

Olympiades 2026

Règlement de l'épreuve de musculation

Pour cette épreuve, il s'agit de réaliser 3 passages sur chacun de ces 3 appareils : rameur, vélo et skierg (donc 9 passages au total). Un passage sur un appareil dure 2 minutes et la personne participante doit faire la plus grande distance.

Les équipes répartissent les passages comme elles le veulent entre leurs membres. Cependant, le barème avantage les multi-activités.

Une personne qui ne fera qu'une épreuve verra sa distance multipliée par 1,6 pour obtenir son nombre de points.

Une personne qui fera deux épreuves verra ses distances multipliées par 1,7 pour obtenir son nombre de points.

Une personne qui fera 3 épreuves verra ses distances multipliées par 1,8 pour obtenir son nombre de points.

Les personnes qui font plusieurs épreuves doivent les faire dans la même session.

Une bonification est apportée à l'équipe : +100 points par personne qui a fait 2 épreuves et +200 points par personne qui a fait 3 épreuves.

Cas concret dans cette maison de retraite :

	RAMEUR	VELO	SKIERG	SCORE	EQUIPE
MICHEL	450m			450x1,6=720pts	
LOUISE		600m		600x1,6=960pts	
ROBERTE	300m		422m	(300+422)x1,7=1227,4pts	
LUCIEN	628m			628x1,6=1004,8pts	
JOSIANE	356m	402m	381m	(356+402+381)x1,8=2050pts	
JOSEPH		568m	465m	(568+465)x1,7=1756,1pts	
MIREILLE		256m		256x1,6=409,6pts	
PAULETTE			269m	269x1,6=430,4pts	
	(Somme des 3 best x 1,6) / 3=764,8pts	818pts	676,30pts		

764.8+818+676.3+100 (bonif Roberte) + 200 (bonif Josiane) + 100 (bonif Joseph) = 2659.1pts