



Championnat de France FFSU

Championnat national 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,

Championnat national individuel

Epreuve Finale

Réservée aux 3 premiers de chaque catégorie
(cumul classement épreuves matin)

Un concurrent est éliminé à chaque exercice
de rapidité

30'' de récup entre chaque exercice

- Montée sur banc (barre) : 15 +15 réps
(H : 40 – 45 – 50kg F : 25 – 30kg)
- Développé Arnold : 25 réps
Haltères 12kg (70 et -80) ; 14kg en
+80 ;
6kg en -57 et 8kg en +57

Les épreuves finales
seront expliquées le
matin du CFU par
Josselin BREGERE
CTN de la FFHM

Championnat national - EQUIPE

1

Epreuve Puissance

on utilise l'épreuve de la compétition individuelle

Squat

On additionne les charges soulevées par les 3 équipiers
Un classement est établi à partir des charges soulevées



2

Epreuve collective Relais

En relais chronométré

- Pompes dynamiques : 90 réps à faire à 3 par 20 – 30 ou 40 réps par équipier au choix



3

Epreuve 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.

Epreuve collective Relais compte double