



# CHALLENGE JUDO FIT

**DATE :** 4 octobre - 1<sup>er</sup> novembre 2020

**LIEU :** Virtuel, à distance

**ÉLIGIBILITÉ :** Être membre en règle de Judo Québec

4 octobre - 1 <sup>er</sup> novembre 2020					
Division	Sexe	Naissance	Ceinture	Catégorie	Épreuves
U14	M & F	2008 et 2009	Ouvert	Ouvert	Épreuve 1 : Burpees (max en 1 min) ( <a href="#">vidéo</a> )
U16/U18	M & F	2004 à 2007	Ouvert	Ouvert	Épreuve 2 : Pompes de judo (max en 1 min) ( <a href="#">vidéo</a> )
U21/Senior	M & F	2003 et avant	Ouvert	Ouvert	Épreuve 3 : Chaise au mur (max temps) ( <a href="#">vidéo</a> )
Vétéran	M & F	1991 et avant	Ouvert	Ouvert	Épreuve 4 : Suspension sur judogi (max temps) ( <a href="#">vidéo</a> ) Épreuve 5 : Saut étoile (max en 1 min) ( <a href="#">vidéo</a> )

**INSCRIPTION :** **INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT :** [www.trackiereg.com/judofit2020](http://www.trackiereg.com/judofit2020)

**20\$ jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre 2020 à 23h59**

**NB : Des frais d'administration de 3\$ seront retenus en cas d'annulation entre le 26 septembre et le 1<sup>er</sup> novembre.**

**Aucun remboursement, après avoir déposé une vidéo.**

**RÈGLEMENTS :** **1 dépôt possible par participant pour chacune des épreuves.** (Si plus d'un dépôt est fait, le premier dépôt sera celui utilisé, **les cas d'exceptionnels peuvent être acceptés**)

Étapes de dépôt de vidéo :

1. Filmez votre performance de vos 5 exercices de façon claire et visible.
2. Télécharger vos 5 vidéos sur [YouTube](https://www.youtube.com) et mentionner votre nom, club et année de naissance en description.
3. Envoyer les 5 liens de vos vidéos sur le [formulaire d'envoi](#).

*Pour plus d'informations, n'hésitez pas de contacter George Poklitar au [tournoi@judo-quebec.gc.ca](mailto:tournoi@judo-quebec.gc.ca).*

**Vous pouvez consulter le guide de dépôt de vidéo étape par étape à la fin du devis!**

**Seules les vidéos sur YouTube seront comptabilisées dans vos performances.**

Il n'est pas obligatoire de rendre votre vidéo publique, vous pouvez sélectionner l'option **non répertoriée** qui pourra seulement être visionnée avec le lien que vous partagerez.

**Période de dépôt de vos vidéos : 4 octobre au 1er novembre à 23:59.**

**AUCUNE VIDÉO NE SERA ACCEPTÉE APRÈS CETTE PÉRIODE!**

2020-09-17



**FORMULE** : Classement par catégorie d'âge, par épreuve et global par sexe.

Exemple :

a1)

	Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3	Épreuve 4	Épreuve 5	TOTAL
Participant 1	*18 (1)	27 (4)	16 (3)	3:20 (2)	53 (1)	<b>11 points (1<sup>re</sup> place)</b>
Participant 2	13 (3)	30 (2)	19 (2)	3:47 (1)	39 (4)	<b>12 (2<sup>e</sup> place)</b>
Participant 3	13 (3)	29 (3)	22 (1)	3:01 (3)	48 (2)	<b>**12 (3<sup>e</sup> place)</b>
Participant 4	14 (2)	33 (1)	12 (4)	2:55 (4)	44 (3)	<b>*** 14</b>

\*Pour l'épreuve 1, le participant 1 avait effectué \*18 répétitions. Cela lui mérite la première place (1) dans cette épreuve, donc il obtient 1 point au classement général pour l'épreuve 1.

\*\* Tous les points de chaque épreuve sont additionnés pour un total global. Ex : Le participant 3 a obtenu 12 points au classement global. (Épreuve 1 : 4<sup>e</sup>, épreuve 2 : 3<sup>e</sup>, épreuve 3 : 1<sup>er</sup>, épreuve 4 : 3<sup>e</sup>, épreuve 5 : 2<sup>e</sup>)  
**Participant 3 : (3<sup>e</sup> + 3<sup>e</sup> + 1<sup>er</sup> + 3<sup>e</sup> + 2<sup>e</sup>)= 12 points au total.**

\*\*\* Le participant avec le plus grand nombre de points finira en dernière position, alors que celui qui en aura le moins finira en première place. Les égalités seront départagées par la chaise au mur, le participant qui a tenu le plus longtemps aura l'avantage. Voir épreuve 4 du tableau : le meilleur temps tenu détermine donc la position finale du classement.

**Cas spécial :** Si 2 participants ont le même résultat lors d'une épreuve, il y aura donc une égalité des points. Voir exemple de l'épreuve 1 avec participant 2 et 3. Les 2 participants dans ce cas se mériteront la 3<sup>e</sup> position pour cette épreuve.

**Les classements finaux seront publiés le mercredi 4 novembre 2020.**

**RÉCOMPENSES** : Médailles pour tous les participants qui atteindront une norme selon leur catégorie d'âge pour un minimum de trois exercices.

Cadeau pour les 3 premières positions (classement cumulatif) de chaque catégorie d'âge.

Le club avec le plus bas pointage (les résultats de 10 meilleurs participants du club) se méritera un trophée.

**Minimum 10 participants.**

**Les médailles, cadeaux et trophées seront envoyés aux clubs par la poste. Un délai d'environ minimum 4 semaines est à prévoir.**

Votre médaille est déterminée par vos performances selon le tableau des normes.

- **Médaille de bronze** : Obtenir la norme **BRONZE** dans au moins 3 des 5 catégories.
- **Médaille d'argent** : Obtenir la norme **ARGENT** dans au moins 3 des 5 catégories.
- **Médaille d'or** : Obtenir la norme **OR** dans au moins 3 des 5 catégories.

Pour connaître les exigences et points à retenir lors de la réalisation des exercices consultez la description des exercices disponibles via <https://judo-quebec.qc.ca/evenement/challengejudofit2020/>.

**Dévoilement des résultats et des gagnants : 4 novembre sur la page Facebook de Judo Québec**

2020-09-17



Tableau des normes : **U14**

	BRONZE		ARGENT		OR	
	M	F	M	F	M	F
Burpees (1min)	20	18	23	21	27	24
Pompes de judo (1 min)	35	25	40	30	45	35
Chaise au mur (max)	180 sec.	150 sec.	210 sec.	180 sec.	240 sec.	210 sec.
Suspension sur judogi (max)	25 sec.	15 sec.	30 sec.	20 sec.	35 sec.	25 sec.
Saut étoile (1 min)	33	28	38	33	43	38

Tableau des normes : **U16/U18**

	BRONZE		ARGENT		OR	
	M	F	M	F	M	F
Burpees (1min)	25	20	30	25	35	30
Pompes de judo (1 min)	35	25	40	30	45	35
Chaise au mur (max)	210 sec.	180 sec.	240 sec.	210 sec.	270 sec.	240 sec.
Suspension sur judogi (max)	25 sec.	15 sec.	30 sec.	20 sec.	35 sec.	25 sec.
Saut étoile (1 min)	40	35	43	38	46	41

Tableau des normes : **U21/Senior**

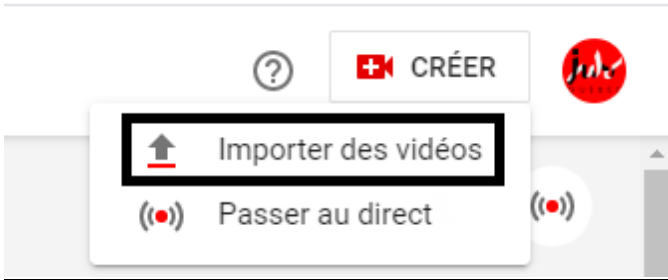
	BRONZE		ARGENT		OR	
	M	F	M	F	M	F
Burpees (1min)	25	20	30	25	35	30
Pompes de judo (1 min)	35	25	40	30	45	35
Chaise au mur (max)	240 sec.	210 sec.	270 sec.	240 sec.	300 sec.	270 sec.
Suspension sur judogi (max)	35 sec.	25 sec.	40 sec.	30 sec.	45 sec.	35 sec.
Saut étoile (1 min)	40	35	43	38	46	41

Tableau des normes : **Vétéran**

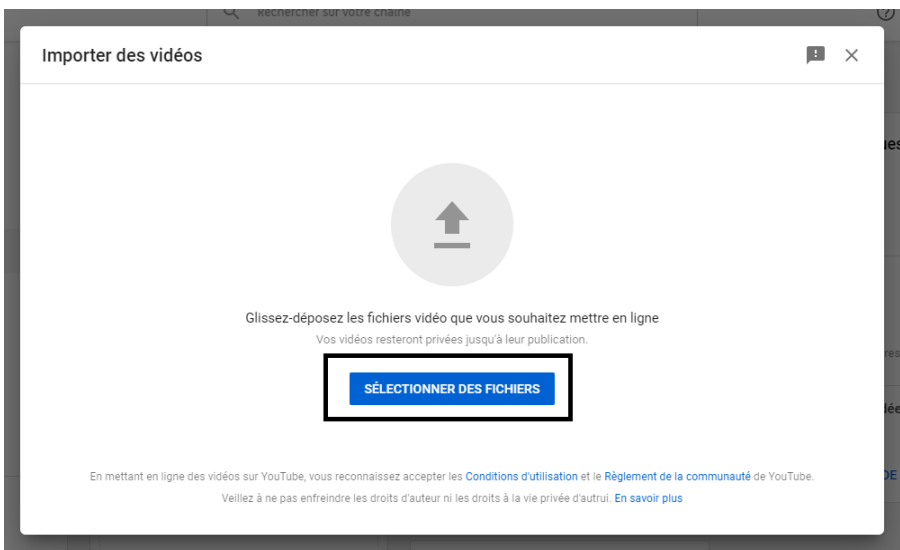
	BRONZE		ARGENT		OR	
	M	F	M	F	M	F
Burpees (1 min)	20	15	25	20	30	25
Pompes de judo (1 min)	30	20	35	25	40	30
Chaise au mur (max)	180 sec.	150 sec.	210 sec.	180 sec.	240 sec.	210 sec.
Suspension sur judogi (max)	25 sec.	15 sec.	30 sec.	20 sec.	35 sec.	25 sec.
Saut étoile (1 min)	30	25	35	30	40	35

## Guide de dépôt de vidéo YouTube :

1) Accéder sur le site [YouTube](https://www.youtube.com), cliquer sur « CRÉER » en haut à droite de la page, puis importer des vidéos.



2) Sélectionner votre vidéo.



3) Inscrire l'épreuve dans le titre. Inscrire en description, votre nom, prénom, année de naissance et club.

Challenge Judo - Burpees

1 Détails — 2 Éléments vidéo — 3 Visibilité

### Détails

Titre (obligatoire)  
Challenge Judo - Burpees

Description ⓘ  
Nom, Prénom (\*AAAA) - Club  
\*année de naissance

48/5000

Miniature

Traitement terminé

4) Sélectionner le paramètre de votre choix. Option recommandée : « Oui, elle est conçue pour les enfants ».

### Challenge Judo - Burpees

1 Détails — 2 Éléments vidéo — 3 Visibilité

#### Audience

Cette vidéo est-elle conçue pour les enfants ? (obligatoire)

Quel que soit votre pays de résidence, vous êtes légalement tenu de respecter la loi COPPA (Children's Online Privacy Protection Act) et/ou d'autres lois. Vous devez également nous indiquer si vos vidéos sont conçues pour les enfants. [Qu'est-ce qu'un contenu conçu pour les enfants ?](#)

Oui, elle est conçue pour les enfants

*Certaines fonctionnalités, comme les annonces personnalisées et les notifications, ne seront pas disponibles sur les vidéos conçues pour les enfants. Ces vidéos sont plus susceptibles d'être recommandées lorsque les spectateurs regardent d'autres contenus destinés aux enfants. [En savoir plus](#)*

Non, elle n'est pas conçue pour les enfants

▼ Limite d'âge (avancé)

Traitement terminé

5) Sélectionner la visibilité de votre choix. Option recommandée : « Non répertoriée ».

### Challenge Judo - Burpees

✓ Détails — 2 Éléments vidéo — 3 Visibilité

#### Visibilité

Choisissez quand publier votre vidéo et qui peut la voir

Enregistrer ou publier

Choisissez de rendre votre vidéo **publique, non répertoriée** ou privée

Privée

Seuls vous et les personnes que vous choisissez pouvez regarder votre vidéo

Non répertoriée

Tous les utilisateurs disposant du lien peuvent regarder votre vidéo

Publique

Tout le monde peut regarder votre vidéo

Définir en tant que Première instantanée ?

Traitement terminé

6) Copier le lien de votre vidéo, puis cliquer sur « ENREGISTRER ».

The screenshot shows a web form for uploading a video. At the top, there is a header "Challenge Judo - Burpees". Below it, a text input field contains the video link "https://youtu.be/5nz-KcSjLoE", which is highlighted with a black box and labeled with the number "1". To the right of the link is a copy icon. Below the input field, there is a "RETOUR" button and a blue "ENREGISTRER" button, both highlighted with black boxes and labeled with the number "2". On the left side of the form, there is a question mark icon and a label "vidéo".

7) Envoyer les 5 liens des 5 épreuves sur le [formulaire d'envoi](#) sur le site de Judo Québec.

