

Rulebook - Test d'aptitude répétable 2025

Table des matières

Table des matières.....	1
Préface.....	1
A. Test d'aptitude physique répétable	2
A.1 Période.....	2
A.2 Leaderboard Divisions & Filtres.....	2
A.3 Les tests.....	3
A.4 Scoring.....	5
A.5 Officiating.....	5
A.6 Conditions de participation.....	6
A.7 Enregistrement.....	6

Préface

Résumé : Le *Repeatable Test of Fitness* (RToF) est organisé chaque année à partir du 2ème jeudi de février pour 6 week-ends de compétition en ligne. Le programme reste le même. L'objectif est de donner aux athlètes la possibilité de comparer leurs progrès chaque année.

Objectifs de l'association : Le Repeatable Test of Fitness annuel est conçu comme un événement de sport de masse. *On renonce aux incitations orientées vers le sport de compétition* (p.ex. la perspective d'une qualification pour d'autres compétitions) et à l'exigence d'un *officiel neutre* (p.ex. les participants aux cours sont jugés par leur entraîneur ou par un officiel technique de leur propre box/club). Les membres du box et les clubs sportifs doivent pouvoir offrir à leurs élèves un événement sportif annuel et planifiable leur permettant d'évaluer leurs progrès personnels.

Objectifs des participants : Bien que trois paquets de tests soient proposés, les participants peuvent aussi se concentrer sur un seul paquet de tests. Par exemple, si certaines catégories de tests ou de mouvements représentent une faiblesse et qu'il faut y travailler sur une longue période. L'objectif du RToF n'est pas d'être le premier, mais de mesurer ses propres progrès sur au moins un an.

A. Test répétable d'aptitude physique

A.1 Période

Le Repeatable Test of Fitness 2025 se déroulera sur **6 week-ends**, du jeudi **13 février** au lundi **24 mars 2025**.

Année	Lancement	Fin
2025	jeu, 13 fév. 2025, 06:00	lundi 24 mars 2025, 23:59
2026	jeu, 12 fév. 2026, 06:00	lun. 23 mar. 2026, 23:59
2027	jeu, 11 fév. 2027, 06:00	Lun. 22 mar. 2027, 23:59

A.2 Leaderboard Divisions & Filtres

Il y a deux divisions dans le leaderboard : femmes et hommes.

Le filtre "Box/Gym" permet aux participants d'un même gymnase ou d'un même club de se comparer en interne. Les participants peuvent également inventer leur propre mot-clé ou hashtag et l'inscrire dans le champ "Box/Gym" lors de l'inscription (veillez à l'orthographe exacte).

Un filtre Age Group est mis en place à partir de la classe d'âge 15-16 (à partir de 14 ans environ) jusqu'à la classe d'âge 65+, afin que les participants puissent se comparer au sein de leur cohorte d'âge.

Année de naissance en '25	Femme (F)	Homme (M)
2009 - 2010	F 15-16	M 15-16
2007 - 2008	F 17-18	M 17-18
avant 2008	Femmes (Seniors 18+)	Hommes (Seniors 18+)
2005 - 2006	F 19-20	M 19-20
2003 - 2004	**F21-22	**M21-22
1996 - 2002	*F 23-29	*M 23-29
1991 - 1995	F 30-34	M 30-34
1986 - 1990	F 35-39	M 35-39

1981 - 1985	F 40-44	M 40-44
1976 - 1980	F 45-49	M 45-49
1971 - 1975	F 50-54	M 50-54
1966 - 1970	F 55-59	M 55-59
1961 - 1965	F 60-64	M 60-64
avant 1961	F 65+	M 65+

**pas de classe d'âge officielle iF3. **une classe d'âge officielle iF3 à partir de 2026*

A.3 Les tests

Le Repeatable Test of Fitness interroge les catégories de tests suivantes en 3 paquets de tests

- Endurance (100%)
- Poids corporel (100%)
- Force (50% + 50%)
- Modal mixte (100%)

A.3.1 Paquet test Bodyweight & Endurance

Bodyweight Test & Endurance Test

For Time (pas de TC)

30 Burpees over Rower (ID 10.01), one-foot takeoff

-1 minute de pause-

2000m Row (ID 9.03)

-1 minute de pause-

30 Burpees over Rower (ID 10.01), one-foot takeoff

-1 minute de pause-

1000m Row (ID 9.03)

Scoring :

- *Score du test de poids corporel est le temps pour faire 30+30=60 burpees.*
- *Le score du test d'endurance est le temps total pour tous les burpees & row.*

Pour calculer le score au test de poids corporel, une calculatrice est disponible sur le lien suivant <https://dbvff.github.io/rtf-bwscore-calculator/>

Équipement : tous les ergomètres d'aviron sont autorisés. Les participants doivent veiller à utiliser le même modèle chaque année (par exemple, note la marque & le modèle, la hauteur du rail, la version du modèle de l'écran/moniteur).

A.3.2 Test de force A & B

minute 00:00 - 00:30 (Strength Test A)

Pour les répétitions (reps), du sol au plafond (ID 4.01, 4.07, 4.08), 40/25kg

minute 02:00 - 02:30 (A)

Pour les reps, du sol au plafond, 50/35kg

minute 04:00 - 04:30 (A)

Pour les reps, du sol au plafond, 60/45kg

-03:30 minutes de pause-

minute 08:00 - 12:00 (Strength Test B)

For Weight, TC4,

1 RM Clean and Jerk (ID 4.08)

Scoring :

- *Le score du Strength Test A correspond à toutes les répétitions des trois intervalles de 30 secondes.*
- *Le score du Strength Test B est le 1 RM atteint en kilo.*

Équipement : zone d'au moins 2x3m avec haltères, disques d'haltères et fermetures.

A.3.3 Test modal mixte

minute 00:00 - 15:40

Pour les reps, 16x intervalles 40 sec. on / 20 sec. off

4 tours de

- DB Ground to Overhead en alternance (ID 4.01, 4.07, 4.08), 15/10 kg -> à partir du 3e tour 22.5/15 kg
- Wall Ball (ID 15.04), 300/275cm, 6/4 kg -> à partir du 3e tour 9/6 kg
- 1er tour de Sit-Up (ID 13.01) -> 2ème tour de T2B (ID 7.01) -> 3ème tour de C2B (ID 7.05) -> 4ème tour de BMU (ID 7.07)
- Box Jump Over avec Step Down (ID 10.05 V.23), 60/50 cm

Scoring :

- *Le score est le nombre total de répétitions.*

Équipement : 4 stations avec dumbbell 22.5/15/10 kg, wallball 9/6/4 kg, cible wallball ou marquages muraux, rig ou barre de traction, plyobox.

A.4 Scoring

Les scores soumis sont immédiatement **publiés** sur le Leaderboard. Les athlètes peuvent **mettre à jour** leurs soumissions de score aussi souvent qu'ils le souhaitent jusqu'à la fin de la période de soumission.

A.5 Officiating

La [norme iF3 Movement Standard](#) s'applique généralement ; toute dérogation sera communiquée à l'avance.

A.5.1 Athlètes sans officiel technique (avec preuve vidéo publique & feedback de la communauté)

Les athlètes qui n'ont pas de TO formé sur place doivent fournir une preuve vidéo. Les **liens vidéo** seront **publiés** sur le Leaderboard **et pourront être consultés par tous**.

Il faut montrer une horloge mondiale au début de la vidéo, par exemple <https://time.is/>

Les tiers peuvent laisser un "feedback communautaire" via leur compte Competition Corner. L'équipe organisatrice de la RToF examinera les commentaires au cours de l'année et les transmettra aux athlètes s'ils contiennent des informations utiles.

A.5.2 Athlètes avec des officiels techniques formés (sans preuve vidéo)

Les athlètes disposant de technical officials (TO) formés n'ont pas besoin de présenter de preuve vidéo. **Le nom du Technical Official** doit être saisi dans le champ "Judge Name". Dans le champ de saisie "Judge E-Mail", il faut saisir l'**e-mail de l'officiel technique** pour la validation des scores. Les officiels techniques doivent valider les scores au plus tard 14 jours après la date limite.

~~Les Technical Officials doivent passer un **examen écrit** (en ligne). Des rendez-vous pour des sessions de questions réponses seront proposés. L'inscription se fait via le formulaire suivant <https://competitioncorner.net/events/14883/volunteer>~~

à noter : L'examen RToF TO n'est disponible qu'en allemand. La DBVfF reconnaît les résultats de l'examen TO iF3 classe I-III. Envisagez de passer l'examen TO iF3 de classe I. Pour plus d'informations, voir <https://functionalfitness.sport/sport/technical-officials/>

Il est également recommandé à tous les athlètes de se familiariser avec les règles de ces mouvements fréquents dans le fitness fonctionnel.

A.5.3 Validité de l'examen écrit

La réussite à l'examen écrit du point A.5.2 est valable 3 ans. Il est néanmoins recommandé de participer à la formation chaque année.

Remarque : Uniquement applicable pour l'examen RToF TO disponible en allemand.

A.5.4 Membres de la classe avec coachs expérimentés (sans preuve vidéo)

Les Class-Coaches expérimentés peuvent s'inscrire comme "Class Coach" dans le formulaire suivant <https://competitioncorner.net/events/14883/volunteer> ou prendre directement contact via mail@dbvff.de

A.6 Conditions de participation

Tout le monde peut participer, qu'il soit membre ou non du DBVfF. ¹

A.7 Enregistrement

L'inscription se fait sans restriction d'accès via Competition Corner :
<https://competitioncorner.net/events/14883/register>

¹ Il doit être facile de convaincre des amis, des membres de gym, etc. de participer.

Auteurs :

Hendrik Heim, DBVfF, président

Anuschka Clasen, DBVfF, Relations publiques

Ulf Hamster, DBVfF, Technologie de l'information

Natascha Haitz, Correcteur

Stand :

04.Feb. 2025 (Version v1.3.0)

traduit avec DeepL.com et corrigé manuellement

Contact :

mail@dbvff.de