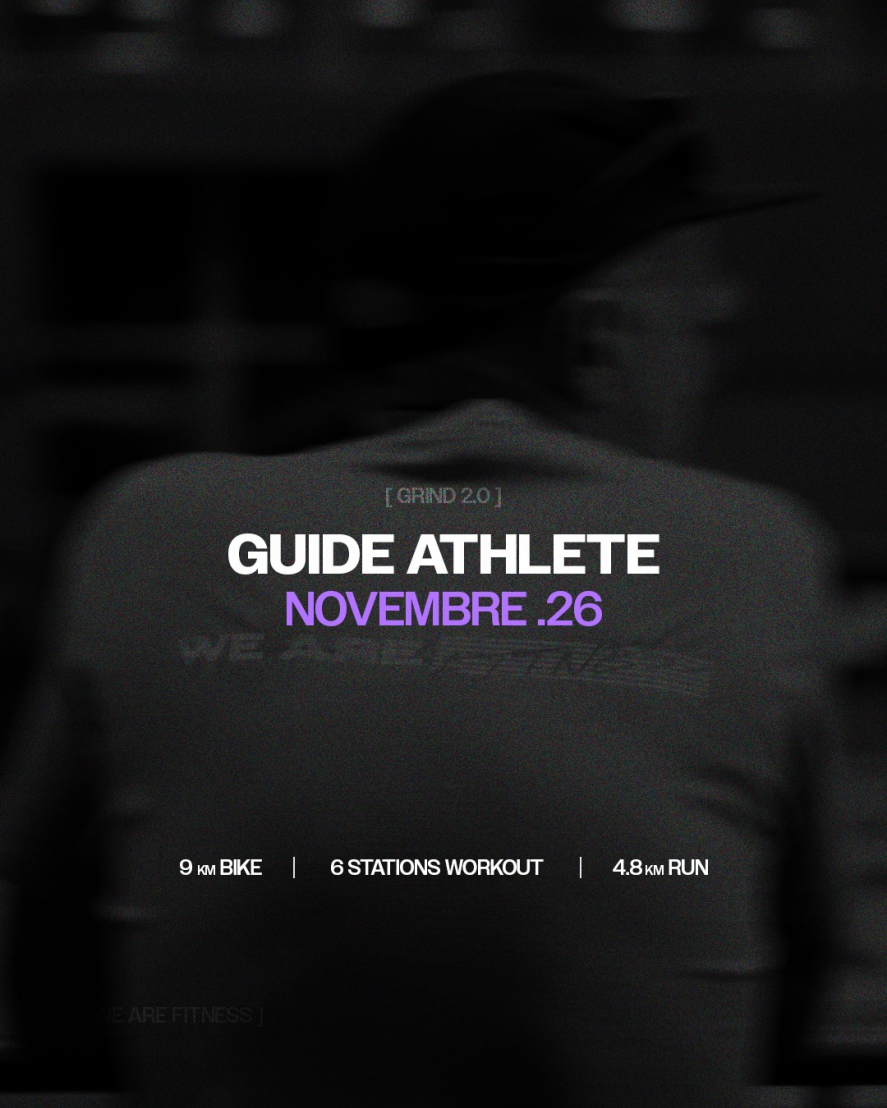

[GRIND 2.0]
GUIDE ATHLETE
NOVEMBRE .26
9 KM BIKE | 6 STATIONS WORKOUT | 4.8 KM RUN

VENDREDI
13 NOV.

VANDB GRIND PRÉ-PARTY
19:00 - 22:00 - VandB BASTIA

LE WEEK-END COMMENCE ICI

Athlètes, supporters, bénévoles et organisateurs se retrouvent pour lancer cette deuxième édition !

Au programme : DJ SET, GRIND BEER, restauration et personnalisation de pancartes pour la FAN ZONE.

ENTRÉE GRATUITE

Ton pass te donne accès à la GRIND BOX et à la GRIND BEER

UN DERNIER MOMENT AVANT LE FLOOR

Une sélection de boissons sans alcool sera également disponible au VandB.

SAMEDI 14 NOV.

MATIN - CATÉGORIES GRIND SPRINT : TEAM & SOLO

OUVERTURE DES PORTES : 09 : 30

ARRIVÉE SUR SITE RECOMMANDÉE : **45 MIN AVANT TON DÉPART**

ACCÈS À LA ZONE D'ÉCHAUFFEMENT : **15 MIN AVANT TON DÉPART**

PREMIER DÉPART : **10 : 30**

DERNIER DÉPART: **11 : 15**

PODIUMS MATIN : **12 : 20**

APRÈS-MIDI - CATÉGORIES GRIND SOLO

ARRIVÉE SUR SITE RECOMMANDÉE : **60 MIN AVANT TON DÉPART**

ACCÈS À LA ZONE D'ÉCHAUFFEMENT : **30 MIN AVANT TON DÉPART**

PREMIER DÉPART : **14 : 00**

DERNIER DÉPART: **17 : 30**

PODIUMS APRÈS-MIDI : **19 : 15**

DIMANCHE 15 NOV.

JOURNÉE — CATÉGORIES GRIND TEAM

OUVERTURE DES PORTES : 08 : 00

ARRIVÉE SUR SITE RECOMMANDÉE : **60 MIN AVANT TON DÉPART**

ACCÈS À LA ZONE D'ÉCHAUFFEMENT : **20 MIN AVANT TON DÉPART**

PREMIER DÉPART : **09 : 00**

DERNIER DÉPART: **15 : 00**

PODIUMS : **16 : 15**

SUR PLACE TOUT LE WEEK-END

BUVETTE & RESTAURATION PROTÉINÉE

MERCH GRIND X JAPA

ZONE RÉCUPÉRATION

FAN ZONE

INFOS PRATIQUES

ACCÈS

COMPLEXE SPORTIF PAUL NATALI - 20290 BORGO

LOGEMENT

HÉBERGEMENT PARTENAIRE : HÔTEL U CASTELLU ***

PACK ATHLETE

T-SHIRT OFFICIEL ATHLÈTE GRIND
GOODIES PARTENAIRES
PUCE CHRONOMÉTRIQUE

SAS D'ÉCHAUFFEMENT

Présente-toi au SAS à l'heure indiquée sur ta vague.
Échauffement libre, puis briefing obligatoire 5 min avant l'entrée sur le floor.
Accès réservé aux athlètes de la vague concernée.
Se présenter avec la puce à la cheville gauche.
Tout retard au SAS entraîne l'impossibilité de prendre le départ.

PÉNALITÉS

NO REP : répétition non validée par le juge, non comptabilisée dans le score.
10 MIN : non-respect des règles de l'épreuve ou des consignes des juges.
20 MIN : passage à l'épreuve suivante sur décision du Head Judge.

CATÉGORIES SPRINT

COURSE

1500 M BIKE - 50 FRONT LUNGES - 25 STO* - 800 M RUN
1500 M BIKE - 100 M FARMER CARRY - 50 DEADLIFT - 800 M RUN
1500 M BIKE - 25 BOX JUMP OVER - 25 BURPEES - 800 M RUN

SOLO - TEAM

EN SOLO, TU EFFECTUES L'INTÉGRALITÉ DE CE PARCOURS SEUL.
EN TEAM, VOUS PARTAGEZ TOUTES LES RÉPÉTITIONS ET LA DISTANCE DU BIKE ERG
EN TEAM, VOUS COUREZ ENSEMBLE : 3 M MAXIMUM D'ÉCART

STANDARDS : BLOC 1 - BLOC 2 - BLOC 3

FEMMES : **2 x 7,5 kg - 2 x 16 kg - Box 50cm**
HOMMES : **2 x 12,5 kg - 2 x 24 kg - Box 50cm**
MIXTES : **2 x 12,5 kg - 2 x 24 kg - Box 50cm**

CATÉGORIES GRIND

COURSE

3000 M BIKE - 100 FRONT LUNGES - 50 STO* - 1600 M RUN
3000 M BIKE - 200 M FARMER CARRY - 100 DEADLIFT - 1600 M RUN
3000 M BIKE - 50 BOX JUMP OVER - 50 BURPEES - 1600 M RUN

SOLO - TEAM

En solo, tu effectues l'intégralité de ce parcours seul.
En team, VOUS PARTAGEZ toutes les répétitions et la distance du bike erg
En team, VOUS COUREZ ensemble : 3 m maximum d'écart

STANDARDS BLOC 1 : LITE - OPEN - PRO

FEMMES : 1 x 7,5 kg - 2 x 7,5 kg - 2 x 12,5 kg
HOMMES : 1 x 12,5 kg - 2 x 12,5 kg - 2 x 17,5 kg
MIXTES LITE : 1 x 7,5 kg
MIXTES OPEN : 2 x 12,5 kg

STANDARDS BLOC 2 : LITE - OPEN - PRO

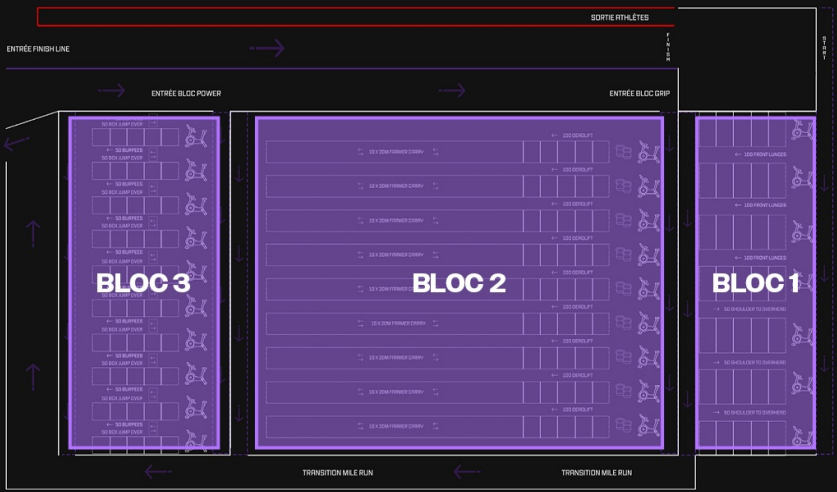
FEMMES : 2 x 16 kg (FC) 1 x 16 kg (DL) - 2 x 16 kg - 2 x 24 kg
HOMMES : 2x 24 kg (FC) 1 x 24 kg (DL) - 2 x 24 kg - 2 x 32 kg
MIXTES LITE : 2 x 16 kg (FC) 1 x 16 kg (DL)
MIXTES OPEN : 2 x 24 kg

STANDARDS BLOC 3 : LITE - OPEN - PRO

FEMMES : 50 cm - 50 cm - 60 cm
HOMMES : 50 cm - 50 cm - 60 cm
MIXTES LITE & OPEN : 50 cm

PARCOURS

GRADINS



[WE ARE FITNESS]

PARCOURS RUN

COURSE

Sur le format SPRINT : 800 M
Sur le format GRIND : 1600 M

TOURS

Lors de ton passage devant la tente de ravitaillement tu récupèreras un bracelet.
Ce bracelet fait office de compte-tours
Sans ce bracelet, tes tours ne sont pas comptabilisés.

PARCOURS

Tu cours sur le terrain synthétique extérieur.
Le parcours exact te sera communiqué au briefing.
Des juges seront présents à l'extérieur pour t'orienter.
Tu es responsable du comptage de tes tours

PHOTOS & RÉSULTATS

PHOTOS

Seuls les photographes accrédités par l'organisation sont autorisés sur le floor.
Demande ton accréditation : hello@grindseries.com

Récupère l'intégralité de tes photos sur **www.spicto.com**

RÉSULTATS

Ton temps sera calculé par bloc.
Ton temps et ton classement final seront disponibles sur RaceResult.
Si tu as une pénalité, elle sera ajoutée à ton temps final.

PODIUMS

Les trois premiers de chaque catégorie seront récompensés.
Les catégories d'âge ne sont pas récompensées.

DERNIÈRES CONSIGNES



RESPECTE LES JUGES , LES VOLONTAIRES ET LES AUTRES ATHLÈTES

PROFITE DE L'EXPÉRIENCE

IDENTIFIE @GRIND.SERIES SUR TES PHOTOS ET STORY

WE ARE FITNESS