

ÉPREUVES DES QUALIFICATIONS EN LIGNE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2026

ÉPREUVE PUISSANCE:

Squat
Charge max pour 8 répétitions

ÉPREUVE POIDS DU CORPS :

**Max de traction en une
série unique**

Catégorie Homme : traction en pronation au poids du corps
Catégorie Femme : traction en supination avec élastique (15kg)

Les qualifications à distance sont ouvertes à tous.

Pour participer, il suffit de s'inscrire, de régler les frais et d'envoyer ses résultats via le formulaire disponible sur la page dédiée.

Chaque épreuve doit être filmée en une seule prise, sans aucune coupe, avec les charges, le chrono et l'exécution bien visibles. L'ensemble des vidéos et des résultats doit être transmis avant la date de clôture.

Les frais couvrent automatiquement l'engagement au Championnat de France en cas de qualification. Il est possible de refaire une tentative, mais chaque nouvel envoi entraîne de nouveau le paiement des frais.

ÉPREUVES DES QUALIFICATIONS EN LIGNE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DE MUSCULATION 2026

ÉPREUVE RELAIS :

Relais 90 thrusters à
partager le plus vite possible

1. L'athlète A fait 15 répétitions, l'athlète B fait 15 répétitions, l'athlète C fait 15 répétitions
2. L'athlète A fait 10 répétitions, l'athlète B fait 10 répétitions, l'athlète C fait 10 répétitions
3. L'athlète A fait 5 répétitions, l'athlète B fait 5 répétitions, l'athlète C fait 5 répétitions

Les charges :

Hommes : 40 kilos

Femmes : 30 kilos

ÉPREUVE SYNCHRO :

Synchro 40 burpees à réaliser le
plus vite possible.

Tous les athlètes partent en même temps et doivent être synchro en bas (poitrine au sol) et en haut (buste droit, pieds qui décolent du sol et mains au dessus de la tête)