

## Notice – Utilisation de la feuille de match

### Championnats régionaux de musculation

- Il y a 2 onglets Hommes (-75 et +75 kg), 2 onglets Femmes (-57 et +57 kg) et un onglet Equipe
- Remplissez les informations habituelles concernant les compétiteurs : nom, prénom, club, nationalité, poids...

LICENCE	NOMS	Prénoms	AN	POIDS	CLUB	NAT
						F
						F
						F

- Les charges à utiliser au squat et au développé couché se calculent automatiquement lorsque le poids de corps est rentré.

POIDS	CLUB	NAT	Squat	Pl.	Traction /dips	Pl.	Circuit Cardio	Pl.	Charges au Squat	Charges au DC
			nb reps		nb reps		temps en s			
70,00		F							77,0	52,5

- Rentrez ensuite les performances réalisées : en remplissant uniquement les nombres de répétitions ou les temps réalisés. Les places seront calculées automatiquement (idem pour la place finale).

Nom Exo		Nom Exo		Nom Exo	
Squat	Pl.	Traction /dips	Pl.	Circuit Cardio	Pl.
nb reps		nb reps		temps en s	
25,00	2	32,00	2	236,00	1
23,00	3	40,00	1	420,00	3
52,00	1	18,00	3	325,00	2

- Pour les épreuves « au temps », rentrer la performance en secondes. Si le temps limite est atteint lors de l'épreuve : les juges doivent noter (sur la fiche de relevé de performance), le

temps réalisé (= le temps limite, par exemple 600'' pour une épreuve de 10' maximum) ainsi que le nombre de répétitions effectuées. Le secrétariat devra départager les compétiteurs ayant atteint le temps limite, en fonction du nombre de répétitions faites.

Exemple :

Roger, Pierre et Marco n'ont pas terminé le circuit cardio : temps limite de 10' atteint

Roger a fait 2 tours complets + 12 relevés de buste

Pierre a fait 2 tours complets + 5 relevés de buste

Marco a fait 1 tour complet + 15 relevés de buste + 10 reps au développé couché

Roger devra donc être classé devant Pierre puis vient ensuite Marco

Le secrétariat rentre dans la feuille de match :

Roger : 600'' (le mieux classé de ceux qui n'ont pas fini le circuit dans le temps imparti)

Pierre : 601''

Marco : 602''

Les compétiteurs seront donc classés dans le bon ordre. Exemple :

Prénoms	AN	POIDS	CLUB	NAT	Squat	Pl.	Traction /dips	Pl.	Circuit Cardio	Pl.
					nb reps		nb reps		temps en s	
Marco				F					602,00	5
Roger				F					600,00	3
Pierre				F					601,00	4
Albert				F					354,00	1
Simon				F					467,00	2

- Les 2 premières épreuves individuelles (bas du corps et résistance) servent à la compétition par équipe. Ceux qui font la compétition par équipe doivent donc faire, au moins, les 2 premières épreuves individuelles. Il faudra donc reporter leurs performances dans la feuille de match Equipe, et dans la feuille « individuelle » (à condition qu'il fasse la totalité des épreuves individuelles, et notamment la troisième : le circuit cardio individuel). Si les compétiteurs par Equipe n'effectuent pas la totalité des épreuves individuelles, on ne rentre pas leurs performances dans la feuille de match « individuelle ».
- Cette saison, les compétiteurs par équipe doivent donc passer à la pesée