



**NCR CAF  
Functional  
Fitness  
Competition**

**Compétition  
d'entraînement  
fonctionnel des  
FAC dans la RCN**



### Standards for the PSP Functional Fitness Competition

<b>RX</b>	<b>Scaled</b>
Toes to Bar	Hanging Knee Raise
Pull-ups	Ring Rows
Dead lift (185/135 lbs)	Dead lift (135/85 lbs)
Handstand push-ups	Hand Release Push-ups
Double unders	Single unders
Shoulder to Overhead (135/95 lbs)	Shoulder to Overhead (95/65 lbs)
Cleans (135/95 lbs)	Cleans (95/65lbs)
Thrusters (95/65 lbs)	Thursters (45/35 lbs)
Box Jump (24/20 in)	Step ups (24/20 in)
Wall Ball (20/14 lbs)	Wall Ball (14/10 lbs)

### Standards pour la compétition d'entraînement fonctionnel des PSP

<b>RX</b>	<b>&lt;&lt; Scaled &gt;&gt;</b>
Pied à la barre	Levée des genoux pendus à la barre
Traction vertical	Traction aux anneaux
Soulevé de terre (185/135 lbs)	Soulevé de terre (135/85 lbs)
Pompe en équilibre sur les mains	Pompes
Double saut à la corde	Saut simple à la corde
Presse aux épaules (135/95 lbs)	Presse aux épaules (95/65 lbs)
Épaulé (135/95 lbs)	Épaulé (95/65 lbs)
Propulseurs (95/65 lbs)	Propulseurs (45/35 lbs)
Saut sur la boîte (24/20 in)	Montée sur la boîte (24/20 in)
Lancer du ballon à la verticale (20/14 lbs)	Lancer du ballon à la verticale (14/10 lbs)