

# RÈGLEMENT OFFICIEL



Compétition hybride  
**Push Beyond Grind**

13 & 14 Juin 2026  
Gymnase de Borgo  
Route de la Gare – Lieu-dit Licciarella  
20290 Borgo – Haute-Corse

[hello@grindseries.com](mailto:hello@grindseries.com)

[www.grindseries.com](http://www.grindseries.com)

# Présentation de l'événement

GRIND SERIES est une compétition sportive hybride combinant :

- Bike Erg
- Exercices fonctionnels
- Course à pied

Les athlètes alternent plusieurs blocs d'effort combinant endurance et travail fonctionnel dans un parcours structuré.

L'événement se déroule sur deux journées :

**Samedi 13 juin 2026**

Compétition **Individuel**

**Dimanche 14 juin 2026**

Compétition **Team (équipes de 2)**

Les épreuves se déroulent au **Gymnase de Borgo**, avec des zones d'épreuves à l'intérieur du gymnase et des segments de course à pied en extérieur.

## Catégories

### **Samedi – Individuel**

#### **Open**

- Femmes
- Hommes

#### **Pro**

- Femmes
- Hommes

La catégorie **Open** est accessible à tous les sportifs.

La catégorie **Pro** est destinée aux athlètes les plus performants.

## Dimanche – Team

Équipes de 2 athlètes.

Open

- Hommes
- Femmes
- Mixte

Élite

- Hommes
- Femmes

## Fonctionnement de la course

La compétition est composée de **plusieurs blocs d'exercices fonctionnels** alternant avec des segments de course et de Bike Erg.

Les athlètes doivent effectuer **l'ensemble des exercices dans l'ordre imposé**.

Chaque zone d'exercice est supervisée par des juges chargés de :

- compter les répétitions
- vérifier les standards de mouvement
- autoriser la progression dans le parcours

Les décisions des juges sont **définitives**.

# Parcours individuel

Le parcours individuel comprend **trois blocs d'exercices fonctionnels**.

Les charges et standards varient selon la catégorie.

*Voir le règlement des mouvements ainsi que le plan prévu en Annexes.*

## Grind Series OPEN FEMMES et TEAM OPEN FEMMES

### **Bloc 1 - STRENGTH**

- 3000m BikeErg
- 100 Fentes Avant alternées – 2 dumbbells @7.5 kg
- 100 Shoulder to Overhead – 2 dumbbells @7.5 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 2 - GRIP**

- 3000m BikeErg
- 200 m Farmer Carry 2 x16 kg KB
- 100 Double Kettlebell Deadlift – 2 × 16 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 3 - POWER**

- 3000m BikeErg
- 50 Box Jump Over
- 50 Burpees
- 1 Mile Run (1609m)

## Grind Series OPEN HOMMES et TEAM OPEN HOMMES & MIXTES

### **Bloc 1 - STRENGTH**

- 3000m BikeErg
- 100 Fentes Avant alternées – 2 dumbbells @12,5 kg
- 100 Shoulder to Overhead – 2 dumbbells @12,5 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 2 - GRIP**

- 3000m BikeErg
- 200 m Farmer Carry 2 x24 kg KB
- 100 Double Kettlebell Deadlift – 2 × 24 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 3 - POWER**

- 3000m BikeErg
- 50 Box Jump Over
- 50 Burpees
- 1 Mile Run (1609m)

## Grind Series PRO FEMMES et TEAM PRO FEMMES

### **Bloc 1 - STRENGTH**

- 3000m BikeErg
- 100 Fentes Avant alternées – 2 dumbbells @12,5 kg
- 100 Shoulder to Overhead – 2 dumbbells @12,5 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 2 - GRIP**

- 3000m BikeErg
- 200 m Farmer Carry 2 x24 kg KB
- 100 Double Kettlebell Deadlift – 2 × 24 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 3 - POWER**

- 3000m BikeErg
- 50 Box Jump Over
- 50 Burpees
- 1 Mile Run (1609m)

## Grind Series PRO HOMMES et TEAM PRO HOMMES

### **Bloc 1 - STRENGTH**

- 3000m BikeErg
- 100 Fentes Avant alternées – 2 dumbbells @17,5 kg
- 100 Shoulder to Overhead – 2 dumbbells @17,5 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 2 - GRIP**

- 3000m BikeErg
- 200 m Farmer Carry 2 x32 kg KB
- 100 Double Kettlebell Deadlift – 2 × 32 kg
- 1 Mile Run (1609m)

### **Bloc 3 - POWER**

- 3000m BikeErg
- 50 Box Jump Over
- 50 Burpees
- 1 Mile Run (1609m)

# Départs des vagues

Les athlètes prennent le départ **par vagues successives**.

Un départ est organisé **toutes les 25 minutes**.

Chaque vague comprend un nombre limité d'athlètes afin de garantir :

- la fluidité de circulation
- la sécurité des participants
- une bonne gestion des zones d'épreuve.

Les horaires de vague seront communiqués avant l'événement et sont susceptible d'évoluer pour permettre une meilleure organisation du flux d'athlètes.

# Temps de course

Aucun **time cap** n'est imposé.

Chaque athlète peut terminer l'épreuve à son rythme.

# Finisher et récompenses

Chaque participant ayant terminé l'épreuve recevra :

**Patch Finisher GRIND SERIES**

Les podiums seront récompensés dans chaque catégorie.

Une **dotation athlète** pourra être remise selon les partenaires de l'événement.

# Dotation athlète

Chaque participant inscrit bénéficie d'une dotation pouvant inclure :

- produits partenaires
- goodies
- cadeaux sponsor

## Droit à l'image

En participant à GRIND SERIES, les athlètes autorisent l'organisation à utiliser leur image captée lors de l'événement pour :

- communication
- réseaux sociaux
- promotion de l'événement
- médias et presse.

Cette autorisation est accordée à **titre gratuit et sans limitation de durée**.

## Annulation et remboursement

En cas d'annulation volontaire de l'événement par l'organisation :

Les participants bénéficieront d'un **remboursement à 100 % du montant de l'inscription**.

Les **frais de plateforme d'inscription** ne pourront toutefois pas être remboursés.

## Responsabilité des participants

Chaque participant s'engage à :

- être en condition physique suffisante
- respecter les règles de l'épreuve
- suivre les consignes des juges et de l'organisation

L'organisation se réserve le droit d'exclure tout participant en cas de comportement dangereux ou antisportif.

# ANNEXES

# **RÈGLEMENT TECHNIQUE DES MOUVEMENTS GRIND SERIES 2026**

Ce document définit les **standards officiels des mouvements** réalisés lors de la compétition.

**Chaque zone est supervisée par un juge chargé de :**

- **valider les répétitions**
- **annoncer les éventuels No Rep**
- **autoriser le passage à la zone suivante**

**La décision du juge est définitive.**

## **BIKE ERG – 3000 m**

- L'athlète doit parcourir une distance totale de **3000 mètres** sur le BikeErg.
- La résistance est libre ainsi que les réglages sont libres et effectués par l'athlète.
- L'athlète doit rester sur son vélo pendant toute la durée de l'effort.
- La répétition est validée lorsque la distance affichée atteint 3000 m.

## **RUN – 1 MILE (1609 m)**

- Distance totale : **1609 mètres**.
- Le parcours doit être effectué dans son intégralité.
- Toute coupe de parcours entraîne une disqualification.

## **Front Lunges ( Fentes Avant )**

### **Position de départ**

- dumbbells tenus devant le corps
- pieds à largeur d'épaules environ

### **Standard du mouvement**

L'athlète doit :

- descendre jusqu'à ce que **le genou arrière touche le sol**.
- remonter complètement
- terminer **debout avec les hanches et les genoux verrouillés**

### **No Rep**

- Genou ne touche pas le sol
- Extension incomplète en haut
- Déséquilibre / saut
- Chute du poids

# Shoulder to Overhead

## Position de départ

- haltères en position **épaules**
- bras fléchis, coudes aux côtes
- pieds au sol

## Standard du mouvement

L'athlète doit :

- pousser les haltères au-dessus de la tête
- possibilité de s'aider du bas du corps pour développer le poids au dessus de la tête
- atteindre **une extension complète des bras**
- terminer avec :
- coudes verrouillés
- haltères au-dessus de la tête
- corps aligné
- fléchir totalement les coudes à la descente
- Tous les styles sont autorisés (strict press, push press, push jerk).

## No Rep

- extension incomplète (bras et jambes)
- haltères non contrôlés
- mouvement incomplet

# Farmer Carry

## Standard

L'athlète doit :

- L'athlète doit transporter deux charges (une dans chaque main).
- Les charges ne doivent pas toucher le sol sauf en cas de repos.
- Si les charges sont posées, l'athlète doit reprendre à l'endroit où elles ont été déposées.
- **Le parcours de 200m** doit être effectué en totalité

## No Rep / pénalités

- Charges traînées
- Parcours non respecté

Si l'athlète pose le poids avant la zone de changement, il peut le reprendre mais **il subira une pénalité de temps sur son temps total d'épreuve**

# Deadlift Double Kettlebell

## Position de départ

- kettlebells entre les jambes
- dos droit
- kettlebells tenues avec les deux mains

## Standard du mouvement

Les deux kettlebells doivent toucher le sol à chaque répétition.

En position haute :

- hanches ouvertes
- genoux verrouillés
- alignement tête / cou / tronc respecté

Le dos doit rester neutre pendant tout le mouvement.

## No Rep

- Hanches non ouvertes
- Dos non contrôlé
- Kettlebell ne touche pas le sol

# Burpees

## Standard

Chaque répétition doit comprendre :

1. poitrine au sol
2. remontée complète
3. saut avec extension du corps, bras au-dessus de la tête.

Les pieds doivent quitter le sol lors du saut.

## No Rep

- poitrine ne touchant pas le sol
- extension incomplète
- saut non effectué

# Box Jump Over

## Position de départ

- debout derrière la box
- Hauteur OPEN Femme et OPEN Hommes : 50cm
- Hauteur PRO Femme et PRO Hommes : 60cm

## Standard du mouvement

- Un saut à deux pieds est requis (sauf catégorie OPEN).
- Les deux pieds doivent toucher le dessus de la box simultanément.
- La descente peut être en saut ou en step down.
- La répétition est validée lorsque les deux pieds touchent le sol de l'autre côté.
- Aucun appui autre que les pieds n'est autorisé sur la box.

## No Rep

- Pas de saut à deux pieds (hors OPEN)
- Pieds non simultanés sur la box
- Appui des mains

## FORMAT ÉQUIPE (DUO / TEAM)

Les équipes doivent se partager l'ensemble du travail sur chaque épreuve.

- Toutes les **distances** (Bike, Run, Carry) et **répétitions** doivent être complétées dans leur totalité par l'équipe
- La répartition du travail est **libre** sauf indication contraire
- Un seul athlète travaille à la fois

## CHARGES & CATÉGORIES

- Les charges sont définies selon la catégorie (**OPEN / PRO / TEAM**)
- En team mixte, les standards et charges appliqués sont ceux de la **catégorie masculine** (sauf indication contraire)

## RÈGLES IMPORTANTES

- Toute répétition doit respecter les standards, quel que soit l'athlète
- Toute distance doit être complétée intégralement
- Le non-respect du format (travail à deux, triche, relais non conforme) peut entraîner : pénalité et/ou disqualification

# Règles générales

Les athlètes doivent :

- respecter les zones d'épreuve
- suivre les indications des juges
- effectuer toutes les répétitions validées

Les juges peuvent annoncer :

**"NO REP"**

La répétition devra être **recommencée**.

# Comportement sportif

Tout comportement antisportif peut entraîner :

- pénalité
- disqualification

Exemples :

- non-respect des juges
- gêne volontaire d'un autre athlète
- triche manifeste

# Sécurité

Les athlètes doivent :

- adapter leur effort
- respecter les zones de circulation
- suivre les consignes de sécurité

Le matériel doit être **posé de manière contrôlée**.