

Barème musculation

Barème ateliers de musculation (pour chaque série)

Atelier 1	Note	Atelier 2	Note	Atelier 3	Note
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 (le tableau définit le barème pour chaque position)

Temps	Note
1 minute 30	20
1 minute 15 à 1 minute 29	16
1 minute à 1 minute 14	12
45 secondes à 59 secondes	10
30 secondes à 44 secondes	4
< 30 secondes	0