

CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL

1

EPREUVE PUISSANCE

SQUAT :
CHARGE MAXIMALE POUR 8 RÉPS
4' POUR RÉALISER LA PERFORMANCE



2

EPREUVE RÉSISTANCE

- DÉVELOPPÉ COUCHÉ : 60 RÉPS LE PLUS VITE POSSIBLE (LIMITE 5')
- CHARGES EN F° DU PDC : H : 80% ET F : 50%
MASTERS : 75% ET 45%



4

EPREUVE FIL ROUGE

TRACTION PRONATION : MAX DE
RÉPS SUR 1 SÉRIE

À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE LA
MATINÉE
(10H - 13H)

3

EPREUVE POIDS DE CORPS 2 EXERCICES DISSOCIÉS

- MAINTIEN STATIQUE EN POSITION HAUTE DE TRACTION SUPINATION : LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE PUIS
- 5 TIRAGES AU RAMEUR : LE TIRAGE LE PLUS PUISSANT EN WATTS

1 CLASSEMENT POUR CHAQUE EXO

CHAMPIONNAT DE FRANCE INDIVIDUEL

FINALE : EPREUVE FINALE

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

- MONTÉE SUR BANC (BARRE) : 15 +15 RÉPS
(H : 45 - 50 - 55KG F : 30 - 35KG)
5KG DE MOINS EN CATÉ MASTERS
- ABDOS : V UP : 25 RÉPS
- DÉVELOPPÉ ARNOLD : 25 RÉPS
HALTÈRES 12KG (70 ET -80) ; 14KG EN +80 ;
6KG EN -57 ET 8KG EN +57
- SOULÈVÉ DE TERRE EN DUEL - 1RÉP EN GAMME
MONTANTE

SOULÈVÉ DE TERRE EN DUEL - 1^{ÈRE} BARRE :

- 70 : 120KG
- 80 : 140KG
- +80 : 150KG
- 57 : 80KG
- +57 : 90KG
- (MASTERS : -10 KG)

- SI RÉUSSITE DES 2 CONCURRENTS : ON AJOUTE 10KG À
3 REPRISES, PUIS PAR APPRÉCIATION DU DIRECTEUR
DE COMPÉTITION
- JUSQU'À ÉCHEC DE L'UN DES 2.
- ON DESCEND LA BARRE SI ÉCHEC DES 2

CHAMPIONNAT DE FRANCE – EQUIPE

1

ÉPREUVE PUISSANCE

ON UTILISE LES ÉPREUVES DE LA COMPÉTITION INDIVIDUELLE

SQUAT

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



2

ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS

EN RELAIS CHRONOMÉTRÉ

- POMPES DYNAMIQUES : 90 RÉPS À RÉPARTIR À 3.
OBLIGATION DE RÉPARTIR DE LA MANIÈRE SUIVANTE:
1 ATHLÈTE FAIT 20 RÉPÉTITIONS
1 ATHLÈTE FAIT 30 RÉPÉTITIONS
1 ATHLÈTE FAIT 40 RÉPÉTITIONS

L'ORDRE EST LAISSÉ LIBRE À L'ÉQUIPE

PUIS

TIRAGE DE TRINEAU À 3 :
3 X 15M AVEC CHARGE MONTANTE

ON ADDITIONNE LES PLACES OBTENUES
LORS DES 2 ÉPREUVES.

**L'ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS COMPTE
DOUBLE**