

# Haltérophilie - Musculation

	CHAMPIONNAT REGIONAL U Pays de la Loire	CHAMPIONNATS DE FRANCE U
<b>DATES</b>	samedi 27 janvier 2024	23 mars 2024 : haltérophilie 24 mars 2024 : musculation
<b>LIEUX</b>	NANTES	ORLEANS (Centre Val de Loire)
<b>DATE LIMITE D'ENGAGEMENT</b>	23 janvier	Individuels : sur qualification Equipes : avant le 16 février
<b>Licence FF Sport U OBLIGATOIRE</b>		

## Championnat régional - qualificatif pour les Championnats de France Universitaires

- **Inscriptions : avant le 23 janvier** [http://www.sport-u-licences.com/fnsu\\_compets02.php](http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php)  
(filtrer sur l'académie de Nantes -Q-)  
(Merci d'être précis en ce qui concerne les poids d'engagement !)
- **Lieu : Halle du SUAPS** (salle de musculation) - 3 bd Guy Mollet - Nantes
- **Horaires : 9h30** - vérification des **licences FFSU** et des **cartes d'étudiants**  
Pesée - Annonce de la 1<sup>ère</sup> barre  
**10h30** - Début de la compétition **haltérophilie**  
**13h00** - Fin de la compétition **haltérophilie**  
  
**13h30** - vérification des **licences FFSU** et des **cartes d'étudiants** - Pesée  
**14h30** - Début de la compétition **musculation**  
**17h00** - Fin de la compétition **musculation**

## Programme

- **EPREUVES INDIVIDUELLES HALTEROPHILIE - Jeunes Filles - Jeunes Gens**  
Arraché / Epaulé-jeté - *Minima à réaliser*  
Jeunes filles : - 49 kg, - 55 kg, - 59 kg, - 64 kg, - 71 kg, + 71 kg  
Jeunes gens : - 61 kg, - 67 kg, - 73 kg, - 81 kg, - 89 kg, - 96 kg, + 96 kg
- **EPREUVES INDIVIDUELLES MUSCULATION - Jeunes Filles - Jeunes Gens**  
Puissance / Résistance / Poids de corps  
Jeunes filles : - 57 kg, + 57 kg  
Jeunes gens : - 70 kg, - 80 kg, + 80 kg

**Plus d'infos :** <https://sport-u.com/sports-ind/HALTEROPHILIE-MUSCULATION/>  
**Licence FF Sport U :** [lien](#)