

# QUALIFICATION EN LIGNE

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,

# QUALIFICATION EN LIGNE PAR ÉQUIPE

## ÉPREUVE COLLECTIVE RELAIS

### EN RELAIS CHRONOMÉTRÉ

- POMPES DYNAMIQUES : 90 RÉPS À FAIRE À 3 PAR 20 - 30 OU 40 RÉPS PAR ÉQUIPIER AU CHOIX