

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION 2026

Compétition individuelle :

La phase qualificative comporte trois épreuves. À l'issue de ces trois passages, un classement est établi en additionnant les places obtenues sur chaque épreuve. Un temps minimal de récupération de 4 minutes est prévu entre les exercices. Seuls les trois meilleurs athlètes accèdent à la finale. En cas d'égalité, le concurrent le plus léger est classé devant. Le classement final des trois premiers se joue lors de l'épreuve de l'après-midi. Pour tous les autres participants, le classement définitif reste celui obtenu lors de la phase qualificative.

À noter : les catégories féminines évoluent. Elles passent désormais de -57 kg / +57 kg à -60 kg / +60 kg.

Lors de la finale, le temps de repos entre les exercices est de 30 secondes. Pour l'épreuve de soulevé de terre en duel, le temps consacré au chargement de la barre fait office de récupération.

Les trois premiers de chaque catégorie individuelle ainsi que les trois meilleures équipes seront récompensés. Des repêchages pourront être appliqués dans les catégories fortement représentées, conformément au règlement fédéral de musculation.

Compétition par équipes :

Les équipiers réalisent d'abord séparément l'épreuve individuelle du squat. Les athlètes inscrits uniquement en équipe ne participent donc pas aux épreuves individuelles « Résistance » et « Poids du corps ».

Ils enchaînent ensuite avec les deux épreuves collectives : le Relais et le Synchro. Le classement final par équipe est établi en additionnant les places obtenues sur l'ensemble de ces épreuves. En cas d'égalité, la place obtenue au Relais départage les équipes.

Retrouvez toutes les informations, les détails des épreuves et le règlement sportif en cliquant ici ou en vous rendant sur le site fédéral rubrique « Compétition - Musculation ».

ÉPREUVE INDIVIDUELLE

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION 2026

ÉPREUVE PUISSANCE :

Squat

Charge max pour 8 répétitions
Durée maximum : 4 min (toutes
les catégories)

ÉPREUVE RÉSISTANCE :

Développé militaire assis dégressif
15 répétitions + 15 répétitions

Les charges :

Catégorie -70kg H : 35KG puis 25 kg
Catégorie -80kg H : 40kg puis 30kg
Catégorie +80kg H : 45kg puis 35kg
Master H : 25kg puis 15kg

Catégorie -60kg F : 25kg puis 15kg
Catégorie +60kg F : 30kg puis 20kg
Master F : 20kg puis 10kg

ÉPREUVE POIDS DE CORPS :

Rameur 500m + traction série unique
à la sortie du rameur, max de
répétitions (toutes les catégories)

Catégorie Homme : traction en pronation au poids du corps

Catégorie Femme : traction en supination avec élastique (15kg)

ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION 2026

ÉPREUVE FINALE :

Réservée aux 3 premiers à l'issue des 3 premières épreuves. Un concurrent est éliminé à chaque exercice de rapidité. 30s de récup entre chaque exercice.

Développé couché, max de répétitions en 2 minutes 30

Les charges :

Catégorie -70kg H : 55kg
Catégorie -80kg H : 65kg
Catégorie +80kg H : 75kg
Master H : 50kg

Catégorie -57kg F : 30kg
Catégorie +57kg F : 40kg
Master F : 25kg

1

Soulevé de terre en duel :

Si les deux concurrents réussissent : on ajoute 10kg à 3 reprises, puis par appréciation du directeur de compétition jusqu'à l'échec de l'un des 2. On descend la charge de la barre si échec des 2.

Les charges de la 1ère barre :

Catégorie -70kg H : 120kg
Catégorie -80kg H : 130kg
Catégorie +80kg H : 140kg
Master H : 110kg

Catégorie -57kg F : 70kg
Catégorie +57kg F : 80kg
Master F : 60kg

2

ÉPREUVES DES CHAMPIONNAT RÉGIONAUX DE MUSCULATION 2026

ÉPREUVE PUISSANCE :

Addition de la charge au
Squat des 3 athlètes
(épreuve individuelle 1).

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)