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