



## 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](http://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](http://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.

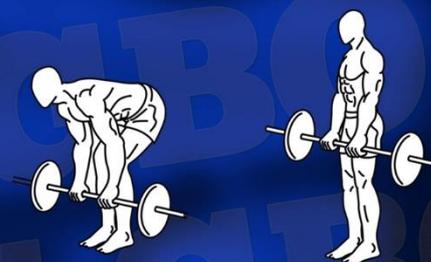
## ÉPREUVES

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](http://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.

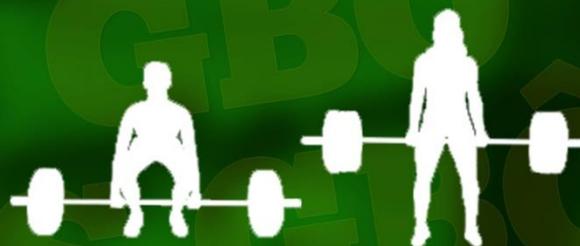
## ÉPREUVES

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](http://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