

Macetrainer World Cup 2023

Online and open to everyone with official Macetrainer

Coupe du monde de Macetrainer 2023

En ligne et ouvert à tous avec Macetrainer officielle

Langues

Table des matières

Français.....	2
Anglais English	8

Français

Principes de la compétition

Coupe du monde de Macetrainer Scaled.

Le classement des compétitions se fait sur la base de la table d'équivalence « Table d'équivalence Internationale des Masses » que vous retrouverez dans ce document.

Cette table permet de transformer un nombre de répétitions en nombre de points, en tenant compte :

- Du nombre de répétitions effectuées dans le temps imparti,
- du poids de la Macetrainer manipulée (longueur 1,20m)
- du poids de l'athlète
- et de son sexe.

Le nombre obtenu permet un classement au scratch de tous athlètes confondus sans catégories de poids ni de sexe. Les filles et les garçons sont donc classés ensemble !

Principe et règlement de la compétition

La coupe du monde se déroulera sur 5 journées

Les dates officielles sont

[24/09/22](#)

[26/11/22](#)

[28/01/23](#)

[25/03/23](#)

[27/05/23](#)

L'athlète à plus ou moins 24h pour effectuer l'épreuve. Autrement dit du vendredi au dimanche.

La compétition sera en ligne ou en présentiel à Pau, les participants devront réaliser l'épreuve sur ces journées précises. La confiance étant de rigueur, nous ne demanderont pas à montrer un journal du jour.

Les totaux en points seront enregistrés et additionnés au fur et à mesure des journées de coupe du monde.

Le vainqueur de la coupe du monde 2023 sera désigné le 1 juin 2023.

Procédure.

La compétition est filmée en plusieurs séquences.

Première séquence

L'athlète se présente, nom, prénom, club, nationalité.

L'athlète se pèse et montre son poids de corps.

L'athlète n'a pas besoin de peser la Macetrainer officielle (3kg)

L'épreuve ne peut être réalisée qu'avec une Macetrainer officielle vendues sur macetrainer.fr

Toutes copies ne sera pas autorisée, pour des questions de poids de la masse ou de qualité de grip différentes qui engendreraient des différences de nombre de rotations.

L'athlète montre ses poids. Un poids de 2,5kg et plusieurs poids de 5kg qui seront utilisés pendant l'épreuve.

Si le poids est mentionné sur les disques, il n'est pas nécessaire de les peser.

La première séquence filmée peut être arrêtée.

L'athlète procède à son échauffement puis reprend son enregistrement avant de commencer.

Deuxième séquence filmée.

L'athlète commence son épreuve et la poursuit sans coupures d'enregistrement jusqu'à la fin de sa réalisation.

Après la dernière répétition le film pourra être arrêté.

Le film sera uploadé sur une page Youtube et le lien sera envoyé à zoiadidier@damalis.fr en « non référencé »

La comptabilisation officielle sera effectuée par un arbitre officiel désigné par Macetrainer

Un chronomètre sera prévu pour fonctionner en Tabata de 3' + 1' sur une durée illimitée, ou devra être visible pendant l'épreuve.

Tout le monde n'ayant pas un poids de 2kg, et pour faciliter l'épreuve à tous et la rendre accessible uniquement avec des poids de 2,5kg et 5kg , les poids de la Macetrainer pendant la compétition seront donc (Macetrainer 3kg + disque 2,5kg)=5,5kg, puis 8kg, 10,5kg, 13kg, 15,5kg, 18kg, 20,5kg, 23kg et au-delà.

Dans un soucis d'équité, les filles seront comptabilisées dès la première séquence à 5,5kg alors que les garçons commenceront à être comptabilisé à la séquence de 10,5kg.

L'épreuve du Scaled Macetrainer Contest

La durée de la séquence ON dure 3'

La durée du repos OFF dure 1'

Un assistant peut aider pendant la minute de repos OFF.

Il peut faire le changement de poids, donner à boire, soigner ou écrire pour information le nombre de répétitions. Son comptage est simplement indicatif.

Il doit disparaître et n'a plus le droit d'intervenir pendant la séquence ON.

L'épreuve commence par

(Femmes) Une séquence de 3' en 300° à 5,5kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 360° à 8kg puis 1' de récupération

(Hommes) Une séquence de 3' en 300° à 10,5kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 360° à 13kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 300° à 15,5kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 360° à 18kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 300° à 20,5kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 360° à 23kg puis 1' de récupération

Une séquence de 3' en 300° à 25,5kg puis 1' de récupération

Etc.

L'épreuve s'arrête à l'échec ou à l'abandon de l'athlète dans la séquence en cours.

Une dernière répétition engagée avant le bip de fin de la séquence peut être terminée et sera comptabilisée dans le temps de la séquence.

Il n'y a pas possibilité de reprise, tout comme de poser au sol puis reprise pendant la séquence.

Les débutants peuvent commencer à 5,5kg mais les répétitions et le nombre de points ne seront pris qu'à partir de 10,5kg

Le règlement de l'épreuve.

L'athlète peut se peser déjà habillé ou simplement en short, slip, leggings et sans chaussures. Seul le poids sur la balance sera montré.

La magnésie ou gel collant est autorisée. Les straps aux doigts et mains sont autorisés. Un bandage au poignet laissant la liberté de mouvement est autorisé.

Les poignets de force immobilisant le poignet n'est pas **autorisé**.

L'athlète peut être torse nu ou brassière.

C'est le nombre de tirage à une seule main qui est comptabilisé, peu importe que les bras ne se tendent pas vers le bas. Le nombre de balançoires derrière et de remontée sur l'avant totalisera le nombre de répétitions.

Il est toutes fois conseillé de descendre les mains à la ceinture en termes d'efficacité !

Le changement de rotation est valable dès que le tirage est terminé. La Macetrainer n'a pas l'obligation d'être à la verticale. Elle peut rester inclinée dans le sens du redémarrage.

Au départ de la séquence, la Macetrainer doit en équilibre à la verticale tenue à une seule main.

La pesée de l'athlète est arrondie au kilogramme supérieur ou inférieur

Le coefficient choisi sera rapporté au coef le plus proche du poids de corps.

77,5 = coefficient 77Kg

77,6 = coefficient 78kg

- Le poids de la Macetrainer est enregistré à 3kg. Puis les disques ajoutés sont de 2,5 ou 5kg
Les poids sont donc attribués automatiquement.
5,5kg puis 8 puis 10,5kg, etc.
- Le classement sera effectué en Macetrainer officielle de 1,20m
- Les Steelmace plus petites ou Macebell de poids différents, seront classées hors catégorie, mais peuvent concourir dans toutes les épreuves.

Temps de récupération

La Macetrainer peut être posée sur l'épaule lors des en 300°

La Macetrainer peut être au menton ou milieu de poitrine, en 360°

Elle ne peut être posée sur l'épaule en 360°

Comptage des répétitions

La Macetrainer est tenue à la verticale au départ de l'épreuve. Si l'athlète démarre sans passer par la verticale, la première répétition ne sera pas comptabilisée.

Si le bip final intervient pendant la dernière répétition, la répétition sera comptabilisée.

Retrouvez les règles expliquées sur <https://macetrainer.fr/contests-competitions/>

Une vidéo de démonstration des points techniques de l'épreuve https://youtu.be/lnXB_CBMt7g

Une vidéo d'une épreuve https://youtu.be/33_nqYdE3_0

Utilisation de la table d'équivalence

Comment procéder ?

Chaque athlète se pèse avant la compétition.

La Macetrainer officielle est comptabilisée à 3kg.

Le nombre total de répétition effectués sur toutes les séquences sera multiplié par le coefficient attribué en fonction du poids de corps et du sexe. (Voir table Excel)

Le résultat donne un nombre de points qui déterminera le classement dans l'épreuve effectuée.

Les totaux seront enregistrés et additionnés au fur et à mesure des journées de coupe du monde.

Le vainqueur de la coupe du monde 2023 sera désigné le 1 juin 2023.

Voici la table et ses coefficients.

La table se décline pour cette première année en tranche de kilogramme.

M = coef Male

F= Coef Female

PdC = Bodyweight

PdC	M	F		PdC	M	F
40	2,4903	3,8811		80	1,2092	2,0835
41	2,4046	3,7372		81	1,1995	2,0753
42	2,3254	3,5934		82	1,1903	2,0671
43	2,2520	3,4495		83	1,1814	2,0589
44	2,1838	3,3467		84	1,1729	2,0510
45	2,1204	3,2440		85	1,1647	2,0430
46	2,0613	3,1412		86	1,1568	2,0351
47	2,0061	3,0541		87	1,1493	2,0272
48	1,9544	2,9671		88	1,1420	2,0193
49	1,9061	2,8800		89	1,1351	2,0114
50	1,8607	2,7930		90	1,1283	2,0035
51	1,8181	2,7339		91	1,1220	1,9956
52	1,7780	2,6748		92	1,1159	1,9865
53	1,7403	2,6157		93	1,1100	1,9773
54	1,7047	2,5566		94	1,1043	1,9682
55	1,6711	2,5308		95	1,0989	1,9590
56	1,6394	2,5050		96	1,0937	1,9499
57	1,6094	2,4792		97	1,0887	1,9408
58	1,5810	2,4535		98	1,0839	1,9316
59	1,5541	2,4277		99	1,0793	1,9225
60	1,5286	2,4063		100	1,0749	1,9134
61	1,5043	2,3850		101	1,0706	1,9043
62	1,4813	2,3636		102	1,0666	1,8952
63	1,4594	2,3423		103	1,0627	1,8861
64	1,4386	2,3209		104	1,0589	1,8770
65	1,4188	2,3032		105	1,0554	1,8679
66	1,3999	2,2855		106	1,0519	1,8588
67	1,3819	2,2678		107	1,0487	1,8497
68	1,3647	2,2501		108	1,0455	1,8406
69	1,3483	2,2332		109	1,0425	1,8315
70	1,3327	2,2147		110	1,0397	1,8224
71	1,3177	2,1983		111	1,0369	1,8133
72	1,3035	2,1819		112	1,0343	1,8042
73	1,2898	2,1655		113	1,0319	1,7951
74	1,2767	2,1491		114	1,0295	1,7860
75	1,2642	2,1327		115	1,0272	1,7769
76	1,2523	2,1163		116	1,0251	1,7678
77	1,2428	2,1081		117	1,0231	1,7587
78	1,2298	2,0999		118	1,0211	1,7496
79	1,2193	2,0917		119	1,0193	1,7405
				120	1,0176	1,7314
				121	1,0159	
				122	1,0142	
				123	1,0125	
				124	1,0108	
				125	1,0091	
				126	1,0074	
				127	1,0057	
				128	1,0040	
				129	1,0023	
				130	1,0006	
				131	0,9989	
				132	0,9972	
				133	0,9955	
				134	0,9938	
				135	0,9921	
				136	0,9904	
				137	0,9887	
				138	0,9870	
				139	0,9853	
				140	0,9836	

Principles of the competition Macetrainer Scaled World Cup 2023.

Principles of the competition

Macetrainer Scaled World Cup.

The classification of the competitions is done on the basis of the equivalence table

“International Mass Equivalence Table” that you will find in this document.

This table is used to transform a number of repetitions into a number of points, taking into account:

- The number of repetitions performed in the allotted time,
- the weight of the Macetrainer handled (length 1.20m)
- the weight of the athlete
- and its sex.

The number obtained allows a scratch ranking of all athletes combined without weight or gender categories. Girls and boys are therefore classified together!

Principle and rules of the competition

The World Cup will take place over 5 days

The official dates are

09/24/22

11/26/22

01/28/23

03/25/23

05/27/23

The athlete has more or less than 24 hours to complete the test. In other words, from Friday to Sunday.

The competition will be online or face-to-face in Pau, participants will have to take the test on these specific days. Confidence being essential, we will not ask to show a newspaper of the day.

The points totals will be recorded and added up as the World Cup days progress.

The winner of the 2023 World Cup will be announced on June 1, 2023.

Procedure.

The competition is filmed in several sequences.

First sequence

The athlete introduces himself, surname, first name, club, nationality.

The athlete weighs himself and shows his body weight.

The athlete does not need to weigh the official Macetrainer (3kg)

The test can only be carried out with an official Macetrainer sold on macetrainer.fr

All copies will not be authorized, for questions of weight of the mass or different quality of grip which would generate differences in the number of rotations.

The athlete shows his weights. A 2.5kg weight and several 5kg weights that will be used during the event.

If the weight is mentioned on the discs, it is not necessary to weigh them.

The first filmed sequence can be stopped.

Athlete warms up and resumes recording before starting.

Second sequence filmed.

The athlete begins his event and continues it without recording cuts until the end of his performance.

After the last rehearsal the film can be stopped.

The film will be uploaded to a Youtube page and the link will be sent to zoiadidier@damalis.fr as "unreferenced"

Official scoring will be done by an official referee appointed by Macetrainer

A stopwatch will be provided to operate in Tabata of 3' + 1' for an unlimited duration, or must be visible during the event.

Not everyone has a 2kg weight, and to facilitate the event for everyone and make it accessible only with 2.5kg and 5kg weights, the weights of the Macetrainer during the competition will therefore be (Macetrainer 3kg + disc 2.5kg)=5.5kg, then 8kg, 10.5kg, 13kg, 15.5kg, 18kg, 20.5kg, 23kg and beyond.

For the sake of &quit, girls will be counted from the first sequence at 5.5kg while boys will start to be counted at the 10.5kg sequence.

The Scaled Macetrainer Contest

The duration of the ON sequence lasts 3'

The duration of the rest OFF lasts 1'

An assistant can help during the OFF rest minute.

He can make the change of weight, give to drink, heal or write for information the number of repetitions. Its count is merely indicative.

It must disappear and no longer has the right to intervene during the ON sequence.

The test begins with

(Women) A 3' sequence in 300° at 5.5kg then 1' recovery

A sequence of 3' in 360° at 8kg then 1' of recovery

(Men) A sequence of 3' in 300° at 10.5kg then 1' of recovery

A sequence of 3' in 360° at 13kg then 1' of recovery

A 3' sequence in 300° at 15.5kg then 1' recovery

A sequence of 3' in 360° at 18kg then 1' of recovery

A 3' sequence in 300° at 20.5kg then 1' recovery

A sequence of 3' in 360° at 23kg then 1' of recovery

A 3' sequence in 300° at 25.5kg then 1' recovery

Etc.

The event ends when the athlete fails or abandons the current sequence.

A last repetition started before the end of the sequence beep can be finished and will be counted in the time of the sequence.

There is no possibility of recovery, just like landing on the ground and then recovery during the sequence.

Beginners can start at 5.5kg but repetitions and number of points will only be taken from 10.5kg

The rules of the competition.

The athlete can weigh himself already dressed or simply in shorts, underpants, leggings and without shoes. Only the weight on the scale will be shown.

Chalk or sticky gel is allowed. Finger and hand straps are allowed. A wrist bandage allowing freedom of movement is **authorized**.

The athlete can be bare-chested or wearing a bra.

It is the number of draws with one hand that is counted, regardless of whether the arms are not extended downwards. The number of back swings and forward lifts will total the number of reps.

It is always advisable to get your hands down to your belt in terms of efficiency!

The change of rotation is valid as soon as the draw is completed. The Macetrainer does not have to be vertical. It can remain tilted in the direction of the restart.

At the start of the sequence, the Macetrainer must be in vertical balance held with one hand.

Athlete's weight is rounded up or down to one kilogram

The coefficient chosen will be related to the coefficient closest to the body weight.

77.5 = weight 77Kg

77.6 = weight 78kg

- The weight of the Macetrainer is recorded at 3kg. Then the added discs are 2.5 or 5kg

The weights are therefore assigned automatically.

5.5kg then 8 then 10.5kg, etc.

- The classification will be done in an official 1.20m Macetrainer

- Smaller Steelmaces or Macebells of different weights will be classified out of category, but may compete in all events.

Recovery time

The Macetrainer can be placed on the shoulder during 300°

The Macetrainer can be on the chin or in the middle of the chest, in 360°

It cannot be placed on the shoulder in 360°

Repetition count

The Macetrainer is held vertically at the start of the event. If the athlete starts without going through the vertical, the first repetition will not be counted.

If the final beep occurs during the last repetition, the repetition will be counted.

Find the rules explained on <https://macetrainer.fr/contests-competitions/>

A demonstration video of the technical points of the event https://youtu.be/InXB_CBMt7g

A video of a test https://youtu.be/33_nqYdE3_0

Use of the equivalence table

How to proceed ?

Each athlete weighs himself before the competition.

The official Macetrainer is counted at 3kg.

The total number of repetitions performed on all sequences will be multiplied by the coefficient assigned according to body weight and gender. (See Excel table)

The result gives a number of points which will determine the classification in the test carried out.

The totals will be recorded and added up as the World Cup days progress.

The winner of the 2023 World Cup will be announced on June 1, 2023.

Here is the table and its coefficients.

The table is available for this first year in slices of kilograms.

M = coef Male

F= Coef Female

PdC = Bodyweight

PdC	M	F	PdC	M	F
40	2,4903	3,8811	80	1,2092	2,0835
41	2,4046	3,7372	81	1,1995	2,0753
42	2,3254	3,5934	82	1,1903	2,0671
43	2,2520	3,4495	83	1,1814	2,0589
44	2,1838	3,3467	84	1,1729	2,0510
45	2,1204	3,2440	85	1,1647	2,0430
46	2,0613	3,1412	86	1,1568	2,0351
47	2,0061	3,0541	87	1,1493	2,0272
48	1,9544	2,9671	88	1,1420	2,0193
49	1,9061	2,8800	89	1,1351	2,0114
50	1,8607	2,7930	90	1,1283	2,0035
51	1,8181	2,7339	91	1,1220	1,9956
52	1,7780	2,6748	92	1,1159	1,9865
53	1,7403	2,6157	93	1,1100	1,9773
54	1,7047	2,5566	94	1,1043	1,9682
55	1,6711	2,5308	95	1,0989	1,9590
56	1,6394	2,5050	96	1,0937	1,9499
57	1,6094	2,4792	97	1,0887	1,9408
58	1,5810	2,4535	98	1,0839	1,9316
59	1,5541	2,4277	99	1,0793	1,9225
60	1,5286	2,4063	100	1,0749	1,9134
61	1,5043	2,3850	101	1,0706	1,9043
62	1,4813	2,3636	102	1,0666	1,8952
63	1,4594	2,3423	103	1,0627	1,8861
64	1,4386	2,3209	104	1,0589	1,8770
65	1,4188	2,3032	105	1,0554	1,8679
66	1,3999	2,2855	106	1,0519	1,8588
67	1,3819	2,2678	107	1,0487	1,8497
68	1,3647	2,2501	108	1,0455	1,8406
69	1,3483	2,2332	109	1,0425	1,8315
70	1,3327	2,2147	110	1,0397	1,8224
71	1,3177	2,1983	111	1,0369	1,8133
72	1,3035	2,1819	112	1,0343	1,8042
73	1,2898	2,1655	113	1,0319	1,7951
74	1,2767	2,1491	114	1,0295	1,7860
75	1,2642	2,1327	115	1,0272	1,7769
76	1,2523	2,1163	116	1,0251	1,7678
77	1,2428	2,1081	117	1,0231	1,7587
78	1,2298	2,0999	118	1,0211	1,7496
79	1,2193	2,0917	119	1,0193	1,7405
			120	1,0176	1,7314
			121	1,0159	
			122	1,0142	
			123	1,0125	
			124	1,0108	
			125	1,0091	
			126	1,0074	
			127	1,0057	
			128	1,0040	
			129	1,0023	
			130	1,0006	
			131	0,9989	
			132	0,9972	
			133	0,9955	
			134	0,9938	
			135	0,9921	
			136	0,9904	
			137	0,9887	
			138	0,9870	
			139	0,9853	
			140	0,9836	