



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION  
**FFHM**

# Animations Musculation & Championnat de France De Musculation

# Formules d'animation et de compétition Musculation

Animations  
locales ou  
départementales

Animations non  
obligatoires

Animations  
Régionales  
Musculation  
qualificatives

Date limite : 31 mars 2016  
Animations non obligatoires  
Mais les 3 premiers de chaque  
catégorie sont qualifiés pour le 2<sup>ème</sup>  
Tour de la Finale  
Epreuves simples, pouvant être  
réalisées dans un Club  
Classement Open avec délivrance de  
titres régionaux pour les licenciés

**Ouverts à tous (licenciés et non  
licenciés)**

Championnat de France  
de Musculation

Date : le 21 mai 2016

Formation de  
juges  
Musculation

Pour mieux encadrer les épreuves

# Formule de compétition HOMMES – 75 kg (et + 75kg) Et FEMMES – 57 kg (et + 57 kg)

## Animations régionales et 1<sup>er</sup> Tour du Championnat de France

### Un Bloc Résistance parmi

H  
O  
M  
M  
E  
S

#### Le Classique

- Traction supination
- Développé incliné à 65 kg (75kg)
- Presse inclinée à 160 kg (180 kg)
- Développé assis de 2 Kettlebells de 16 kg (ou 2 haltères) (16kg)

OU

#### Le Technique

- Traction prise large
- Développé couché prise serré à 45 kg (55 kg)
- Squat à 80 kg (100 kg)
- Tirage menton large à 30 kg (35 kg)

OU

#### Le Dynamique

- Dips
- Tirage 1 bras alterné en planche avec haltères de 12 kg (14 kg)
- Presse inclinée à 140kg (160 kg)
- Curl barre au banc Larry Scott à 30 kg (35 kg)



Objectif : Réaliser le maximum de répétitions

F  
E  
M  
M  
E  
S

#### Le Classique

- Tirage inversé supination
- Développé incliné haltères de 8kg (10kg)
- Presse inclinée à 60 kg (80 kg)
- Sit up

#### Le Technique

- Pompes sur les genoux
- Tirage menton large à 15 kg (20 kg) (30 kg)
- Squat à 35 kg (40kg)
- Twist russe avec Médecine Ball 2kg (ou haltère ou disque)

#### Le Dynamique

- Dips entre 2 bancs
- Tirage 1 bras alterné en planche avec haltères de 4kg (6kg)
- Fentes alternées à 25 kg (30kg)
- Leg raise

# Formule de compétition par EQUIPE

2  
H  
O  
M  
M  
E  
S  
+  
1  
F  
E  
M  
M  
E

## Animations régionales et 1<sup>er</sup> Tour du Championnat de France

Un Bloc Résistance parmi

### Bloc A

- Homme 1 : Tirage menton prise large à 30 kg
- Homme 2 : pompes
- Femme : Presse à 60 kg

OU

### Bloc B

- Homme 1 : Dips
- Homme 2 : Tractions prise large
- Femme : Fentes alternées avec 2 haltères de 6 kg : maximum de reps en 1'

OU

### Bloc C

- Homme 1 : Développé militaire debout à 30 kg
- Homme 2 : Traction supination
- Femme : Twist russe avec Médecine Ball de 2 kg (ou haltère ou disque) : maxi de reps en 1'



Objectif : Réaliser le maximum de répétitions

# Règlementation Musculation



- ❑ Voir Règlement sportif « Animations Musculation et Championnat de France de Musculation »
- ❑ Les annexes au Règlement sportif (détails des épreuves)

En ligne sur [www.ffhalterero.fr/Musculation](http://www.ffhalterero.fr/Musculation)