










MUSCULATION	Squat + Développé Couché + Traction + Dips		
	Barème Homme		Squat poids du corps x 1.5 (2pts par répétition)
	Barème Femme		
	Barème Homme		Squat Poids du corps x 1.2 (2 pts par répétition)
	Barème Femme		
	Barème Homme		poids du corps (2 points par répétition)
	Barème Femme		
	Barème Homme		0,7 X poids de corps (2 points par répétition)
	Barème Femme		
	Barème Homme		poids de corps (1 point par traction PRONATION)
	Barème Femme		
	Barème Homme		poids de corps (2 points par traction SUPINATION)
	Barème Femme		
	Barème Homme		poids de corps (1 point par répétition)
	Barème Femme		
	Barème Homme		poids de corps (2 points par répétition)
	Barème Femme		