



VAINQUEURS

LE GBÔ LOURD: **150 000fr**

LE GBÔ LEGER: **100 000fr**

LA GBÔ: **100 000fr**

INSCRIPTION + KIT
25 000 fr

CATÉGORIES

Homme

Poids Léger (Gbô léger) **60 - 75 Kg**

Poids Lourd (Gbô lourd) **80 Kg et Plus**

Femme

Poids (la Gbô) **65 Kg et Plus**



HOMME



FEMME

INSCRIVEZ-VOUS



www.figymus.com

EPREUVES

- 1 Développé Couché**
- 2 Arraché de Terre**
- 3 Course au Pneu**

DATE

24 /08/2024 à 8H

LIEU

YOPOUGON ANDOKOI
(LE TERRAIN DE L'EGLISE CATHOLIQUE)

05 75 118 395 - 07 48 520 977 | CONTACT

KIT FIGYMUS GBÔ

**FIGYMUS
GBÔ 2024**

**FIGYMUS
GBÔ 2024**

HOMME

FEMME

PARTICIPATION + KIT

25 000 fr



+225 07 48 520 977

FIGYMUS GBÔ

05 75 118 395 - 07 48 520 977 | CONTACT

INSCRIVEZ-VOUS



www.figymas.com

FIGYMUS GB



COMPETITION HOMME

"FIGYMUS GBô" est une compétition de force qui comprendra des épreuves éliminatoires pour les hommes .

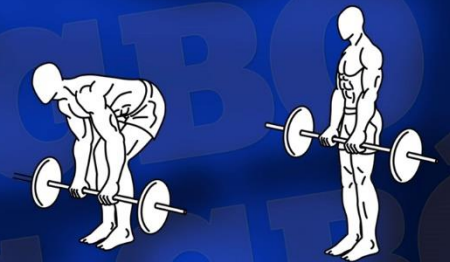
Les épreuves comprennent des disciplines telles que le développé couché (DC), le soulevé de terre (arraché de terre), et la course à pneu.

ÉPREUVES

ÉPREUVE 1

ARRACHÉ DE TERRE

Désigne l'action explosive de soulever une barre du sol jusqu'au niveau des cuisses
Il sera chronométré de 1 à 2 minutes selon la charge soulevé pour les éliminations.



ÉPREUVE 2

DEVELOPPÉ COUCHÉ

Exercice où l'athlète, allongé sur un banc, soulève une barre de poids en étendant les bras vers le haut depuis la poitrine.
Les charges seront ajoutées a chaque tour pour les éliminations.



ÉPREUVE 3

COURSE À PNEU

L'individu se penche et saisir le pneu au sol ensuite le déplace sur une distance.
Elle sera chronométrée et donnera le vainqueur de FIGYMUS gbô de chaque catégories.



DATE

24/08/2024 à
8H

INSCRIVEZ-VOUS



www.figymus.com

LIEU

YOPOUGON ANDOKOI
(LE TERRAIN DE L'EGLISE CATHOLIQUE)



+225 07 48 520 977

FIGYMUS GBô

05 75 118 395 - 07 48 520 977 | CONTACT

FIGYMUS GB



COMPETITION FEMME

"FIGYMUS GBô" est une compétition de force qui comprendra des épreuves éliminatoires pour les femmes.

Les épreuves comprennent des disciplines telles que le soulevé de terre (arraché de terre), et la course à pneu.

ÉPREUVES

ÉPREUVE 1

ARRACHÉ DE TERRE

Désigne l'action explosive de soulever une barre du sol jusqu'au niveau des cuisses

Il sera chronométré de 1 à 2 minutes selon la charge soulevé pour les éliminations.



ÉPREUVE 2

COURSE À PNEU

L'individu se penche et saisit le pneu au sol ensuite le déplace sur une distance.

Elle sera chronométrée et donnera le vainqueur de FIGYMUS gbô de chaque catégories.



DATE

24/08/2024 à
8H

INSCRIVEZ-VOUS



www.figymus.com

LIEU

YOPOUGON ANDOKOI
(LE TERRAIN DE L'ÉGLISE CATHOLIQUE)



+225 07 48 520 977

FIGYMUS GBÔ

05 75 118 395 - 07 48 520 977 | CONTACT