

CHAMPIONNAT RÉGIONAL 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: 75% ET F : 45%
MASTERS : 70% ET 40%



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,



4

EPREUVE COMBINÉ

MAX DE TOURS EN 4'

- DÉVELOPPÉ ARNOLD : 10 RÉPS
H : 2X 12KG (70 ET 80) OU 2X14KG (+80)
F : 2 X 6KG (57) ET 2X8KG (+57)

COMBINÉ AVEC

- SOULÈVÉ DE TERRE : 10 RÉPS 140% DU PDC H ET
120% F
[-10% MASTERS]

CHAMPIONNAT RÉGIONAL - 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



3

ÉPREUVE COLLECTIVE TRACTIONS

- TRACTION PRONATION : MAX DE RÉPS
SUR 1 SÉRIE UNIQUE

ON ADDITIONNE LES NOMBRES DE RÉPÉTITIONS DES 3 ÉQUIPIERS

ON ADDITIONNE LES PLACES OBTENUES
LORS DES 3 ÉPREUVES.

**L'ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS COMPTE
DOUBLE**