

Une épreuve de démonstration avec 8 répétitions sur 5 mouvements distincts de musculation

|        | SQUAT               | FENTES ( 4 répétitions à droite/ 4 répétitions à gauche) | Soulevé de terre      | Développé couché   | Développé militaire (sur banc assis incliné) |
|--------|---------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|----------------------------------------------|
| HOMMES | 100% poids de corps | 30 kg                                                    | 80% poids de corps    | 80% poids de corps | 40% poids de corps                           |
| FEMMES | 60% poids de corps  | 20 kg                                                    | 40% du poids de corps | 40% poids de corps | 30% poids de corps                           |

Evaluation de la technicité et des placements : pour chacun des 5 mouvements, **minimum 5 réussites sur les 8 répétitions**