



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION



PRÉSENTATION GÉNÉRALE : CHAMPIONNAT RÉGIONAL

- EPREUVES HOMMES / 3 CATÉGORIES : -70KG, -80 ET +80KG
- EPREUVES FEMMES / 2 CATÉGORIES : -57KG ET +57KG
- EPREUVE PAR ÉQUIPE : 1 FEMME ET 2 HOMMES
- CATÉGORIES MASTERS : + 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 3 MEILLEURS SONT SÉLECTIONNÉS POUR LA FINALE.** EN CAS D'ÉGALITÉ, C'EST LE CONCURRENT LE PLUS LÉGER QUI EST CLASSÉ DEVANT.
- ❖ **LE CLASSEMENT DES 3 PREMIERS SERA ÉTABLI À PARTIR DE L'ÉPREUVE FINALE (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 POIDS DE CORPS.**
- ❖ **LES COMPÉTITEURS CONCOURANT UNIQUEMENT EN ÉQUIPE NE FERONT DONC PAS L'ÉPREUVE INDIVIDUELLE « RÉSISTANCE ». LES ÉQUIPIERS EFFECTUENT ENSUITE L'ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS.** 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 PAR ÉQUIPE RELAIS** QUI DÉPARTAGE LES ÉQUIPES.

QUALIFICATION

LES 3 PREMIERS DE CHAQUE CATÉGORIE, ET LES 3 MEILLEURES ÉQUIPES, SONT QUALIFIÉS POUR LE CHAMPIONNAT DE FRANCE, AVEC POSSIBILITÉ DE REPÊCHAGE S'IL Y A BEAUCOUP DE COMPÉTITEURS DANS UNE CATÉGORIE (VOIR RÈGLEMENT SPORTIF).

CHAMPIONNAT RÉGIONAL INDIVIDUEL

1

ÉPREUVE PUISSANCE

SOULÉVÉ DE TERRE :
CHARGE MAXIMALE POUR 8 REPS
4' POUR RÉALISER LA PERFORMANCE



2

ÉPREUVE POIDS DE CORPS

TRACTIONS EN SUPINATION

MAX DE REPS SUR 1 SÉRIE UNIQUE
HOMMES : POIDS DE CORPS
FEMMES : AVEC ÉLASTIQUE



3

ÉPREUVE RÉSISTANCE

- **DÉVELOPPÉ DE KETTLEBELL ASSIS + TRAVERSÉE DE PLOTS**
+ 1 DÉVELOPPÉ À CHAQUE
NB DE DÉVELOPPÉ MAX EN 3'
HOMMES : 2X16KG
FEMMES : **2X4KG**

FINALE : ÉPREUVE FINALE

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

- **SQUAT AVANT : 25 REPS**
H : 60 - 70 - 80KG F : 35 - 45 KG
MASTER H : 50 - 60 - 70KG MASTER F : 30 - 40 KG
- **MAINTIEN 2 KB AU-DESSUS DE LA TÊTE**
H : 2X16KG F : 2X 8KG

CHAMPIONNAT RÉGIONAL - EQUIPE

1

ÉPREUVE PUISSANCE

ON UTILISE LES ÉPREUVES DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

SOULÉVÉ DE TERRE

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



2

ÉPREUVE POIDS DE CORPS

ON UTILISE LES ÉPREUVES DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

TRACTION SUPINATION

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



3

ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS

EN RELAIS

**THRUSTER EN RELAIS 120 REPS À 3
AVEC GAINAGE STATIQUE DES 2 AUTRES ÉQUIPIERS**

HOMMES 40KG

FEMME : 25KG

**ON ADDITIONNE LES PLACES
OBTENUES LORS DES 3
ÉPREUVES.**