

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

Saison 2014/2015

## Chapitre I : Compétitions de Force Athlétique et de Powerlifting

### **PREAMBULE :**

Tout athlète participant à une compétition de force athlétique et/ou de powerlifting 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 de la force athlétique et du powerlifting. Il est disponible sur le site de la F.F.H.M.F.A.C ([www.ffhmfac.fr](http://www.ffhmfac.fr)).
- 1.2 La force athlétique se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement I.P.F. pour les compétitions non équipées.
- 1.3 Le powerlifting 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 la force athlétique) et le powerlifter (athlète pratiquant le powerlifting) sauf indication contraire.
- 1.5 Les catégories Cadet et Subjunior n'existent pas en powerlifting. La catégorie Cadet et la catégorie Subjunior font l'objet d'une réglementation spécifique pour la force athlétique (voir art. 15 chap. I du présent règlement pour la catégorie Cadet et art. 16 chap. I du présent règlement pour la catégorie Subjunior).
- 1.6 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

**ARTICLE 2 :**

**Les quatre disciplines distinctes :**

- 2.1 Les compétitions de force athlétique, de **powerlifting**, de développé couché et de **benchpress** sont des activités sportives distinctes. Le **chap. I** du présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de force athlétique et de **powerlifting**. Les compétitions de développé couché et de **benchpress** font l'objet du **chap.II**. **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. I** 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.

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

Pour **les athlètes** féminines, il n'y a pas de minima requis pour pouvoir participer aux différentes compétitions sauf pour les finales nationales où il est obligatoire d'avoir au minimum acquis le niveau interrégional à la compétition départementale, régionale ou de zone.

- 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 force athlétique devient officiel pour la première fois. Les compétitions nationales ou internationales de force athlétique 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 force athlétique 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. I** 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.
- 3.12 **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.
- 3.13 En France, il n'y a pas de titre décerné pour chaque mouvement. Ceci implique donc qu'**un athlète** qui fait un zéro à la flexion de jambes ou au développé couché ne peut pas continuer la compétition sauf autorisation motivée du Jury, ou en son absence, du chef de plateau.
- 3.14 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, au niveau national pour les hommes, et du niveau interrégional pour les femmes. De plus, tous les **powerlifters** ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier de l'I.P.F dans l'année civile précédente sont qualifiés aux finales nationales et ceci **dans la discipline**, la catégorie de sexe, d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s).

**Remarque :** Le championnat de force athlétique devient officiel pour la première fois. Par conséquent, lors de la saison 2014-2015 **tous les athlètes ayant participé à une compétition internationale de force athlétique sur l'année 2014 ne sont pas qualifiés pour la finale 2015. Ils devront donc, comme tous les autres athlètes, se classer et passer par les compétitions qualificatives pour pouvoir participer à cette finale de force athlétique en 2015.**

- 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](http://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 disciplines et /ou dans deux catégories de poids qui ont lieu le même weekend, il devra s'inscrire dans une seule discipline et choisir une seule catégorie 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 interrégionale 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](http://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<sup>er</sup> septembre et 4 semaines avant la date de la finale nationale. Par contre la transmission des résultats devra être faite 4 semaines avant la date de la finale nationale par les moyens appropriés (voir art. 17 **chap. I** 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 de force athlétique ou de powerlifting, 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 de la **discipline considérée**. 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.  
Les records **de France** par mouvement ne sont valables que si :
- un total de niveau minimum interrégional a été effectivement réalisé,
  - la performance est au moins égale 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 (DTN), un force athlète Subjunior, de très grande valeur, peut être appelé à représenter la France dans une compétition internationale de powerlifting 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 pourrait pas, non plus, établir un record de France en powerlifting Subjunior puisque cette discipline n'existe pas au niveau national pour cette catégorie d'âge.

En revanche, dans le cas où cet athlète battrait un record de France Open de powerlifting, il pourrait l'homologuer car il participe à la compétition dans les mêmes conditions que lors d'une compétition Elite de powerlifting.

5.1.3 En respectant la séparation de la force athlétique et du powerlifting, 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 force athlétique), Junior et Master peuvent être battus lors de leur finale respective 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 benchpress que lors d'une compétition de benchpress.

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 F.F.H.M.F.A.C 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 la F.F.H.M.F.A.C.

5.2.3 Les records de zones 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, 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 (sauf pour les Cadets où il n'y a pas de 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<sup>er</sup> septembre de l'année de ses 16 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open en force athlétique et à partir du 1<sup>er</sup> septembre de l'année de ses 18 ans en powerlifting.

Les catégories Subjunior (seulement en force athlétique), 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 en force athlétique), 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<sup>er</sup> septembre par anticipation de l'année de naissance :

#### 6.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Ages	Né(e)s en
<b>CADETS</b> (seulement en force athlétique)	Hommes et Femmes	15 et 16 ans	2000 et 1999
<b>SUBJUNIOR</b> (seulement en force athlétique)	Hommes et Femmes	17 et 18 ans	1998 et 1997
<b>JUNIORS</b>	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	1996 à 1992
<b>SENIORS</b>	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1991 à 1976
<b>OPEN</b>	Hommes et Femmes	17 ans et plus	1998 et antérieurement
<b>MASTERS I</b>	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1975 à 1966
<b>MASTERS II</b>	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1965 à 1956
<b>MASTERS III</b>	Hommes et Femmes	60 à 69 ans	1955 à 1946
<b>MASTERS IV</b>	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 et le powerlifting.**
- 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, ils 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 :
- A la flexion de jambes : **Start – Rack**  
Au développé couché : **Start – Press – Rack**  
Au soulevé de terre : **Down**

### **ARTICLE 9 :**

#### **Tenue des compétiteurs :**

- 9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par le GTSN FA-DC au 1<sup>er</sup> 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 au Challenge Jean Villenave 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<sup>er</sup> Pas, départemental, régional) peuvent être déplacées de 2 semaines maximum. Le championnat de zone peut être **uniquement** avancé de 2 semaines maximum. La phase éliminatoire du Villenave ne peut pas être déplacée.**  
**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 Force Athlétique *et de Powerlifting* des Clubs (CNAFAPOC) :**

- 11.1 Le **CNAFAPOC** est instauré pour motiver les clubs. Ce **CNAFAPOC** est distinct du Championnat National de Développé couché **et de Benchpress** des Clubs (**CNADEBEC**). Il regroupe les **athlètes** des deux sexes et de toutes les catégories de poids et d'âge (même les Cadet(te)s). Le principe consiste à attribuer un certain nombre de points (voir tableau ci-dessous) à chaque **athlète** participant à une finale nationale ou à chaque équipe participant au Challenge Jean Villenave en fonction de la place obtenue et à condition que **l'athlète** ait réalisé au minimum la classe interrégionale (sauf pour le Challenge Jean Villenave pour lequel ce niveau n'est pas requis pour marquer des points et pour les Cadet(te)s où il n'y a pas de minima). Entrent dans ce challenge les **athlètes** et les équipes qui ont participé aux compétitions suivantes : Championnats de France Cadet, **Subjunior, Junior, Elite, Master 1, 2, 3 et 4** et le Challenge Jean Villenave **et ce dans les deux disciplines de la force athlétique et du powerlifting.**

11.2 L'attribution des points diffère selon les championnats et se fait de la manière suivante :

	<b>Challenge Jean Villenave</b> Tous les challenges	<b>Championnats de France</b> Les 2 disciplines et toutes catégories de sexe, d'âge et de poids
<b>1<sup>ère</sup> place</b>	24 points	36 points
<b>2<sup>ème</sup> place</b>	18 points	27 points
<b>3<sup>ème</sup> place</b>	16 points	24 points
<b>4<sup>ème</sup> place</b>	14 points	21 points
<b>5<sup>ème</sup> place</b>	12 points	18 points
<b>6<sup>ème</sup> place</b>	10 points	15 points
<b>7<sup>ème</sup> place</b>	08 points	12 points
<b>8<sup>ème</sup> place</b>	06 points	09 points
<b>9<sup>ème</sup> place</b>	04 points	06 points
<b>10<sup>ème</sup> place et +</b>	02 points	03 points

Pour les jeunes (catégories Cadet, 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 force athlétique et de powerlifting Open, Junior et Sub-junior sont sous l'autorité du D.T.N.
- 12.2 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique et de powerlifting Masters sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du référent du GTSN FA-DC et sont détaillés à l'art. 13 chap. I 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 Pour la force athlétique, la sélection se base sur les résultats du championnat de France Master **ou** sur les résultats des championnats de zone. La performance retenue sera la meilleure des deux. Le force-athlète devra avoir obtenu d'une part, le niveau international et, d'autre part, être le meilleur dans sa catégorie de poids ou à défaut le meilleur deuxième à l'indice et ainsi de suite jusqu'à épuisement de la liste des force-athlètes de niveau international.
- 13.4 Pour le powerlifting, la sélection se base sur les résultats du championnat de France Master **ou** du championnat de France Open. La performance retenue sera la meilleure des deux. Le powerlifter devra avoir obtenu d'une part, le niveau international et, d'autre part, être le meilleur 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 powerlifters de niveau international.
- 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 du 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 de la **commission Master**, le référent du GTSN FA-DC se réserve le droit de repêcher un **athlète** de bon niveau.
- 13.7 Seuls les **athlètes** ayant participé aux Championnats Masters 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 échu pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux **athlètes** classés inférieurement.

## **ARTICLE 14 :**

### **La Coupe de France de Force Athlétique par équipe (Challenge Jean Villenave) :**

#### 14.1 Définition de l'épreuve :

La F.F.H.M.F.A.C organise chaque saison sportive la Coupe de France de Force Athlétique par équipe (Challenge Jean Villenave). Cette épreuve est réservée aux clubs affiliés à la F.F.H.M.F.A.C et aux force-athlétistes régulièrement licenciés. Il s'agit d'une compétition par équipes de trois force-athlétistes, dont la particularité est que chacun effectue un seul des trois mouvements de la force athlétique.

Les résultats sont établis selon la table WILKS pour les hommes et pour les femmes. C'est le résultat obtenu avec ces tables qui sert de référence pour le classement national comme pour les qualifications.

#### 14.2 Les challenges :

##### 14.2.1 La F.F.H.M.F.A.C reconnaît quatre challenges :

\* Un challenge **Elite** dames :

Les équipes sont constituées exclusivement de 3 force-athlétistes féminines à l'**exception des cadettes**.

\* Un challenge **Elite** messieurs :

Les équipes sont constituées exclusivement de 3 force-athlétistes masculins à l'**exception des cadets**.

\* Un challenge Jeunes :

Les équipes sont constituées de 3 force-athlétistes masculins et/ou féminines, **Subjuniors** et/ou **Juniors**.

\* Un challenge Masters :

Les équipes sont constituées exclusivement de 3 force-athlétistes masculins et/ou féminines, Masters.

##### 14.2.2 Une équipe composée d'**athlètes** Jeunes et Masters 2 **Subjuniors** ou **Juniors** et 1 Master ou 2 Masters et 1 **Subjunior** ou **Junior** concourt dans le challenge **Elite**.

##### 14.2.3 Ces challenges sont remis en jeu chaque année. Ils sont acquis définitivement dès lors qu'ils ont été remportés trois fois consécutivement ou quatre fois non consécutivement par le même club.

#### 14.3 Déroulement de l'épreuve :

Ces challenges sont organisés en 2 phases :

14.3.1 *1<sup>ère</sup> phase, dite Elimatoire du Challenge Jean Villenave :*

Chaque comité régional organise ses propres éliminatoires, à la date prévue au calendrier sans possibilité de la déplacer. Les clubs participent à cette épreuve dans leur comité régional (sauf dérogation écrite du référent du GTSN FA-DC sur demande écrite du responsable du club faite au minimum 15 jours avant la compétition).

14.3.2 *2<sup>ème</sup> phase, dite Finale du Challenge Jean Villenave :*

Après avoir reçu les résultats des comités régionaux dans les délais qu'il a fixés, le GTSN FA-DC qualifie les meilleures équipes pour la finale. Le nombre d'équipes qualifiées à cette finale est au **maximum** de :

- 12 équipes dans le challenge Open dames y compris l'équipe du club organisateur
  - 12 équipes dans le challenge Open messieurs y compris l'équipe du club organisateur
  - 12 équipes dans le challenge Jeunes y compris l'équipe du club organisateur
  - 12 équipes dans le challenge Masters y compris l'équipe du club organisateur
- Avec possibilité d'évolution à l'appréciation du GTSN FA-DC

14.3.3 La confirmation de la participation d'une équipe qualifiée se fait :

- par Internet sur le site de la F.F.H.M.F.A.C au minimum 21 jours avant le début de l'épreuve **en précisant obligatoirement la composition détaillée (FJ= Nom, DC= Nom, SdeT= Nom) de l'équipe engagée,**
- par le versement de **30 €** par équipe, 21 jours avant le début de l'épreuve à l'organisateur.

**Passé ce délai de 21 jours, l'équipe sera disqualifiée et le GTSN FA-DC ouvrira la sélection aux équipes suivantes.**

14.4 Combinaisons et équipement :

Le challenge Jean Villenave **est une compétition de force athlétique et le règlement de l'I.P.F pour les compétitions non équipées, disponible sur le site de la F.F.H.M.F.A.C ([www.ffhmac.fr](http://www.ffhmac.fr)), s'applique.**

14.5 Divers :

14.5.1 Cette compétition est une épreuve par équipes de clubs. Deux clubs ne peuvent pas s'associer pour former une équipe.

14.5.2 Un club peut engager autant d'équipes qu'il le désire et ceci dans tous les challenges pour les éliminatoires, mais il n'aura qu'une équipe qualifiée par challenge pour la finale.

14.5.3 Un force-athlète ne peut concourir ni dans deux catégories d'âges, ni dans deux équipes.

14.5.4 Un force-athlète licencié dans un club ne peut participer que pour ce club.

14.5.5 Un seul force-athlète originaire d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'I.P.F. est autorisé à participer à cette épreuve dans chaque équipe. Cependant, il devra être licencié à la F.F.H.M.F.A.C et avoir participé à au moins une compétition **de son choix dans la saison sportive en cours entre les compétitions suivantes : le premier pas, le championnat départemental, le championnat régional, le championnat de zone et l'éliminatoire du challenge Jean Villenave.**

14.5.6 Un club peut modifier la composition de son ou ses équipe(s) (2 changements maximum par équipe) entre les éliminatoires et **l'inscription** à la finale. **Passé le délai de 21 jours, aucun changement de son ou ses équipe(s) ne sera accepté.**

14.5.7 Le club qui engage plusieurs équipes dans un même challenge lors de la phase éliminatoire doit annoncer, au moment de la pesée des force-athlètes, la composition de chacune de ses équipes ainsi que le mouvement effectué par chaque force-athlète de l'équipe. Une fois constituées, ces équipes ne pourront plus être modifiées.

- 14.5.8 Les performances effectuées lors de cette compétition ne peuvent en aucun cas constituer des records nationaux et a fortiori internationaux. Elles ne peuvent pas compter pour une qualification aux finales nationales ou pour un championnat international (développé couché).
- 14.5.9 Les trois force-athlétistes doivent être présents sur le lieu de la compétition et donc y participer (valable pour les éliminatoires et la finale). Il est donc impossible de prendre en compte des performances de force-athlétistes qui ne sont pas réalisées sur place, le jour de la compétition et ceci même pour des force-athlétistes de grande valeur appelés à représenter la France dans des championnats internationaux.
- 14.5.10 Si l'organisateur est un club, il a une équipe qualifiée d'office dans les challenges où il n'a pas déjà une équipe qualifiée. Ce club doit être affilié à la F.F.H.M.F.A.C pour la saison en cours.
- 14.5.11 Pour participer à ces challenges, aucun niveau minimum n'est pré requis.
- 14.5.12 Les force-athlétistes handicapés sont autorisés à participer à partir du moment où ils respectent le règlement sportif national.
- 14.5.13 Le zéro dans un mouvement n'est pas éliminatoire, ce qui signifie que l'équipe continue la compétition jusqu'à la fin et qu'elle sera classée.
- 14.5.14 Dans le but de renforcer les combinaisons tactiques, lors du déroulement du challenge Jean Villenave, il est autorisé de changer deux fois le troisième essai aux flexions de jambes, au développé couché et au soulevé de terre.
- 14.6 Récompenses et remise des trophées :
- 14.6.1 En dehors des trophées attribués par la F.F.H.M.F.A.C aux équipes vainqueurs à titre temporaire (voir art. 14.2 **chap. I** du présent règlement), il est très fortement recommandé à l'organisateur de remettre des récompenses lors de la finale, aux trois premières équipes pour chaque challenge. Ces dernières récompenses sont acquises définitivement.
- 14.6.2 Il est aussi fortement recommandé de remettre des récompenses à l'indice pour le meilleur force-athlétiste en flexion de jambes, au développé couché et au soulevé de terre et ceci dans tous les challenges. Ces récompenses sont, elles aussi, acquises définitivement.
- 14.6.3 Les trophées sont à retourner au référent du GTSN FA-DC un mois au minimum avant la date de la finale suivante. Après accord concerté, ils peuvent être apportés le jour de la compétition si, par exemple, une équipe détentrice d'un des challenges participe à l'épreuve.

## **ARTICLE 15 :**

### **Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Cadet(te) :**

- 15.1 Le présent règlement s'applique aux force-athlétistes des deux sexes et dans toutes les compétitions prévues à l'art **15.3.1 chap. I du présent règlement.**
- 15.2 Les force-athlétistes Cadet(e) ne peuvent pratiquer que la force athlétique. La pratique du développé couché, **du powerlifting et du benchpress** en compétition, leur est interdite.
- 15.3 Participation aux compétitions :
- 15.3.1 Ils peuvent participer aux compétitions de force athlétique suivantes :  
**Compétitions qualificatives : Premier Pas, Championnat Départemental, Championnat Régional, Championnat de Zone.**  
**Finale : Championnat de France**

- 15.3.2 En aucun cas, ils ne sont autorisés à concourir dans le challenge Jean Villenave et ceci aux éliminatoires comme à la finale.
- 15.3.3 Un force-athlétiste Cadet(e) ne peut pas être surclassé et participer à une compétition dans la catégorie **Subjunior** ou **Junior**. De même, la participation dans la catégorie Open (Senior) est rigoureusement interdite.
- 15.3.4 Pour les force-athlétistes Cadet(e)s, le classement du champion des champions diffère de celui des autres catégories d'âge. Pour le déterminer, on prend l'indice de classement de chaque participant (charge soulevée multipliée par la note obtenue) et on multiplie par l'indice correspondant au poids de corps dans la table de Wilks.
- 15.3.5 Pour préserver leur intégrité physique, les force-athlétistes Cadet(e) n'auront droit qu'à deux essais par mouvement.
- 15.3.6 Il n'y a pas de record Cadet(te) et ceci à tous les niveaux (départemental, régional, zone, national).
- 15.4 Catégories de poids :
- 15.4.1 Chez les force-athlétistes Cadettes, il n'y a que cinq catégories de poids de corps :  
-47, -52, -57, -63, +63 kg
- 15.4.2 Chez les force-athlétistes Cadets, il n'y a que six catégories de poids de corps :  
-53,-59, -66, -74, -83, +83 kg
- 15.4.3 C'est la pesée du jour de la finale du championnat de France Cadet qui déterminera sa catégorie de poids de corps. Ceci signifie que le force-athlétiste Cadet(e) peut parfaitement changer de catégorie de poids de corps entre les deux compétitions qualificatives et la finale. Par conséquent, la liste des qualifiés au championnat de France est une liste nominative sans catégorie de poids de corps.
- 15.5 Tenue et équipements :
- 15.5.1 Les force athlétistes **Cadet(te)s respectent le règlement de l'I.P.F pour les compétitions non équipées, disponible sur le site de la F.F.H.M.F.A.C ([www.ffhmac.fr](http://www.ffhmac.fr))**.
- 15.5.2 **Par exception à l'art. 15.5.1 chap. I du présent règlement, ils n'ont pas le droit d'utiliser les genouillères ainsi que les bandes poignets.**
- 15.5.3 **Il est rigoureusement interdit d'utiliser des chaussures à coussin d'air et ceci aux 3 mouvements de la force athlétique (il est fortement conseillé d'utiliser des chaussures de force athlétique ou d'haltérophilie à la flexion de jambes et c'est obligatoire lors de la finale France)**
- 15.6 Qualification aux championnats de France Cadet :
- Pour pouvoir se qualifier aux championnats de France, les force-athlétistes Cadet(te)s doivent avoir participé, dans la même saison sportive à, **au moins**, deux compétitions **qualificatives** parmi celles définies à l'**art. 15.3.1 chap. I** du présent règlement.
- 15.7 Progression de la barre :
- 15.7.1 Pour les force-athlétistes Cadettes, la progression de la barre entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> essai devra être au minimum de 2,5kg et au maximum de 10kg. Cependant, si l'essai a été refusé, la même barre peut être demandée.
- 15.7.2 Pour les force-athlétistes Cadets, la progression de la barre entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> essai devra être au minimum de 2,5kg et au maximum de 15kg. Cependant, si l'essai a été refusé, la même barre peut être demandée.

15.7.3 La progression décrite aux art.15.7.1 et 15.7.2 chap. I du présent règlement s'applique pour les trois mouvements.

15.7.4 Si un force-athlétiste Cadet(e) fait zéro à un mouvement, il continue la compétition mais son total est égal à zéro.

#### 15.8 Poids de la barre :

15.8.1 Il est possible, dans cette catégorie d'âge, de déroger à la règle du chargement de la barre prévue au règlement I.P.F.

15.8.2 A la flexion de jambes et au développé couché, la charge minimum demandée doit être de **20 kg (à savoir la barre vide sans les bagues de serrage)**.

15.8.3 Au soulevé de terre, la charge minimum doit être de 45 kg. Pour ce faire, il faut utiliser en plus du matériel homologué deux poids de 10 kg en caoutchouc (type haltérophilie) d'un diamètre de 45 cm. Les chargeurs devront se conformer au tableau suivant pour charger la barre. **Ce tableau est valable pour les chargements des barres des catégories Cadet et Subjunior.**

Charge demandée	Barre	Bagues de serrage	2 poids de 10 kg en caoutchouc	2 poids de 5 kg	2 poids de 2,5 kg	2 poids de 1,25 kg
45 kg	X	X	X			
47,5 kg	X	X	X			X
50 kg	X	X	X		X	
52,5 kg	X	X	X		X	X
55kg	X	X	X	X		
57,5 kg	X	X	X	X		X
60 kg	X	X	X	X	X	
62,5 kg	X	X	X	X	X	X

A partir de 65 kg la règle du chargement de la barre prévue au règlement I.P.F. doit à nouveau être appliquée.

#### 15.9 Notation des force-athlétistes Cadet(te)s

15.9.1 La notation des compétitions pour les force-athlétistes Cadet(te)s consiste à allier la force (qui est l'essence même de la discipline) et la technique (apprentissage du geste juste).

15.9.2 Les force-athlétistes Cadet(te)s participent à la compétition selon le règlement I.P.F en respectant les exceptions du présent article. Cependant, chaque essai validé par les arbitres est noté par la **ou les personnes habilitées** à le faire, et ceci sur 20 points, selon les critères techniques définis ci-après aux art.15.10, 15.11 et 15.12 chap. I du présent règlement.

**Exception : A la fin du premier essai et ceci dans les trois mouvements, la minute pour demander la barre suivante à la table d'appel démarre seulement après que le speaker ait annoncé la note obtenue et non après l'affichage du jugement des arbitres comme pour les autres catégories d'âges.**

15.9.3 La notation doit être effectuée par **une ou plusieurs personnes**. **Celles-ci doivent être** titulaires d'un brevet d'Etat ou d'un brevet fédéral. Elles **seront désignées** par le responsable force athlétique de région (pour les compétitions jusqu'au niveau régional), par le responsable force athlétique de la zone (pour la compétition de zone) et le référent du GTSN FA-DC pour le championnat de France.

15.9.4 En l'absence de personne diplômée, le responsable force athlétique de région ou de zone est habilité à effectuer cette notation.

15.9.5 Un arbitre ou un membre du jury qui officie ne peut pas, en même temps, se charger de cette notation même s'il est titulaire des diplômes requis ou responsable force athlétique de région ou de zone.

15.9.6 Les feuilles de notation des Cadet(te)s sont transmises avec les feuilles de match à la personne chargée par le GTSN FA-DC de traiter l'ensemble des résultats.

15.10 Critères de notation pour les flexions de jambes

RUBRIQUES	POINTS
Placement du dos	10
Ouverture des genoux	4
Maîtrise du mouvement	4
Fixation du bassin	2
<b>TOTAL</b>	<b>20 points</b>

15.11 Critères de notation pour le développé couché

RUBRIQUES	POINTS
Ouverture de la cage thoracique	6
Verrouillage des épaules	4
Stabilité du corps	4
Maîtrise du mouvement	4
Position de la barre	2
<b>TOTAL</b>	<b>20 points</b>

15.12 Critères de notation pour le soulevé de terre

RUBRIQUES	POINTS
Placement du dos	10
Poussée jambes simultanée au redressement du dos	3
Ouverture des genoux	3
Flexion de jambes	2
Alignement	2
<b>TOTAL</b>	<b>20 points</b>

15.13 Pour chaque barre, validée par les arbitres, on prend la charge soulevée, on la multiplie par la note obtenue et on divise le tout par 20. On obtient, de ce fait, un certain nombre de points pour chaque barre validée. Ensuite, pour chaque mouvement, on additionne les points obtenus pour la plus lourde charge soulevée et validée par les arbitres. Le force-athlète Cadet(te) ayant le plus grand nombre de points dans sa catégorie de poids est déclaré vainqueur.

Exemple : Un force-athlète Cadet(te) réalise les performances et obtient les notes suivantes.

Rubrique	Flexion de jambes		Développé couché		Soulevé de terre		TOTAL
	1	2	1	2	1	2	
Essais	1	2	1	2	1	2	
Charge soulevée (kg)	200	<b>205</b>	90	<b>95</b>	210	<b>215</b>	527,5 kg
Note sur 20	14/20	<b>12/20</b>	10/20	<b>08/20</b>	15/20	<b>15/20</b>	
Points	140	<b>123</b>	45	<b>38</b>	157,5	<b>161,25</b>	<b>322.25 points</b>

Ici, les points retenus sont donc ceux réalisés avec la plus grosse charge soulevée, 123 points pour les flexions de jambes, 38 points pour le développé couché et 161,25 points pour le soulevé de terre, ce qui fait un total de 322.25 points.

15.14 Dans tous les calculs effectués, on retient deux chiffres après la virgule.

- 15.15 En cas d'égalité parfaite de points, avec les deux chiffres après la virgule, c'est le force-athlétiste Cadet(e) qui aura le total (en kg) le plus élevé qui sera déclaré(e) vainqueur. En cas de nouvelle égalité de charge soulevée, les athlètes seront déclarés ex aequo.

## **ARTICLE 16 :**

### **Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Subjunior :**

- 16.1 Poids minimum de la charge demandée
- 16.1.1 A la flexion de jambes et au développé couché, la charge minimum demandée doit être de 25 kg.
- 16.1.2 Au soulevé de terre, la charge minimum demandée doit être de 45 kg (Voir art. 15.8.3 chap. I du présent règlement).
- 16.2 Equipements
- 16.2.1 Les force-athlétistes hommes et dames de cette catégorie d'âge respectent le règlement de l'I.P.F pour les compétitions non équipées, disponible sur le site de la F.F.H.M.F.A.C ([www.ffhmac.fr](http://www.ffhmac.fr)).

## **ARTICLE 17 :**

### **Communication des résultats :**

- 17.1 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<sup>er</sup> mardi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : [resultats@ffhmfac.fr](mailto:resultats@ffhmfac.fr).
- 17.2 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.
- 17.3 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.
- 17.4 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 trois jours après la compétition de zone.
- 17.5 L'ensemble des informations concernant la force athlétique et le powerlifting sont disponibles sur le site de la F.F.H.M.F.A.C. ([www.ffhmfac.fr](http://www.ffhmfac.fr)).

## **ARTICLE 18 :**

### **Règlement TOP 5 des Jeunes Talents :**

- 18.1 La F.F.H.M.F.A.C met en place un top 5 des jeunes talents respectivement pour les catégories d'âges et de sexes suivantes :
- Cadettes
  - Cadets
  - Subjunior Filles
  - Subjunior Garçons

- Juniors Filles en force athlétique
- Juniors Garçons en force athlétique
- Juniors Filles en powerlifting
- Juniors Garçons en powerlifting

L'objectif de ce dispositif est de dynamiser la pratique de la force athlétique chez les jeunes et du powerlifting chez les Juniors et de valoriser, à l'issue de la saison, leur investissement et leur progression au cours de la saison sportive.

Le classement des huit catégories citées ci-dessus du TOP 5 s'effectue à l'indice de WILKS. Il est publié sur le site internet de la F.F.H.M.F.A.C et actualisé après chaque compétition comptant pour ce dispositif, au plus tard le mercredi suivant la compétition visée.

Les compétitions de référence sont :

- Le Premier Pas
- Le championnat Départemental
- Le championnat Régional
- Le championnat de Zone
- Le championnat de France Jeunes

Une seule participation à l'une de ces compétitions référencées ci-dessus permet d'intégrer le classement du « TOP 5 DES JEUNES TALENTS » car seule la meilleure performance de la saison est retenue.

Les 5 premiers de chaque classement se verront attribuer une récompense à la fin de la saison, déterminée par le Comité Directeur de la F.F.H.M.F.A.C sur proposition du GTSN FA-DC ou du D.T.N en fonction du classement.