



CHAMPIONNATS DÉPARTEMENTAUX ET RÉGIONAUX

Note explicative des championnats régionaux de musculation 2026 :

Retrouvez l'ensemble des informations concernant les catégories, la composition des équipes, les obligations liées à la licence ou au Pass Halter', ainsi que les règles relatives à la tenue, dans le règlement sportif Musculation 2026 : <https://www.ffhaltero.fr/la-federation/reglementation/?field-nationaux=21>

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.

COMPÉTITION PAR ÉQUIPE :

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.

QUALIFICATIONS :

Les 3 premiers de chaque catégorie, et les 3 meilleures équipes, seront qualifiés pour le Championnat de France de Musculation. Des repêchages pourront être appliqués dans les catégories fortement représentées, conformément au règlement fédéral de musculation.

ÉPREUVES INDIVIDUELLES :

Epreuve PUISSANCE :

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

POINTS IMPORTANTS :

- 1'30 pour charger la barre de départ
- 4'00 pour réaliser la performance
- Départ en position debout
- Stop-disques obligatoires
- Hanches à la hauteur des genoux en position basse
- Extension complète des hanches et genoux en position haute
- En cas de répétition invalide, l'athlète peut continuer sa série jusqu'à totaliser les 8 répétitions.
- Pendant les 4'00, l'athlète peut choisir de monter ou descendre en charge
- **Score retenu : charge maximale validée**

Epreuve RÉSISTANCE :

Développé militaire assis dégressif 15 répétitions + 15 répétitions

POINTS IMPORTANTS :

- Charges différentes selon les catégories :

Catégorie	Charge	Catégorie	Charge
Seniors F -60KG	25kg / 15kg	Seniors H-70	35kg / 25kg
Seniors F +60KG	30kg / 20kg	Seniors H-80	40kg / 30kg
Masters F	20kg / 10kg	Seniors H+80	45kg / 35kg
		Masters H	25kg / 15kg

- Départ des racks
- Contact de la barre avec les épaules en position basse
- Coudes verrouillés et bras tendus au-dessus de la tête en position haute
- **Score retenu : temps mis pour valider les 30 répétitions ou nombre de répétitions validées en 5'00**

Epreuve POIDS DE CORPS :

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

- Exercice 1 : 500m rameur pour le temps
 - Réglages de l'ergomètre à la charge de l'athlète
 - L'athlète reste sur le rameur jusqu'à ce que la distance de 500m soit clairement affichée sur le moniteur
 - Ajustement obligatoire des sangles aux pieds
 - **Score retenu : temps mis pour réaliser la distance**
- Exercice 2 : max tractions sur une série unique
 - Catégories Femmes : tractions supination avec assistance (élastique 15kg)
 - Catégories Hommes : tractions pronation sans assistance
 - Le menton passe au-dessus du plan frontal de la barre
 - **Score retenu : nombre de tractions validées sur une série unique**

EPREUVES FINALES :

Epreuve FINALE 1 :

Développé couché, max de répétitions en 2 minutes 30 : 3 athlètes

A l'issue de l'épreuve, le/la candidat.e ayant réalisé la moins bonne performance est éliminé.e.

- Charges différentes selon les catégories :

Catégorie	Charge	Catégorie	Charge
Seniors F -60KG	30kg	Seniors H-70	55kg
Seniors F +60KG	40kg	Seniors H-80	65kg
Masters F	25kg	Seniors H+80	75kg
		Masters H	50kg

- Pieds en contact avec le sol
- Départ bras tendus
- Contact de la barre avec la poitrine
- **Score retenu : nombre de répétitions validées en 2'30**

Epreuve FINALE 2 :

Soulevé de terre en duel :

- Charges de départ différentes selon les catégories :

Catégorie	Charge	Catégorie	Charge
Seniors F -60KG	60kg	Seniors H-70	110kg
Seniors F +60KG	70kg	Seniors H-80	120kg
Masters F	50kg	Seniors H+80	130kg
		Masters H	100kg

- Incrémentation de 10kg sur 3 sets jusqu'à échec d'un.e des deux finalistes
- Extension complète genoux/hanches/épaules
- **Score retenu : l'athlète qui soulève la barre la plus lourde est nommé vainqueur de la compétition**

ÉPREUVES PAR ÉQUIPE :

Epreuve PUISSANCE :

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

Epreuve RELAIS :

Relais 90 thrusters à partager le plus vite possible

- Charges : Femmes = 30kg et Hommes = 40kg
- Stop-disques obligatoires
- Hanches sous la hauteur des genoux en position basse
- Extension complète des hanches, des genoux et des coudes en position haute
- Répartition imposée / La série entamée doit être complétée avant de passer le relai
 - Athlète A : 15 répétitions / Athlète B : 15 répétitions / Athlète C : 15 répétitions
 - Athlète A : 10 répétitions / Athlète B : 10 répétitions / Athlète C : 10 répétitions
 - Athlète A : 5 répétitions / Athlète B : 5 répétitions / Athlète C : 5 répétitions
- **Score retenu : temps pour compléter les 90 répétitions**

Epreuve SYNCHRO :

Synchro 40 burpees à réaliser le plus vite possible.

- Tous les athlètes partent en même temps
- Synchro en bas (poitrine au sol) et en haut (buste droit, pieds qui décollent du sol et mains au-dessus de la tête)
- **Score retenu : temps pour compléter les 40 répétitions en synchro**