

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE DEVELOPPE COUCHE

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. chargement de la barre effectué par le jury et contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports) ;
3. positionnement du candidat, dos sur le banc de développé couché ;
4. réglage de l'écart des mains sur la barre correspondant à la réglementation en vigueur maximum 81 cm entre les index. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action.
6. lancement de l'épreuve au commandement « PARTEZ » du jury, après vérification de la position de départ ;
7. le mouvement consiste à :
  - abaisser la barre **au contact de la poitrine** ;
  - élever la barre avec une extension symétrique complète des deux bras, sans temps d'arrêt ;
  - conserver les muscles fessiers en contact avec le banc ;
8. fin de l'épreuve au commandement « REPOSEZ » du jury ;
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide ;

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Le comptage des répétitions est fait à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- modification de la prise de barre ;
- décollement des muscles fessiers du banc (technique de pontage) ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- rebond de la barre sur la poitrine ;
- arrêt en cours d'extension des bras ;
- poussée dissymétrique des bras ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort

### TENUE CONSEILLÉE :

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.  
Gants de musculation.

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE SQUAT

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. chargement de la barre effectué par le jury ; contrôlé par le candidat (barre placée sur les supports à la hauteur correspondant aux souhaits du candidat) ;
3. placement du candidat, barre placée derrière la nuque en contact avec les épaules. La prise de mains en pronation doit être verrouillée par le placement du pouce sous la barre ;
5. décollement de la barre des supports effectué seul ou avec aide. Le candidat se place immobile dans la position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action ;
6. lancement de l'exercice au commandement "PARTEZ" du jury après vérification de la position de départ ;
7. le mouvement consiste à :
  - fléchir sur les jambes, l'articulation de la hanche plus basse que celle du genou.
  - pousser sur les jambes avec une extension complète, continue et simultanée sans déplacer les pieds.
8. fin de l'exercice au commandement "REPOSEZ" du jury ;
9. pose de la barre sur les supports seul ou avec aide.

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage des répétitions à haute voix par le jury. Tout mouvement non conforme n'est pas comptabilisé.

La validation ou la non - validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE

- flexion incomplète des jambes ;
- extension incomplète des jambes ;
- intervention d'une tierce personne au cours de l'effort ;
- rebond en flexion des jambes ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- arrêt en cours d'extension des jambes ;
- déplacement des pieds au cours de l'exercice ;
- fléchissement du dos ;
- pose de la barre avant le signal du jury.

### TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.  
Gants de musculation.

L'utilisation d'un manchon de protection sur la barre, d'une ceinture d'haltérophilie **personnelle**, de chaussure d'haltérophilie sont autorisées.

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DE L'EXERCICE DE TRACTION A LA BARRE FIXE

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE :

1. appel du candidat par le jury ;
2. prise de position du candidat en suspension sous la barre seul ou aidé ;
3. le candidat se place immobile en position de départ du mouvement, prêt à déclencher son action:
  - corps en suspension, coudes en totale extension, prise de la barre mains en pronation ou en supination verrouillée par le placement du pouce sous la barre pour les hommes et pour les femmes ;
4. lancement de l'exercice au commandement " PARTEZ " du jury après vérification de la position de départ ;
5. le mouvement consiste à amener :
  - la nuque au contact de la barre ou le menton au-dessus de la barre pour les hommes, selon le choix du candidat, (*les coudes sont en extension complète au départ et entre chaque répétition pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance*) ;
  - le menton au-dessus de la barre pour les femmes (*les coudes sont en extension complète au départ et à la fin de l'exercice pour l'épreuve de démonstration ainsi qu'entre chaque répétition pour l'épreuve de performance*).
- 6 - l'articulation du coude doit être visible pendant toute la durée de l'exercice
- 7 - fin de l'exercice au commandement "ARRÊT DE L'EXERCICE" du jury

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Comptage à haute voix par le jury de la répétition ou des répétitions  
La validation ou la non validation est annoncée clairement au candidat par le jury à la fin de l'exercice.

### FAUTES TECHNIQUES SANCTIONNÉES D'UNE REPETITION NULLE.

- traction incomplète des bras ;
- retour en extension incomplète des bras ;
- recherche d'appui sur la barre avec la nuque en fin de traction (pour les hommes)
- balancement du corps pendant la série ;
- arrêt pendant la série égal ou supérieur à deux secondes (le deuxième avertissement fixe la fin de l'épreuve) ;
- traction dissymétrique.

### TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.  
Gants de musculation.

## RÉFÉRENTIEL TECHNIQUE DES EXERCICES D'HALTÉROPHILIE

<b>Exercices :</b>		<b>Critères de réussite</b>
<input type="checkbox"/>	<b>x 3 répétitions Arraché</b> - Homme : 30% poids de corps - Femme : 20% poids de corps	Le candidat saisit la barre en pronation.
		Le candidat prend une prise plus large que les épaules.
		Il conserve les courbures naturelles du dos.
		Il amène la barre au-dessus de la tête et les bras sont tendus.
		La position finale doit être stabilisée.
Debout, les bras et les jambes doivent être tendus.		
<input type="checkbox"/>	<b>x2 répétitions Epaulé-Jeté</b> - Homme : 40% poids de corps - Femme : 30% poids de corps	Le candidat saisit la barre en pronation.
		Il conserve les courbures naturelles du dos.
		Il amène la barre aux épaules.
		La position finale doit être stabilisée.
		Debout, les bras et les jambes doivent être tendus.

### TENUE CONSEILLÉE:

Combinaison d'haltérophilie, de force athlétique ou de fitness.  
Gants de musculation.

### VALIDATION DE L'EXERCICE :

Ne sont validés, que les candidats ayant obtenu la validité de tous les critères de réussites techniques et gestuels, évalués sur l'exécution du mouvement obtenu (3 répétitions) par tirage au sort.