

# ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

## ÉPREUVES QUALIFICATIVES :

### PREMIÈRE ÉPREUVE

Squat, charge max pour 8 répétitions  
Durée maximale : 4min (toutes les catégories)

### DEUXIÈME ÉPREUVE

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 -57kg F : 25kg puis 15kg*

*Catégorie +57kg F : 30kg puis 20kg*

*Master F : 20kg puis 10kg*

### TROISIÈME ÉPREUVE

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

#### **Les tractions**

Catégorie hommes : traction en  
pronation au poids de corps

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

# ÉPREUVES DES CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DE MUSCULATION

ÉPREUVES FINALES (pour les 3 meilleurs) :

## PREMIÈRE ÉPREUVE

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

## SECONDE ÉPREUVE

Soulevé de terre en duel

### Les charges de la 1ère barre

Catégorie -70kg H : 110KG  
Catégorie -80kg H : 120kg  
Catégorie +80kg H : 130kg  
Master H : 100kg

Catégorie -57kg F : 60kg  
Catégorie +57kg F : 70 kg  
Master F : 50kg

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.