



REGLEMENT SPORTIF DE LA FORCE ATHLETIQUE, DU POWERLIFTING, DU DEVELOPPE COUCHE ET DU BENCH PRESS

Saison **2014/2015**

Chapitre II : Compétitions de Développé Couché et de Bench Press

PREAMBULE :

Tout athlète participant à une compétition de développé couché et/ou de bench press doit être titulaire de la licence compétition de la saison sportive en cours à la F.F.H.M.F.A.C au plus tard le jour où il s'inscrit à cette compétition.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un document officiel permettant de justifier de son identité et de sa nationalité.

Sont considérés comme français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française mais ayant résidé en France pendant au moins cinq ans. Des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) peuvent être demandés lors de la saison sportive.

ARTICLE 1 :

Champ d'Application

- 1.1 Le règlement technique édité par l'International Powerlifting Federation (I.P.F) est la référence utilisée pour décrire la pratique du développé couché et du bench press. Il est disponible sur le site de la F.F.H.M.F.A.C (www.ffhmfac.fr).
- 1.2 Le développé couché seul (appelé développé couché dans ce chap. II du présent règlement) se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement I.P.F pour les compétitions non équipées.
- 1.3 Le bench press peut se pratiquer avec des équipements d'assistance comme spécifié au règlement I.P.F.
- 1.4 Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, pour les deux sexes, indifféremment le force-athlète (athlète pratiquant le développé couché) et le bencher (athlète pratiquant le bench press) sauf indication contraire.

- 1.5 La catégorie Cadet n'existe pas pour le développé couché et pour le bench press. La catégorie Subjunior n'existe pas pour le bench press.
- 1.6 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

- 2.1 Les compétitions de développé couché et de bench press, de force athlétique et de powerlifting sont des activités sportives distinctes. Le chap. II du présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de développé couché et de bench press. Les compétitions de force athlétique et de powerlifting font l'objet du chap. I du présent règlement. Aucun résultat réalisé dans une de ces quatre disciplines ne peut être pris en compte pour déterminer un niveau dans une autre de ces disciplines.

ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions :

- 3.1 Les compétitions sont de différents niveaux pour permettre un regroupement des athlètes de même valeur et les conduire vers des niveaux supérieurs. Les différents niveaux sont les suivants : régional, interrégional, national, international.
- 3.2 Les compétitions permettent l'obtention d'un niveau. Un athlète qui pratique une ou plusieurs des disciplines citées à l'art. 2.1 chap. II du présent règlement obtient un niveau dans la discipline pratiquée. **Il ne peut se prévaloir d'une de ses performances obtenue dans une de ces disciplines pour obtenir un niveau dans une autre.**
- 3.3 Les compétitions sont ouvertes aux athlètes dont le niveau est conforme au tableau ci-dessous.

Compétitions	Niveaux hommes	Niveaux femmes
Premier Pas	Non classés	Non classés
Championnats départementaux	Tous niveaux	Tous niveaux
Championnats régionaux	Régionaux et plus	Régionaux et plus
Championnats de zone	Interrégionaux et plus	Régionaux et plus

- 3.4 Le titre de champion départemental pourra être attribué à n'importe quel participant, de nationalité française.
- 3.5 Un athlète qui n'a jamais participé à une compétition ou qui n'a fait aucune compétition la saison précédente lui permettant de valider un niveau devra obligatoirement se classer ou se reclasser au premier pas. En aucun cas, il ne pourra se présenter à une autre compétition en vue d'une éventuelle qualification directe pour une des finales nationales. **Néanmoins, il pourra participer « hors match », au championnat départemental pour pouvoir se qualifier au championnat régional et/ou de zone. De même il pourra participer « hors match » au championnat régional pour pouvoir se qualifier au championnat de zone.** En aucun cas, un athlète ne pourra participer « hors match » au championnat de zone (sauf les étrangers).

Remarque : Un championnat de développé couché devient officiel pour la première fois. Les compétitions nationales de développé couché qui ont été organisées antérieurement au 01 septembre 2014 ne permettent pas de valider un niveau. Par conséquent, lors de la saison 2014-2015 tous les athlètes désirant participer aux compétitions de développé couché sont considérés comme n'ayant jamais acquis de niveau dans cette discipline et ils devront **tous obligatoirement** se classer, conformément au présent article.

- 3.6 Un **athlète** qui atteint un niveau à la fin d'une saison sportive peut participer à sa première compétition de la saison suivante en fonction de ce niveau. Ce dernier ne sera pas remis en cause dans le cas où il décide de participer dans une catégorie de poids de corps supérieure ou inférieure.
- 3.7 Un **athlète** qui atteint un niveau lors d'une saison sportive garde ce niveau minimal toute la saison même s'il change de catégorie de poids de corps au cours de cette saison. Cependant, ceci ne s'applique pas pour la qualification aux finales nationales (voir art. 4 **chap. II** du présent règlement).
- 3.8 Lorsqu'un **athlète** change de catégorie d'âge, son niveau est revu en conséquence. De ce fait, un **athlète de la catégorie Subjunior qui passe dans la catégorie Junior, ou un athlète de la catégorie Junior qui passe dans la catégorie Senior**, peut voir son niveau diminuer, au jour du changement de catégorie d'âge. Il doit donc se renseigner sur son nouveau niveau pour savoir s'il peut participer aux compétitions à venir. En revanche un **athlète** de la catégorie Senior qui passe dans la catégorie Master 1 peut voir son niveau augmenter, de même qu'un **athlète** de la catégorie Master 1 qui passe dans la catégorie Master 2 ainsi qu'un athlète Master 2 qui passe dans la catégorie Master 3 **et un athlète Master 3 qui passe dans la catégorie Master 4.**
- 3.9 Un **athlète** licencié dans un club doit participer aux compétitions dans la région (pour toutes les compétitions jusqu'au championnat régional) et la zone (pour les championnats de zones) dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais seulement par le référent du **Groupe de Travail Sportif National de Force Athlétique et de Développé Couché** (GTSN FA-DC), sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, l'**athlète** participe obligatoirement « hors match ». Dans le cas d'un non-respect de cette règle, les résultats **de l'athlète ou** de l'équipe dans laquelle il a participé ne seront pas pris en compte.
- 3.10 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, elle est remplacée par la catégorie Senior. Les **athlètes** doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un force-athlète **Subjunior, et un athlète Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4** ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions suivantes : premier pas, championnat départemental, championnat régional, championnat de zone.
- 3.11 Un **athlète** étranger ne peut prétendre, ni aux titres délivrés par la Fédération et ses organes déconcentrés, ni aux différents records. Un étranger ne peut donc pas prétendre au titre de champion départemental ou régional, ni battre un record départemental, régional ou de zone.
- 3.12 Pour les compétitions suivantes : premier pas, championnats départementaux, régionaux et de zone, le club doit engager ses **athlètes** par écrit au moins une semaine à l'avance et envoyer un exemplaire au responsable force athlétique de sa région et au club organisateur. Aucune inscription ne peut être faite sur place.

ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales :

- 4.1 La participation aux finales nationales est **subordonnée**, à la réalisation, au cours d'une des compétitions qualificatives (**compétitions départementales, régionales et de zone**), inscrites au calendrier national, du niveau national. **Cependant contrairement à l'art. 4.1 du chap. I, tous les athlètes ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier de l'I.P.F dans l'année civile précédente ne sont pas qualifiés automatiquement pour l'année en cours.**
- 4.2 **La confirmation de participation pour les finales nationales, doit se faire obligatoirement, au plus tard vingt et un (21) jours avant le début de l'épreuve en exécutant les 2 démarches suivantes. Tout d'abord inscrire l'athlète par Internet sur le site de la F.F.H.M.F.A.C (www.ffhmfac.fr) et par le versement au comité d'organisation d'un engagement de 10€ par athlète. ATTENTION, si l'athlète est qualifié dans deux catégories d'âge et /ou dans deux catégories de poids qui ont lieu le même weekend, il devra s'inscrire dans une seule catégorie d'âge et de poids.**

- 4.3 Seuls, participent aux finales nationales, les **athlètes** considérés comme français au titre de la réglementation **et comme indiqué dans le présent préambule**. Les **athlètes** originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'I.P.F. peuvent participer «hors match» à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au référent du GTSN FA-DC au plus tard la semaine qui suit la dernière compétition qualificative pour les finales nationales. Cependant, ces personnes peuvent participer «dans le match» au Challenge Jean Villenave, selon les règles définies pour cette compétition (voir art. 14 **chap. I** du **présent** règlement).
- 4.4 Les **athlètes** participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal à la classe nationale de la catégorie dans laquelle ils participent. Les titres de Champion de France, Champion de France Jeunes et de Champion de France Masters, peuvent être attribués à tous les **athlètes** à condition qu'ils soient classés.
- 4.5 Dans chaque **discipline, dans chaque catégorie de sexe et dans chaque** catégorie d'âges (**Open, Jeunes et Masters**), les trois premiers concurrents **sont classés** d'après **l'indice WILKS**.
- 4.6 **Pour connaître son niveau de classement l'athlète doit se référer aux minima disponibles sur le site de la F.F.H.M.F.A.C (www.ffhmfac.fr).**
- 4.7 Le règlement sur la qualification aux finales nationales est allégé pour les **athlètes** licenciés dans un club situé en dehors de la France métropolitaine. En effet, les calendriers sportifs étant parfois décalés par rapport à celui de la métropole, la compétition qualificative peut être différente. Pour se qualifier ces **athlètes** devront donc avoir participé à une compétition dans la saison sportive en cours qui devra se situer entre le 1^{er} septembre et 4 semaines avant la date de la finale nationale. En revanche la transmission des résultats devra être faite 4 semaines avant la date de la finale nationale par les moyens appropriés (voir art. 14 **chap. II** du présent règlement). Passé ce délai les résultats ne seront pas pris en compte.

ARTICLE 5 :

Les records :

- 5.1 Les records de France
- 5.1.1 Un record de France ne peut être homologué que par la F.F.H.M.F.A.C et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'un championnat international. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la F.F.H.M.F.A.C.
Un **athlète** participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record.
Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.
Pour chaque record de France, **l'athlète** se présentera au Contrôleur technique avant la tentative, ou en son absence après l'essai réussi au Jury, ou en son absence aux 3 arbitres, pour inspection.
- 5.1.2 **A titre tout à fait exceptionnel et sur qualification expresse du Directeur Technique national (D.T.N), un force-athlète Subjunior, de très grande valeur, peut être appelé à représenter la France dans une compétition internationale de bench press dans la catégorie des Subjuniors. Dans le cas où cet athlète battrait un record de France Subjunior, celui-ci ne pourrait pas être homologué car les records de cette catégorie d'âge ne peuvent être validés que, sans matériel d'assistance. Il ne pourra pas, non plus, établir un record de France en bench press puisque cette discipline n'existe pas au niveau national pour cette catégorie d'âge.**

Par contre, dans le cas où cet athlète battrait un record de France Open de bench press, il pourrait l'homologuer car il participe à la compétition dans les mêmes conditions que lors d'une compétition Open de bench press.

Cette situation n'est pas possible pour un force athlétique Cadet car cette catégorie ne pratique ni le développé couché ni le bench press.

5.1.3 En respectant la séparation du développé couché et du bench press, un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales (mais pas au Challenge Jean Villenave) et à condition de respecter le présent règlement. Les records de France Subjunior (seulement en développé couché), Junior, et Master peuvent être battus lors de leurs finales respectives mais aussi aux championnats de France Open. Contrairement au règlement international (I.P.F.), un force athlétiste ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché. De même, un athlète ne peut battre un record au bench press que lors d'une compétition de bench press.

5.1.4 L'homologation des records internationaux relève du règlement I.P.F.

5.2 Autres records

5.2.1 Les records départementaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la F.F.H.M.F.A.C sauf au Premier Pas, et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la F.F.H.M.F.A.C.

5.2.2 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FFHMFAC sauf au Premier Pas, au Championnat Départemental et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par le GTSN FA-DC.

5.2.3 Les records de zones peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FFHMFAC sauf au Premier Pas, au Championnat Départemental, au Championnat Régional et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal aux standards fixés par la F.F.H.M.F.A.C.

5.3 Précisions

Les records du présent règlement chap. 5.2 n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.

Pour les deux disciplines, tous les niveaux (départemental, régional, zone et national) ont, dans chaque catégorie d'âge et de sexe, leurs propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01^{er} septembre de l'année de ses 16 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open au développé couché et à partir du 1^{er} septembre de l'année de ses 18 ans en bench press.

Les catégories Subjunior (seulement en développé couché), Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 chez les femmes et chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge de l'athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (sauf pour les championnats de France Open qui sont ouverts aux catégories Subjunior (seulement au développé couché), Junior et Master à partir du moment où les athlètes ont réalisé les minima de qualification).

Par conséquent :

Un force-athlétiste Subjunior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Junior.

Un athlète Master 4 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 3, Master 2 ou Master 1.

Un athlète Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.

Un **athlète** Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

ARTICLE 6 :

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour la licence et les classements, la catégorie d'âge d'un **athlète** est définie au 1^{er} septembre par anticipation de l'année de naissance :

6.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Agés	Né(e)s en
SUBJUNIORS (seulement en développé couché)	Hommes et Femmes	17 et 18 ans	1998 et 1997
JUNIORS	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	1996 à 1992
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1991 à 1976
OPEN	Hommes et Femmes	17 ans et plus	1998 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1975 à 1966
MASTERS II	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1965 à 1956
MASTERS III	Hommes et Femmes	60 à 69 ans	1955 à 1946
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70 et plus	1945 et antérieurement

6.2 Au niveau international (voir le règlement I.P.F.)

ARTICLE 7 :

Les catégories de poids :

- 7.1 Le choix d'une catégorie de poids de corps faite par un **athlète** ou implicitement par les différentes listes de sélections quelles qu'elles soient, parmi celles définies dans le présent règlement, doit retranscrire la santé du corps d'un **athlète** en lui permettant d'exprimer au mieux sa force physique et/ou son volume musculaire en fonction de sa taille. Ces catégories de poids sont définies dans le règlement I.P.F.
- 7.2 Les **athlètes** handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement I.P.F. Cependant pour certains handicaps et en particulier pour les amputés, il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement I.P.F.).

ARTICLE 8 :

Arbitres et Officiels :

- 8.1 Il existe dans la réglementation française de l'arbitrage des arbitres régionaux et des arbitres nationaux. Tous les arbitres sont habilités à arbitrer indifféremment la force athlétique, le powerlifting, le développé couché et le bench press. Il est à noter qu'il n'existe pas d'arbitres seulement habilités à arbitrer le développé couché ou le bench press.
- 8.2 La tenue des arbitres est définie par le règlement I.P.F. Les arbitres doivent s'y conformer et, pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national, les arbitres devront accrocher leur écusson mentionnant leur grade sur la poche gauche de leur veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.
- 8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur et ce quel que soit le niveau de la compétition ainsi qu'à tous les échelons de la vie des disciplines.
- 8.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :
Au développé couché et au bench-press : Start – Press– Rack

ARTICLE 9 :

Tenue des compétiteurs :

- 9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par le GTSN FA-DC au 01 septembre de l'année sportive en cours. Elles doivent être portées par les athlètes pour toutes les compétitions qualificatives, ainsi qu'aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral.
- 9.2 A la demande de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, il est très fortement recommandé de ne pas porter de bagues et d'alliances lors de la pratique des activités sportives et ceci afin d'éviter tout accident.

ARTICLE 10 :

Les compétitions :

- 10.1 Les compétitions sont celles qui sont validées dans le calendrier de la F.F.H.M.F.A.C.
- 10.2 Les dates des compétitions régionales (1^{er} Pas, départemental, régional) peuvent être déplacées de 2 semaines maximum. Le championnat de zone peut être **uniquement** avancé de 2 semaines maximum.
Remarque : Pour la saison 2014-2015, la F.F.H.M.F.A.C est partenaire du Téléthon. Dans ce cadre aucune manifestation régionale, autre que le Téléthon ne devra être organisée le 6 et 7 décembre 2014.

ARTICLE 11 :

Le Championnat National de Développé Couché et de Benchpress des Clubs (CNADEBEC) :

- 11.1 Le CNADEBEC est instauré pour motiver les clubs. Ce CNADEBEC est distinct du Championnat National de Force Athlétique et de Powerlifting des Clubs (CNAFAPOC). Il regroupe les athlètes des deux sexes et de toutes les catégories de poids et d'âge. Le principe consiste à attribuer un certain nombre de points (voir tableau ci-dessous) à chaque athlète participant à une finale nationale en fonction de sa place et à condition qu'il ait réalisé au minimum la classe nationale. Entrent dans ce challenge, les athlètes qui ont participé aux compétitions suivantes : Championnats de France Subjunior, Junior, Open, Masters 1, 2, 3 et 4 et ce dans les deux disciplines du développé couché et du bench press.

11.2 L'attribution des points se fait de la manière suivante :

	Championnats de France Les 2 disciplines et toutes catégories de sexe, d'âge et de poids
1^{ère} place	12 points
2^{ème} place	09 points
3^{ème} place	08 points
4^{ème} place	07 points
5^{ème} place	06 points
6^{ème} place	05 points
7^{ème} place	04 points
8^{ème} place	03 points
9^{ème} place	02 points
10^{ème} place et +	01 point

Pour les jeunes (catégories Subjunior et Junior) et les féminines, les points sont doublés dans les finales nationales. Il est à noter que pour les féminines jeunes les points sont seulement doublés.

ARTICLE 12 :

Les sélections internationales :

- 12.1 Les sélections aux compétitions internationales de **bench press** Open, Junior et Subjunior sont sous l'autorité du D.T.N.
- 12.2 Les sélections aux compétitions internationales de **bench press** Masters sont de la compétence de la **commission Masters**, sous l'autorité du référent GTSN FA-DC et sont détaillés à l'art. 13 **chap. II du présent règlement**.

ARTICLE 13 :

Les sélections internationales Masters :

- 13.1 Un **athlète** ayant concouru dans des compétitions nationales ou internationales autres que celles reconnues par l'I.P.F ou la **F.F.H.M.F.A.C** ne pourra pas être sélectionné. La participation aux Championnats organisés par les fédérations affinitaires (FCSAD, UFOLEP, FSGT, etc..) reste autorisée.
- 13.2 Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement I.P.F.
- 13.3 La sélection se base **uniquement** sur les résultats du championnat France Master où l'**athlète** devra avoir obtenu d'une part, le niveau international et, d'autre part, être le premier dans sa catégorie de poids ou à défaut le deuxième meilleur à l'indice et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la liste des **athlètes** de niveau international.
- 13.4 Les résultats obtenus à un Championnat de France **Elite** ne seront pas pris en compte pour les sélections internationales Master.

- 13.5 Les **athlètes** Masters sélectionnés en Equipe de France Open et ne pouvant pas participer au Championnat de France Master suite à la consigne du référent GTSN FA-DC et seulement pour cette raison, seront sélectionnés d'office pour les prochains championnats d'Europe et du Monde Master.
- 13.6 Sur proposition du responsable Masters, le référent du GTSN FA-DC se réserve le droit de repêcher un force-athlétiste de bon niveau.
- 13.7 Seuls les **athlètes** ayant participé aux Championnats Master et de classe Internationale apparaîtront dans le Club Master.
- 13.8 Un arbitre International sera obligatoirement sélectionné comme **athlète** même s'il n'a pas le niveau sportif international à condition qu'il ait au minimum le niveau sportif national.
- 13.9 La réception du chèque pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation **de l'athlète** (Cachet de la poste faisant foi).
- 13.10 Après la date échuée pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux **athlètes** classés inférieurement.

ARTICLE 14 :

Communication des résultats :

- 14.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la F.F.H.M.F.A.C. Les résultats doivent être envoyés au plus tard le 1^{er} mardi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse resultats@ffhmfac.fr.
- 14.2 Les résultats qui parviendraient sous une autre forme (autre programme, support papier...) ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle.
- 14.3 Il est du domaine du responsable force athlétique de région de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la F.F.H.M.F.A.C. dans un délai maximum de trois semaines après la date de chaque compétition. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats de la compétition non enregistrée deviendront caducs.
- 14.4 La communication de la liste des qualifiés aux différentes finales nationales doit être faite par le responsable force athlétique de chaque région avec le document approprié au plus tard 3 jours après la compétition de zone.
- 14.5 L'ensemble des informations concernant le développé couché **et le bench press** sont disponibles sur le site de la F.F.H.M.F.A.C. ([www ffhmfac.fr](http://www.ffhmfac.fr))