









Championnats Régionaux de Musculation- Descriptif des exercices


Hommes

Addition des places obtenues pour chaque exercice

<p>Traction large</p> <p>Maximum de répétitions</p>		<p>Départ : suspendu à une barre. Prise de mains plus large que les épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés</p> <p>Arrivée : menton au niveau de la barre</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement; Le menton reste en dessous de la barre à la fin du mouvement; Balancement du corps
<p>Développé couché</p>		<p>Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol</p> <p>Arrivée : barre en contact avec la poitrine</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</p> <ul style="list-style-type: none"> La barre ne touche pas la poitrine; Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ; Rebond de la barre sur la poitrine ; La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement Au moins un pied décolle du sol Les fesses décollent du banc.
<p>Squat</p> <p>Maximum de répétitions en 2'</p>		<p>Départ : barre sur le haut du dos, jambes tendues (articulations des genoux verrouillées)</p> <p>Arrivée : jambes fléchies : hanches à la hauteur des genoux</p> <p>L'athlète peut poser la barre et faire autant de pauses qu'il le souhaite. Il doit ensuite repasser par la position de départ.</p> <p>Fautes sanctionnées</p> <ul style="list-style-type: none"> Manque de flexion des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux Les jambes ne sont pas tendues à la remontée Les pieds se déplacent Répétition non terminée dans le temps imparti


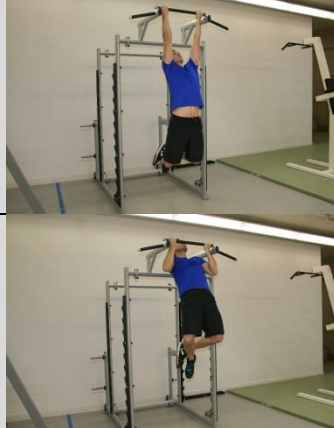
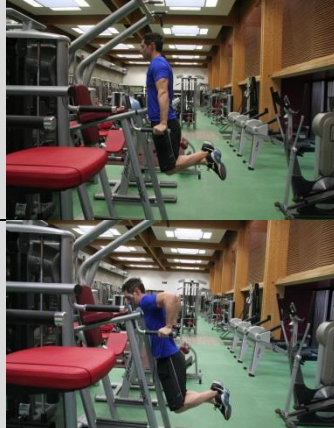
<p>Planche horizontale Pieds sur le step</p> <p>Temps de maintien maximal</p> <p>On ajoute 10 kg de lest à la fin de chaque minute</p>		<p>Position : pieds sur un step. Les coudes sont placés au sol, avec les épaules au-dessus des coudes. Jambes tendues.</p> <p>Le corps doit rester en ligne : Alignement des chevilles, genoux, hanches et épaules</p> <p>A la fin de chaque minute : on ajoute un lest de 10kg sur le bas du dos</p>
		<p>Fautes sanctionnées :</p> <p>Le corps n'est plus aligné</p> <p>Déplacement des coudes ou des pieds</p>


<p>Femmes</p> <p>Addition des places obtenues pour chaque exercice</p>		
<p>Fentes avant avec 2 haltères</p> <p>Temps pour faire 30 reps puis 30 reps</p>		<p>Départ : debout, pieds joints, haltères en mains. Jambes tendues.</p> <p>Arrivée : une jambe en avant. Le genou arrière en contact avec un marqueur au sol</p>
		<p>L'athlète peut poser les poids et faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Elle doit ensuite repasser par la position de départ. Elle fait 30 répétitions du même côté, puis passe à l'autre côté.</p>
		<p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) :</p> <p>Les 2 pieds ne se regroupent pas à la fin de la remontée</p> <p>Le genou arrière ne touche pas le marqueur au sol</p> <p>Les haltères touchent le sol</p>

<p>Développé couché</p>		<p>Départ : Bras tendus, barre à bout de bras. Pieds en contact avec le sol Arrivée : barre en contact avec la poitrine</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : La barre ne touche pas la poitrine; Les bras ne sont pas tendus complètement en remontant (Coudes non verrouillés en haut) ; Rebond de la barre sur la poitrine ; La barre n'est pas horizontale au cours du mouvement Au moins un pied décolle du sol. Les fesses décollent du banc.</p>
<p>Rowing menton à partir du sol</p> <p>Avec Kettlebell (ou barre)</p> <p>Maximum de répétitions en 2'</p>		<p>Départ : debout, jambes tendues. La charge est tenue à 2 mains Puis l'athlète fléchit les jambes pour mettre le Kettlebell en contact avec le sol. Arrivée : Debout, jambes tendues, coudes au-dessus du niveau des épaules</p> <p>L'athlète peut poser le poids et faire autant de pauses qu'elle le souhaite.</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Le poids ne touche pas le sol Les coudes ne remontent suffisamment Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p>Planche horizontale Pieds sur le step</p> <p>Temps de maintien maximal</p> <p>On ajoute 5 kg de lest à la fin de chaque minute</p>		<p>Position : pieds sur un step. Les coudes sont placés au sol, avec les épaules au-dessus des coudes. Jambes tendues. Le corps doit rester en ligne : Alignement des chevilles, genoux, hanches et épaules</p> <p>A la fin de chaque minute : on ajoute un lest de 5kg sur le bas du dos</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Le corps n'est plus aligné Déplacement des coudes ou des pieds</p>

Par équipe

Addition des nombres de répétitions des exercices

<p style="text-align: center;">La femme de l'équipe</p> <p style="text-align: center;">Thruster avec barre</p> <p>Maximum de répétitions en 3'</p>		<p>Départ : debout, barre sur les clavicules. Jambes tendues Puis fléchir les jambes pour avoir les hanches à la hauteur des genoux Arrivée : debout, jambes tendues et les bras tendus au-dessus de la tête.</p> <p>L'athlète peut poser la barre et faire autant de pauses qu'elle le souhaite. Elle doit ensuite repasser par la position de départ.</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Flexion insuffisante des jambes : les hanches restent au-dessus des genoux Les bras ne sont pas complètement tendus à la fin du mouvement L'athlète chute sous la barre pendant la phase de poussée des bras Déplacement des pieds Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
<p style="text-align: center;">Les 2 Hommes</p> <p style="text-align: center;">Traction supination</p> <p>Maximum de répétitions pour le premier Homme, puis max de répétitions pour le second homme de l'équipe. On enregistre le nombre total de reps</p>		<p>Départ : suspendu à une barre. Prise de mains de la largeur des épaules, bras tendus, articulation des coudes verrouillés Arrivée : menton au-dessus de la barre</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Les bras ne sont pas tendus au départ du mouvement; Le menton ne passe pas au-dessus de la barre à la fin du mouvement; Balancement du corps</p>
<p style="text-align: center;">Les 2 Hommes</p> <p style="text-align: center;">Dips</p> <p>Maximum de répétitions pour le premier Homme, puis max de répétitions pour le second homme de l'équipe. On enregistre le nombre total de reps</p>		<p>Départ : Bras tendus, coudes verrouillés. Corps immobile Arrivée : Epaulés en dessous des coudes</p> <p>Fautes sanctionnées (non validation de la répétition) : Manque de flexion des coudes Coudes non verrouillés en haut Balancement du corps ou des jambes</p>

<p>Les 3 équipiers</p> <p>Sit up à trois</p> <p>Max de reps en 2'</p> <p>Les équipiers effectuent ensemble chaque Sit</p>		<p>Départ : les 3 équipiers sont assis en étoile, jambes fléchies, avec les pointes de pieds en contact, et ils tiennent chacun un Medecine Ball. Les 3 Médecine Balls sont en contact.</p> <p>Arrivée : Les 3 équipiers descendent le buste vers l'arrière, afin de faire toucher le Médecine Ball au sol, derrière la tête.</p> <p>En remontant, les 3 balles doivent se retrouver en contact</p> <p>Fautes sanctionnées</p> <p>Un des équipiers ne remonte pas complètement pour faire touche son Medecine Ball au contact des 2 autres.</p> <p>Un Medecine Ball ne touche pas le sol derrière la tête</p> <p>Les pointes de pieds des équipiers ne sont pas en contact au départ du mouvement</p> <p>Les jambes ou les pieds sont « crochétées »</p> <p>Répétition non terminée dans le temps imparti</p>
--	---	--