FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

ANIMATIONS
&
CHAMPIONNATS
DE MUSCULATION
2020-2021

PRÉSENTATION GÉNÉRALE : CHAMPIONNAT DE FRANCE

- EPREUVES HOMMES / 3 CATÉGORIES : -70KG, -80KG ET +80KG
- EPREUVES FEMMES / 2 CATÉGORIES : -57KG ET +57KG
- EPREUVE PAR ÉQUIPE : 1 FEMME ET 2 HOMMES
- CATÉGORIES MASTER + DE 40 ANS SELON LES MÊMES CATÉGORIES DE POIDS INDIQUÉES CI-DESSUS

COMPÉTITION INDIVIDUELLE :

- IL Y A 3 ÉPREUVES À RÉALISER POUR LE MATIN, À L'ISSUE DESQUELLES UN CLASSEMENT EST ÉTABLI (ADDITION DES PLACES OBTENUES À CHAQUE ÉPREUVE). IL Y A UN TEMPS DE RÉCUPÉRATION ENTRE LES EXERCICES (MINIMUM 4 MINUTES)
- SEULS LES 5 MEILLEURS SONT SÉLECTIONNÉS POUR L'ÉPREUVE N°4 (ELIMINATION)
- LE CLASSEMENT DES 5 PREMIERS SERA ÉTABLI À PARTIR DES 4 ÉPREUVES (MATIN + APRÈS-MIDI). POUR LES AUTRES, LE CLASSEMENT DÉFINITIF SERA CELUI DU MATIN (SUR LES 3 ÉPREUVES).

COMPÉTITION PAR ÉQUIPE :

- LES ÉQUIPIERS EFFECTUENT SÉPARÉMENT LES 2 ÉPREUVES INDIVIDUELLES SUIVANTES: PUISSANCE ET RÉSISTANCE.
- LES COMPÉTITEURS CONCOURANT UNIQUEMENT EN ÉQUIPE NE FERONT DONC PAS L'ÉPREUVE INDIVIDUELLE « BAS DU CORPS ». LES ÉQUIPIERS EFFECTUENT ENSUITE 2 ÉPREUVES COLLECTIVES : ÉPREUVE RELAIS ET ÉPREUVE SYNCHRO
- LE CLASSEMENT FINAL EST ÉTABLI EN ADDITIONNANT LES PLACES OBTENUES LORS DE TOUTES LES ÉPREUVES DÉSIGNÉES CI-DESSUS.
- EN CAS D'ÉGALITÉ, C'EST LA PLACE OBTENUE LORS DE L'ÉPREUVE SYNCHRO QUI DÉPARTAGE LES ÉQUIPES.

CHAMPIONNAT DE FRANCE - HOMMES

1 EPREUVE BAS DU CORPS

SQUAT EN DROP SET

MAX DE REPS EN 2',
30" DE RÉCUP AVEC DÉCHARGE DE BARRE
PUIS MAX DE REPS EN 1'30

85KG PUIS 70KG (CATÉ -70)
95KG PUIS 80KG (CATÉ -80)
105KG PUIS 90KG (CATÉ +80)

5KG DE MOINS POUR LES MASTERS SUR LA 1ERE BARRE ET SUR LA SECONDE BARRE

2 EPREUVE PUISSANCE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE :
CHARGE MAXIMALE POUR 12 REPS
4' POUR RÉALISER LA PERFORMANCE

3 EPREUVE RÉSISTANCE

- TRACTION PRONATION LARGEUR ÉPAULES : 10 REPS
- PLANCHE LATÉRALE AVEC ÉLÉVATION DE BRAS : 10 REPS D'UN SEUL CÔTÉ (12KG)

NB DE TOURS MAX EN 4'

4 EPREUVE ELIMINATION

RÉSERVÉE AUX 5 PREMIERS À L'ISSUE DES 3 PREMIÈRES ÉPREUVES
UN CONCURRENT EST ÉLIMINÉ À CHAQUE EXERCICE DE RAPIDITÉ
30" DE RÉCUP ENTRE CHAQUE EXERCICE

- RAMEUR : 350M
- DIPS LESTÉ 15KG : 25 REPS (MASTER 10KG)
- TOES TO BARRE : 20 REPS
- MAINTIEN STATIQUE TRACTION SUPINATION

ON ADDITIONNE LES PLACES OBTENUES LORS DES 4 ÉPREUVES

CHAMPIONNAT DE FRANCE - FEMMES

1

EPREUVE BAS DU CORPS

SQUAT EN DROP SET

MAX DE REPS EN 2',
30" DE RÉCUP AVEC DÉCHARGE DE BARRE
PUIS MAX DE REPS EN 1'30

50KG PUIS 40KG (CATÉ -57)
60KG PUIS 50KG (CATÉ +57)

5KG DE MOINS POUR LES MASTERS SUR LA 1ERE BARRE ET LA SECONDE BARRE

2

EPREUVE PUISSANCE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE :
CHARGE MAXIMALE POUR 12 REPS
4' POUR RÉALISER LA PERFORMANCE

3

EPREUVE RÉSISTANCE

- **SOULEVÉ DE TERRE AVEC DÉGAGÉ DE BRAS : 10 REPS À 130% DU POIDS DE CORPS**
  (120% EN MASTERS)
- **PLANCHE LATÉRALE AVEC ÉLÉVATION DE BRAS : 10 REPS D'UN SEUL CÔTÉ (6KG)**

NB DE TOURS MAX EN 4'

4

EPREUVE ELIMINATION

RÉSERVÉE AUX 5 PREMIÈRES À L'ISSUE DES 3 PREMIÈRES ÉPREUVES
UNE CONCURRENTE EST ÉLIMINÉE À CHAQUE EXERCICE DE RAPIDITÉ
30" DE RÉCUP ENTRE CHAQUE EXERCICE

- RAMEUR : 350M
- DÉVELOPPÉ MILITAIRE DEBOUT : 25 REPS (25KG EN -57 / 30KG EN +57 / MASTERS 5KG EN MOINS)
- RELEVÉS DE BASSIN SUSPENDUE: 20 REPS
- MAINTIEN STATIQUE TRACTION SUPINATION

ON ADDITIONNE LES PLACES OBTENUES LORS DES 4 ÉPREUVES

CHAMPIONNAT DE FRANCE - EQUIPE

1

EPREUVE PUISSANCE

ON UTILISE LES ÉPREUVES DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ PRISE SERRÉE

ON ADDITIONNE LES CHARGES SOULEVÉES PAR LES 3 ÉQUIPIERS
UN CLASSEMENT EST ÉTABLI À PARTIR DES CHARGES SOULEVÉES

2

EPREUVE RÉSISTANCE

ON UTILISE LES ÉPREUVES DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

TRACTION PRONATION OU SOULEVÉ DE TERRE
+ PLANCHE LATÉRALE

ON ADDITIONNE LES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS RÉALISÉES PAR LES 3 ÉQUIPIERS
UN CLASSEMENT EST ÉTABLI À PARTIR DE CE NOMBRE TOTAL

3

EPREUVE COLLECTIVE RELAIS

THRUSTER EN RELAIS
120 REPS À 3
LE PLUS VITE POSSIBLE

HOMMES 45KG
FEMME : 30KG

4

EPREUVE COLLECTIVE SYNCHRO

RAMEUR
+
DÉVELOPPÉ ARNOLD
(HOMMES : 2X12KG - FEMMES : 2X 8KG)

DURÉE : 4'

1 ÉQUIPIER AU RAMEUR ET LES 2 AUTRES EN DÉVELOPPÉ SIMULTANÉS
CLASSEMENT ÉTABLI EN ADDITIONNANT LE NB DE CALORIES RÉALISÉES AU RAMEUR
+ LE NB DE RÉPÉTITIONS AU DÉVELOPPÉ

ON ADDITIONNE LES PLACES OBTENUES LORS DES 4 ÉPREUVES.