



# Ligue Sud du Sport Universitaire

Hexagone, Université Aix-Marseille, 163 avenue de Luminy, 13288 Marseille Cedex 9  
Tél : 04.13.94.19.22 - Mail : [aixmarseille@sport-u.com](mailto:aixmarseille@sport-u.com) - Web : [www.sport-u-sud.com](http://www.sport-u-sud.com)

Circulaire 2024-2025 n°20  
du 24 janvier 2025

# HALTERO- MUSCULATION

## CALENDRIER



EPREUVE	DATE	LIEU	ENGAGEMENT
Qualification Régionale Ligue SUD	6 février 2025	Toulon	Sur le site de Nice <b>jusqu'au 5 février</b>
Championnat de France Universitaire Haltérophilie Musculation	20 mars 2025 21 mars 2025	Comines – H de F	Sur qualification

## REGLEMENT

cf. site Internet de la FF Sport U : [2024-2025\\_Reglement-HALTERO-MUSCU-U\\_A.pdf](#)

### FORMULE SPORTIVE HALTEROPHILIE en INDIVIDUEL :

Arraché et épaulé-jeté, H et F .

- **Catégories de poids :**

H : 61,67,73,81,89,96, et +96kg

F : 49,55,59,64,71, et + de 71kg

- **Classements :**

Classement général au total Olympique

### FORMULE SPORTIVE HALTEROPHILIE par EQUIPES mixtes

Equipes constituées et annoncées avant le début de la compétition

Le classement est établi sur les performances réalisées par 3 étudiants (dont une féminine ou un masculin au moins sur la base de calcul (total équipe-total poids de corps de l'équipe)

Minimum 2 licences de la même AS (1 licence extérieure ou individuelle du même site autorisée)

- **Qualification :**

**La priorité sera donnée aux étudiants ayant participé à une phase régionale (Sport U ou FFHM)**

**Les performances doivent être attestées par la Ligue Régionale du Sport U et/ou par la FFHM**

## FORMULE SPORTIVE MUSCULATION en INDIVIDUEL

### Principes généraux :

3 catégories de poids masculins : -70kg ; -80kg ; +80kg

2 catégories de poids féminines : -57kg ; + 57kg

**3 épreuves** à réaliser le matin (addition des places obtenues à chacune des 3 épreuves)

4mn de tps de récupération entre les exercices

Seuls les 3 meilleurs résultats par catégorie et par genre sont sélectionnés pour la FINALE

### Description des épreuves :

1. Epreuve Puissance (**squat clavicales**) : charge max pour 6 répétitions 4mn pour réaliser la performance
2. Epreuve Poids de corps (**Burpees**) max de répétitions en 3mn
3. Epreuve Résistance (**chaise contre le mur avec disque de 10kg**)

### Epreuve finale :

Réservée aux 3 premiers de chaque catégorie à l'issue des 3 1ères épreuves

Un concurrent est éliminé à chaque exercice de rapidité

30 s de récup entre chaque exercice.

- Gainage coudes avec disques 10kg
- Max tractions avec répétitions toutes les 5 secondes

## FORMULE SPORTIVE MUSCULATION par EQUIPES

### Principes généraux :

- Les équipes doivent être constituées et annoncées avant le début de la compétition.
- Chaque équipe est composée d'1 F et de 2 H sans exigence de poids de corps
- Minimum 2 licences de la même AS (1 licence ext ou individuelle du même site de ligue est autorisée)
- Les équipiers effectuent séparément les 2 épreuves individuelles suivantes : Puissance et Poids de corps (les équipiers concourant uniquement en équipe ne feront donc pas l'épreuve de Résistance)
- Les équipiers effectuent ensuite l'épreuve collective Relais.

***Le classement final est établi en additionnant les places obtenues lors de toutes les épreuves évoquées ci-dessus***

**ENGAGEMENT à l'épreuve Régionale : [sur le site de Nice](#)**

**ATTENTION**

L'engagement se fait obligatoirement en ligne jusqu'au 5 février 2025  
(saisie du numéro de licence FFSU et de la date de naissance)

[http://www.sport-u-licences.com/fnsu\\_compets02.php](http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php)

***Tout étudiant qui s'engage sur une compétition doit au préalable prendre contact avec son AS afin de la représenter officiellement et pouvoir demander une éventuelle participation aux frais liés à cette compétition.***

**PRESENTATION OBLIGATOIRE :**

**de la carte d'étudiant et de la LICENCE FF Sport U 2024-2025**