

Barème musculation

- Barème ateliers de musculation (pour chaque série)

Atelier 1	Note sur 1	Atelier 2	Note sur 2	Atelier 3	Note sur 2
10 remontées de genoux	1	10 pompes	2	5 tractions	2
< 10 remontées de genoux	0	9 - 8 pompes	1,5	4 - 3 tractions	1
		7 - 5 pompes	1	< 3 tractions	0
		< 5 pompes	0		

- Barème gainage (pour chaque position)

Temps (en minutes et secondes)	Note sur 20
1'30	20
1'15 à 1'29	16
1'00 à 1'14	12
45 s à 59 s	10
30 s à 44 s	4
< 30 s	0