



**Championnat Régionaux de
Musculation
&
Animations de Clubs**

Les épreuves

Formule de compétition individuelle

HOMMES – 75 kg (et + 75kg) et FEMMES – 57 kg (et + 57 kg)

Animations locales, Régionales et 1^{er} Tour
du Championnat de France

Un Bloc Résistance parmi

H
O
M
M
E
S

Le Classique

- Traction supination
- Développé incliné à 65 kg (75kg)
- Presse incliné à 160 kg (180 kg)
- Développé assis de 2 Kettlebells de 16 kg (ou 2 haltères) (16kg)

OU

Le Technique

- Traction prise large
- Développé couché prise serré à 45 kg (55 kg)
- Squat à 80 kg (100 kg)
- Tirage menton large à 30 kg (35 kg)

OU

Le Dynamique

- Dips
- Tirage 1 bras alterné en planche avec haltères de 12 kg (14 kg)
- Presse inclinée à 140kg (160 kg)
- Curl barre au banc Larry Scott à 30 kg (35 kg)



Réaliser le maximum de répétitions

F
E
M
M
E
S

Le Classique

- Tirage inversé supination
- Développé incliné haltères de 8kg (10kg)
- Presse incliné à 60 kg (80 kg)
- Sit up

Le Technique

- Pompes sur les genoux
- Tirage menton large à 15 kg (20 kg)
- Squat à 35 kg (40kg)
- Twist russe avec Médecine Ball 2kg (ou haltère ou disque)

Le Dynamique

- Dips entre 2 bancs
- Tirage 1 bras alterné en planche avec haltères de 4kg (6kg)
- Fentes alternées à 25 kg (30kg)
- Leg raise

Formule de compétition par équipe

2
H
O
M
M
E
S
+
1
F
E
M
M
E

Animations locales, Régionales et 1^{er} Tour du Championnat de France

Un Bloc Résistance parmi

Bloc A

- Homme 1 : Tirage menton prise large à 30 kg
- Homme 2 : pompes
- Femme : Presse à 60 kg

OU

Bloc B

- Homme 1 : Dips
- Homme 2 : Tractions prise large
- Femme : Fentes alternées avec 2 haltères de 6 kg : maximum de reps en 1'

OU

Bloc C

- Homme 1 : Développé militaire debout à 30 kg
- Homme 2 : Traction supination
- Femme : Twist russe avec Médecine Ball de 2 kg (ou haltère ou disque) : maxi de reps en 1'



Réaliser le maximum de répétitions