

REGLEMENT SPORTIF DE LA FORCE ATHLETIQUE

Saison 2010/2011

Chapitre I : Compétitions de Force Athlétique

PREAMBULE :

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 et ayant résidé en France pendant au moins cinq ans, cette présence pouvant être prouvée par des certificats de scolarité.

ARTICLE 1 :

Champ d'Application

- 1.1 Le présent règlement s'applique aux catégories d'âges suivantes : Junior, Espoir, Senior (Open) et Master. La catégorie Cadet fait l'objet d'un règlement spécifique (voir art. 16 du présent règlement). Pour la catégorie Junior, la tenue et les équipements sont spécifiques (voir art. 15 du présent règlement). Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

ARTICLE 2 :

Les deux disciplines distinctes :

- 2.1 Les compétitions de force athlétique et de développé couché seul sont des activités sportives distinctes. Le présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de force athlétique. Les compétitions de développé couché seul font l'objet d'un autre règlement. Le développé couché réalisé dans le cadre d'une compétition de force athlétique n'est pas pris en compte pour déterminer un niveau dans la discipline du développé couché seul.

ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions :

- 3.1 Les compétitions sont de différents niveaux pour permettre un regroupement des force-athlétistes de même valeur et les conduire vers des niveaux supérieurs. Les différents niveaux sont les suivants : départemental, régional, interrégional, national, international B et international A. Les niveaux internationaux ne sont pris en compte que lors des finales nationales ou lors des compétitions internationales.
- 3.2 Les compétitions permettent l'obtention d'un niveau. Un force-athlétiste qui pratique les deux disciplines a de ce fait un niveau en force athlétique et un niveau, identique ou différent, en développé couché seul.

Il ne peut pas arguer de sa performance au développé couché obtenue en force athlétique pour obtenir un niveau en développé couché seul.

- 3.3 Les compétitions sont ouvertes aux force-athlétistes dont le niveau est conforme à celui requis pour chaque compétition dans le calendrier national. Cependant, les hommes vainqueurs des compétitions départementales, régionales et de zones de chaque catégorie d'âge et de poids sont directement qualifiés pour la compétition de niveau supérieur. Pour cette dernière, ils sont qualifiés seulement dans la catégorie d'âge et de poids dans laquelle ils ont gagné. Mais le champion départemental devra, au minimum, avoir le niveau départemental pour participer au championnat régional et le champion régional devra, au minimum, avoir le niveau régional pour participer au championnat de zone. Pour les femmes voir l'article 3.6.
- 3.4 Le titre de champion départemental pourra être attribué à n'importe quel participant, de nationalité française, même s'il n'a pas le niveau départemental.
- 3.5 Un force-athlétiste 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 dans l'une des compétitions suivantes : premier pas, critérium des espoirs ou championnat départemental. 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 régional pour pouvoir se qualifier pour le championnat de zone. En aucun cas, un force-athlétiste ne pourra participer « hors match » au championnat de zone (sauf les étrangers).
- 3.6 Pour les force-athlétistes féminines, il n'y a pas de minimas 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 régionale ou de zone.
- 3.7 Un force-athlétiste 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.
- 3.8 Un force-athlétiste 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 du présent règlement)
- 3.9 Lorsqu'un force-athlétiste change de catégorie d'âge, son niveau est revu en conséquence. De ce fait, un force-athlétiste de la catégorie Espoir 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 force-athlétiste de la catégorie Senior qui passe dans la catégorie Master 1 peut voir son niveau augmenter, de même qu'un force-athlétiste de la catégorie Master 1 qui passe dans la catégorie Master 2 ainsi qu'un force-athlétiste Master 2 qui passe dans la catégorie Master 3.
- 3.10 Un force-athlétiste 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 président de la C.S.N.F.A, sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, le force-athlétiste participe obligatoirement « hors match ». Dans le cas d'un non-respect de cette règle, les résultats du force-athlétiste ou de l'équipe dans laquelle il a participé ne seront pas pris en compte.
- 3.11 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, elle est remplacée par la catégorie Senior. Les force-athlétistes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc, un force-athlétiste Cadet(te), Junior, Espoir, Master 1, Master 2, Master 3 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions suivantes : premier pas, critérium des espoirs, championnat départemental, championnat régional, championnat de zone et deuxième pas.

- 3.12 Un force-athlétiste 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 force-athlétiste 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, deuxième pas, critérium des espoirs, 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, inscrites au calendrier national, du niveau national pour les hommes, et du niveau interrégional pour les femmes, ou du minimum de qualification (si un minimum requis est fixé par la C.S.N.F.A). De plus, les vainqueurs hommes de chaque catégorie, d'âge et de poids des championnats de zones sont automatiquement qualifiés pour les finales nationales, à condition d'avoir au minimum le niveau interrégional, le jour de la compétition de zone, et d'être toujours dans cette catégorie le jour de la finale nationale.
- De plus, tous les force-athlétistes ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier de la C.S.N.F.A dans l'année civile précédente sont qualifiés aux finales nationales et ceci dans la catégorie de sexe, d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s) à condition d'avoir pris leur licence avant le 1^{er} novembre de la saison en cours. Cependant, les force-athlétistes Juniors, Espoirs et Masters ayant réalisé une performance dans cette compétition internationale qui répond aux minima Open, peuvent participer aux championnats de France Open, dans la catégorie de poids de corps de cette compétition internationale, à condition d'en avoir fait la demande écrite au Président de la C.S.N.F.A au maximum 3 jours après la compétition de zone.
- Cas particulier : Le force-athlétiste Master ou Jeune ayant participé à un championnat international Open dans l'année civile précédente est qualifié à la finale nationale, l'année suivante, dans la catégorie de sexe et de poids de sa participation internationale aussi bien aux championnats de France Open qu'aux championnats de France Jeunes (pour les Juniors et Espoirs) et aux Championnats de France Masters (pour les Masters).
- 4.2 La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10€ par athlète sont obligatoires pour les finales nationales et doivent être envoyés 15 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entraînera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.
- 4.3 Seuls participent aux finales nationales les force-athlétistes de nationalité française. Les forces-athlétistes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'International Powerlifting Federation (I.P.F.) peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la C.S.N.F.A 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 du présent règlement).
- 4.4 Un force-athlétiste peut se qualifier pour une finale nationale dans plusieurs catégories de poids de corps, dans différentes compétitions qualificatives. Il pourra le jour de la compétition choisir sa catégorie de poids de corps mais ne pourra en choisir qu'une seule.
- 4.5 Si le jour de la finale nationale, un force-athlétiste conteste la catégorie de poids de corps dans laquelle il est qualifié, il devra, pour que cette contestation soit recevable, déposer 20 euros à la table du jury. Après vérification de la demande et si le force-athlétiste avait raison, la catégorie de poids sera changée et les 20 euros restitués au force-athlétiste. Dans le cas contraire, le jury conservera les 20 euros.

- 4.6 Les force-athlétistes 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 Champions de France, de Champions de France Jeunes et de Champions de France Masters, peuvent être attribués à tous les force-athlétistes à condition qu'ils soient classés.
- 4.7 Dans chaque catégorie d'âges et de sexes, on classe les trois premiers concurrents d'après **l'indice WILKS**. Tous les force-athlétistes ayant concouru participent à ce classement. Ce classement peut donner lieu à l'attribution d'une récompense, mais elle reste à la discrétion du club organisateur.
- 4.8 Les grilles de niveaux (voir tableaux de minima).
Elles sont réactualisées et harmonisées en fonction des tables WILKS.
- 4.9 Tout athlète sélectionné en compétition au titre de l'équipe de France (conformément à la charte de l'Equipe de France) entre le 1^{er} septembre et le Championnat de France de l'année en cours est automatiquement qualifié pour ce Championnat de France (quel que soit le résultat enregistré en équipe de France). Il concourt dans la catégorie d'âge et de poids dans laquelle il a été sélectionné, sauf demande expresse et motivée du DTN auprès de la CNSFA.
- 4.10 Le règlement sur la qualification aux finales nationales est allégé pour les force-athlétistes 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 force-athlétistes 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. Par contre la transmission des résultats devra être faite 4 semaines avant la date de la finale nationale par les moyens appropriés (voir art 18 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.
Les records par mouvement ne sont valables que si un total a été effectivement réalisé et qu'il soit au moins égal, au minimum interrégional.
Un force-athlétiste 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, le force-athlétiste 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 Un force-athlétiste qui participe à une compétition internationale dans la catégorie d'âge des Sub-juniors et qui, de ce fait, utilise le matériel d'assistance ne pourra pas homologuer de record de France Junior car ces records ne peuvent être validés que sans matériel (voir art. 15 du présent règlement). Par contre, un force-athlétiste Sub-junior qui bat un record de France Open lors d'une compétition internationale pourra homologuer ce record de France Open car le force-athlétiste participe dans les mêmes conditions que lors d'une compétition Open (avec le matériel d'assistance).
- 5.1.3 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 Junior, Espoir 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 seul.

- 5.1.4 L'homologation des records internationaux relève du règlement I.P.F.
Ils peuvent être pris en compte non seulement aux compétitions internationales, mais également aux finales nationales (mais pas au Challenge Jean Villenave), avec le concours de trois arbitres internationaux et contrôle antidopage négatif (obligatoire).

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 C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Challenge Jean Villenave. Ils sont établis par la C.S.N.F.A et diffusés sur le site de la fédération. Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.
- 5.2.2 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Championnat Départemental, au Challenge Jean Villenave. Ils sont établis par la C.S.N.F.A et diffusés sur le site de la fédération. Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.
- 5.2.3 Les records de zones peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la C.S.N.F.A sauf au Premier Pas, au Deuxième Pas, au Critérium des Espoirs, au Championnat Départemental, au Championnat Régional, au Challenge Jean Villenave. Ils sont établis par la C.S.N.F.A et diffusés sur le site de la fédération. Ils n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.

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 force-athlétiste est définie au 1^{er} septembre par anticipation de l'année de naissance :

6.1 Au niveau national

| Dénomination | Genres | Ages | Nés en |
|--------------------|------------------|----------------|------------------------|
| CADETS | Hommes et Femmes | 14 et 15 ans | 1995 et 1996 |
| JUNIORS | Hommes et Femmes | 16 et 17 ans | 1993 et 1994 |
| ESPOIRS | Hommes et Femmes | 18 à 23 ans | 1992 à 1988 |
| SENIORS | Hommes et Femmes | 23 à 39 ans | 1987 à 1972 |
| OPEN | Hommes et Femmes | 16 ans et plus | 1994 et antérieurement |
| MASTERS I | Hommes et Femmes | 40 à 49 ans | 1962 à 1971 |
| MASTERS II | Hommes et Femmes | 50 à 59 ans | 1952 à 1961 |
| MASTERS III | Hommes | 60 à 69 ans | 1942 à 1951 |
| MASTERS III | Femmes | 60 et plus | Avant 1952 |
| MASTERS IV | Hommes | 70 et plus | Avant 1942 |

* Les Masters 3 chez les femmes et les Masters 4 chez les hommes sont des sous-catégories car il n'existe ni minima spécifiques, ni catégories de poids de corps. Ces force-athlétistes restent classés aux Championnats de France Masters dans les catégories Master 2 pour les femmes et Master 3 pour les hommes dans leur catégorie de poids de corps respectives. Il y a simplement un classement des force-athlétistes de plus de 60 ans chez les dames et de plus de 70 ans chez les hommes d'après l'indice de WILKS et remise de récompenses aux trois premiers.

6.1.3 A chaque niveau (départemental, régional, zone et national), chaque catégorie a ses 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.

Les catégories Junior, Espoir, Master 1 et Master 2 chez les femmes et les catégories Junior, Espoir, Master 1, Master 2 et Master 3 chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge du force-athlétiste 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 Junior, Espoir et Master à partir du moment où les force-athlétistes ont réalisé les minima de qualification).

Il est à noter que les records de France pour les catégories Master 3 chez les dames et Master 4 chez les hommes n'existent pas.

Par conséquent :

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

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

Un force-athlétiste Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

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 force-athlétistes 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 au plan national des arbitres régionaux et des arbitres nationaux.
- 8.2 La tenue des arbitres est définie par la C.S.N.F.A : veston bleu marine, chemise blanche, cravate, pantalon gris (pour les dames, jupe ou pantalon gris), écusson mentionnant le grade, apposé sur la poche gauche du veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.
- 8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur au niveau national et international, à tous les échelons de la vie de la discipline.
- 8.4 La présence d'un Contrôleur Technique est facultative pour le Challenge Jean Villenave.

- 8.5 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en français et sont les suivants :
- A la flexion de jambes : Partez – Rac' (diminutif de Raccrochez)
Au développé couché : Partez – Pouss' (diminutif de Poussez) – Rac' (diminutif de Raccrochez)
Au soulevé de terre : Terre

ARTICLE 9 :

Tenue des compétiteurs :

- 9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la C.S.N.F.A au 01 septembre de l'année sportive en cours. Elles doivent être portées par les force-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 :

Le banc de développé couché :

- 10.1 Contrairement au règlement I.P.F., le banc pourra être orienté pieds de l'athlète vers le public. Cette possibilité reste à l'appréciation du Jury.

ARTICLE 11 :

Les compétitions :

- 11.1 Les compétitions sont celles qui sont validées dans le calendrier de la C.S.N.F.A.

ARTICLE 12 :

Le Championnat National de Force Athlétique des Clubs (CNAFAC) :

- 12.1 Le CNAFAC est instauré pour motiver les clubs. Ce CNAFAC est distinct du Championnat National de Développé Couché des Clubs (CNADEC). Il regroupe les force-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 force-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 le force-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 force-athlètes et les équipes qui ont participé aux compétitions suivantes : Championnats de France Cadet, Junior, Espoir, Open et Master 1, 2 et 3 et le Challenge Jean Villenave.

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

| | Challenge Jean Villenave Tous les challenges | Championnats de France Toutes catégories de sexe, d'âge et de poids |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 1^{ère} place | 24 points | 36 points |
| 2^{ème} place | 18 points | 27 points |
| 3^{ème} place | 16 points | 24 points |
| 4^{ème} place | 14 points | 21 points |
| 5^{ème} place | 12 points | 18 points |
| 6^{ème} place | 10 points | 15 points |
| 7^{ème} place | 08 points | 12 points |
| 8^{ème} place | 06 points | 09 points |
| 9^{ème} place | 04 points | 06 points |
| 10^{ème} place et + | 02 points | 03 points |

Pour les jeunes et les féminines, les points sont doublés dans les finales nationales.

De plus, il est attribué 36 points aux clubs qui organisent une des compétitions suivantes :

Championnats de France Open, Championnats de France Jeunes, Championnats de France Masters, et Challenge Jean Villenave.

ARTICLE 13 :

Les sélections internationales :

- 13.1 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique Open et Junior sont sous l'autorité du D.T.N.
- 13.2 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique Masters sont de la compétence de la sous-commission des masters sous l'autorité du Président de la C.S.N.F.A .
- 13.3 Le Challenge Jean Villenave n'est pas qualificatif pour les compétitions internationales.

ARTICLE 14 :

Le Challenge Jean Villenave :

- 14.1 Définition de l'épreuve :

La C.S.N.F.A organise chaque saison sportive le 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 3 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 C.S.N.F.A reconnaît 4 challenges :

* Un challenge Open dames :

Les équipes sont constituées exclusivement de 3 force-athlétistes féminines, ayant au minimum 16 ans dans l'année civile, et sans limite d'âge.

* Un challenge Open messieurs :

Les équipes sont constituées exclusivement de 3 force-athlétistes masculins, ayant au minimum 16 ans dans l'année civile, et sans limite d'âge.

* Un challenge Jeunes (juniors, espoirs hommes et/ou dames) :

Les équipes sont constituées de 3 force-athlétistes masculins ou féminines, ayant au minimum 16 ans dans l'année civile et au plus 23 ans, le 31 Décembre de l'année civile.

* Un challenge Masters messieurs :

Les équipes sont constituées exclusivement de 3 force-athlétistes masculins, ayant au minimum 40 ans dans l'année, et sans limite d'âge.

Les équipes mixtes sont donc autorisées dans le challenge Jeunes mais interdites dans les challenges Open et le challenge Masters.

Une équipe composée d'hommes Jeunes et Masters (2 Juniors ou Espoirs et 1 Master ou 2 Masters et 1 Junior ou Espoir) concourt dans le challenge Open messieurs.

14.2.2 Ces challenges sont remis en jeu chaque année. Ils sont acquis définitivement dès lors qu'ils ont été remportés 3 fois consécutivement ou 4 fois non consécutivement par le même club.

14.3 Déroulement de l'épreuve :

Ces challenges sont organisés en 2 phases :

14.3.1 1^{ère} phase, dite *Eliminatoire du Challenge Jean Villenave* :

Chaque comité régional organise ses propres éliminatoires. Les clubs participent à cette épreuve dans leur comité régional (sauf dérogation écrite du président de la C.S.N.F.A, sur demande écrite du responsable du club faite au minimum 15 jours avant la compétition).

14.3.2 2^{ème} phase, dite *Finale du Challenge Jean Villenave* :

Après avoir reçu les résultats des comités régionaux dans les délais qu'elle a fixés, la C.S.N.F.A qualifie les meilleures équipes pour la finale. Le nombre d'équipes qualifiées à cette finale est au minimum de :

- 15 équipes dans le challenge Open dames
- 15 équipes dans le challenge Open messieurs
- 15 équipes dans le challenge Jeunes
- 15 équipes dans le challenge Masters.

Avec possibilité d'évolution à l'appréciation de la C.S.N.F.A

14.4 Combinaisons et équipement :

Le challenge Jean Villenave se pratique sans combinaison et équipement spécifiques.

L'article III (Combinaison et équipement personnel) du règlement IPF s'applique mais sont rigoureusement interdits les éléments suivants :

- Les combinaisons d'assistance utilisées pour les flexions de jambes et le soulevé de terre (Seules sont autorisées les combinaisons souples type haltérophilie, lutte.....).
- Les maillots d'assistance utilisés pour le développé couché (Seuls sont autorisés les T-shirt classiques).
- Les bandes de genoux et les genouillères.
- Les bandes poignets sont interdites pour les forces-athlétistes juniors des deux sexes.

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.

- 14.5.3 Un force-athlétiste ne peut concourir ni dans 2 catégories d'âges, ni dans 2 équipes.
 - 14.5.4 Un force-athlétiste licencié dans un club ne peut participer que pour ce club.
 - 14.5.5 Un force-athlétiste originaire d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'I.P.F. est autorisé à participer à cette épreuve, cependant un club ne peut pas en engager plus d'un par équipe.
 - 14.5.6 Un club peut modifier la composition de son ou ses équipe(s) entre les éliminatoires et la finale en respectant cependant le présent règlement. Il est autorisé 2 changements au plus par équipe.
 - 14.5.7 Le club qui engage plusieurs équipes dans un même challenge lors de la phase éliminatoire ou qui a plusieurs équipes qualifiées dans un même challenge lors de la finale doit annoncer, au moment de la pesée des force-athlétistes, la composition de chacune de ses équipes ainsi que le mouvement effectué par chaque force-athlétiste 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 seul).
 - 14.5.9 Les 3 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 Le club organisateur 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 La présentation de la licence et d'une pièce d'identité (permettant de justifier de l'identité et de la nationalité du force-athlétiste) est obligatoire aux éliminatoires comme à la finale.
 - 14.5.15 Dans le but de renforcer les combinaisons tactiques, lors du déroulement du challenge Jean Villenave, il est autorisé de changer 2 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 challenges attribués par la C.S.N.F.A aux équipes vainqueurs à titre temporaire (voir art. 14.2 du présent règlement), il est très fortement recommandé au club 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 challenges sont à retourner au président de la C.S.N.F.A 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 :

Tenue et équipements des force-athlétistes de la catégorie Junior :

- 15.1 Un force-athlétiste est classé dans la catégorie d'âge « Junior » du 01^{er} septembre de l'année de ses 16 ans au 31 août de l'année de ses 18 ans.
- 15.2 Les force-athlétistes hommes et dames de cette catégorie d'âge pratiquent la force athlétique sans combinaison et équipements spécifiques.
L'article 3 (Combinaison et équipement personnel) du règlement IPF s'applique mais sont rigoureusement interdits les éléments suivants :
- Les combinaisons d'assistance utilisées pour les flexions de jambes et le soulevé de terre (Seules sont autorisées les combinaisons souples type haltérophilie, lutte.....).
 - Les maillots d'assistance utilisés pour le développé couché (Seuls sont autorisés les T-shirt classiques).
 - Les bandes de genoux et les genouillères.
 - Les bandes de poignets.

ARTICLE 16 :

Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Cadet :

- 16.1 Le présent règlement s'applique aux force-athlétistes des deux sexes et dans toutes les compétitions prévues au 16.3.1. Un force-athlétiste est classé dans la catégorie d'âge « Cadet » du 01^{er} septembre de l'année de ses 14 ans au 31 août de l'année de ses 16 ans.
- 16.2 Ces force-athlétistes ne peuvent pratiquer que la force athlétique. La pratique du développé couché seul, en compétition, leur est interdite.
- 16.3 Participation aux compétitions :
- 16.3.1 Ils peuvent participer aux compétitions de force athlétique suivantes : 1^{er} Pas, Critérium des Espoirs, Championnat Départemental, Championnat Régional, Championnat de Zone, Championnat de France
- 16.3.2 En aucun cas, ils ne sont autorisés à concourir dans le challenge Jean Villenave et ceci aux éliminatoires comme à la finale.
- 16.3.3 Un force-athlétiste Cadet ne peut pas être surclassé et participer à une compétition dans la catégorie Junior ou Espoir. De même, la participation dans la catégorie Open (Senior) est rigoureusement interdite.
- 16.3.4 Pour les cadets, 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.
- 16.3.5 Il n'y a pas de record Cadet (te) et ceci à tous les niveaux (départemental, régional, zone, national)

16.4 Catégories de poids :

16.4.1 Chez les cadettes, il n'y a que 5 catégories de poids de corps : 44-52-60-67,5-+ 67,5 kg

16.4.2 Chez les cadets, il n'y a que 6 catégories de poids de corps : 56-60-67,5-75-82,5-+ 82,5 kg

16.4.3 Le force-athlétiste est qualifié au championnat de France Cadet selon les modalités de l'article 16.6.1 du présent règlement. Cependant, cette qualification est liée seulement à la personne et pas par rapport à une catégorie de poids de corps. 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 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.

16.5 Tenue et équipements :

Les force-athlétistes hommes et dames de cette catégorie d'âge pratiquent la force athlétique sans combinaison et équipements spécifiques.

L'article 3 (Combinaison et équipement personnel) du règlement IPF s'applique mais sont rigoureusement interdits les éléments suivants :

- Les combinaisons d'assistance utilisées pour les flexions de jambes et le soulevé de terre (Seules sont autorisées les combinaisons souples type haltérophilie, lutte.....).
- Les maillots d'assistance utilisés pour le développé couché (Seuls sont autorisés les T-shirt classiques).
- Les bandes de genoux et les genouillères
- Les bandes de poignets
- 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)

16.6 Qualification au championnat de France Cadet :

Pour pouvoir se qualifier au championnat de France, les force-athlétistes cadets doivent avoir participé, dans la même saison sportive à 2 compétitions parmi celles définies au 16.3.1 du présent règlement.

16.7 Progression de la barre :

16.7.1 Pour les cadettes, la progression de la barre entre le 1^{er} et le 2^{ème} essai et entre le 2^{ème} et le 3^{ème} essai devra être au minimum de 2,5 kg si l'essai précédent est validé et ne pourra pas être supérieur à 5 kg et ceci pour les 3 mouvements de la force athlétique.

16.7.2 Pour les cadets, la progression de la barre entre le 1^{er} et le 2^{ème} essai et entre le 2^{ème} et le 3^{ème} essai devra être au minimum de 2,5 kg si l'essai précédent est validé et ne pourra pas être supérieur à 10 kg et ceci pour les 3 mouvements de la force athlétique.

16.8 Poids de la barre :

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

16.8.2 A la flexion de jambes et au développé couché, la charge minimum demandée doit être de 20 kg. La barre à 20 kg sera constituée par la barre seule (sans les bagues de serrage). La barre à 22,5 kg sera constituée par la barre seule (sans les bagues de serrage) et de deux poids de 1,25 kg. A partir de 25 kg, on retrouve l'application correcte du règlement I.P.F. (Barre + bagues de serrage).

- 16.8.3 Au soulevé de terre, la charge minimum doit être de 40 kg. Pour ce faire, il faut utiliser en plus du matériel homologué 2 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.

| 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 |
|-----------------|-------|-------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| 40 kg | X | | X | | | |
| 42,5 kg | X | | X | | | X |
| 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.

16.9 Notation des force-athlétistes Cadet(te)s

- 16.9.1 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).
- 16.9.2 Les force-athlétistes Cadet(te)s participent à la compétition selon le règlement IPF en respectant les exceptions du présent article. Cependant, chaque essai validé par les arbitres est noté par la personne habilitée à le faire, et ceci sur 20 points, selon les critères techniques définis ci-après au 16.10, 16.11 et 16.12. Exception : Lorsque le premier et le deuxième essai sont terminés, le force-athlétiste dispose d'une minute pour demander, à la table d'appel, sa barre suivante. Pour les force-athlétistes Cadets, la minute démarre après que le speaker ait annoncé la note obtenue.
- 16.9.3 La notation doit être effectuée par une personne titulaire d'un brevet d'Etat ou d'un brevet fédéral. Elle sera désignée 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 président de la C.S.N.F.A pour le championnat de France.
- 16.9.4 En l'absence de personne diplômée, le responsable force athlétique de région ou de zone est habilité à effectuer cette notation.
- 16.9.5 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.
- 16.9.6 Les feuilles de notation des Cadet(te)s sont transmises avec les feuilles de match à la personne chargée par la C.S.N.F.A de traiter l'ensemble des résultats.

16.10 Critères de notation pour les flexions de jambes

| RUBRIQUES | POINTS |
|----------------------------------|------------------|
| 1) Position de départ | sur 3 points |
| * Sortie de barre maîtrisée | 1 |
| * Dos droit | 2 |
| 2) Flexion et descente | sur 7 points |
| * Dos droit | 4 |
| * Descente maîtrisée/bassin fixé | 1 |
| * Genoux dans l'axe | 2 |
| 3) Extension et montée | sur 7 points |
| * Dos droit | 4 |
| * Montée maîtrisée/bassin fixé | 1 |
| * Genoux dans l'axe | 2 |
| 4) Position finale | sur 3 points |
| * Dos droit | 3 |
| TOTAL | 20 points |

16.11 Critères de notation pour le développé couché

| RUBRIQUES | POINTS |
|-------------------------------|------------------|
| 1) Position de départ | sur 3 points |
| * Epaules descendues | 1 |
| * Cage sortie | 2 |
| 2) Flexion et descente | sur 7 points |
| * Gainage corps | 2 |
| * Cage sortie | 2 |
| * Barre sternum | 3 |
| 3) Extension et montée | sur 7 points |
| * Stabilisation corps | 5 |
| * Cage sortie | 2 |
| 4) Position finale | sur 3 points |
| * Epaules descendues | 1 |
| * Cage sortie | 2 |
| TOTAL | 20 points |

16.12 Critères de notation pour le soulevé de terre

| RUBRIQUES | POINTS |
|----------------------------------|------------------|
| 1) Position de départ | sur 6 points |
| * Dos droit/bras tendus | 3 |
| * Angle > 90° tibias/fémurs | 3 |
| 2) Soulevé | sur 9 points |
| * Genoux dans l'axe | 2 |
| * Poussée jambes puis relevé dos | 3 |
| * Dos droit | 4 |
| 3) Position finale | sur 5 points |
| * Alignement bassin/dos/tête | 2 |
| * Stabilisation position | 3 |
| TOTAL | 20 points |

16.13 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 les deux plus lourdes charges soulevées et validées par les arbitres. Le force-athlète ayant le plus grand nombre de points dans sa catégorie de poids est déclaré vainqueur.

Exemple : Un force-athlétiste réalise les performances et obtient les notes suivantes.

| Rubrique | Flexion de jambes | | | Développé couché | | | Soulevé de terre | | | TOTAL |
|----------------------|-------------------|--------------|--------------|------------------|--------------|--------------|------------------|---------------|--------------|----------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | |
| Essais | | | | | | | | | | |
| Charge soulevée (kg) | 200 | 205 | 210 | 90 | 95 | 97,5 | 210 | 215 | 220 | 527,5 kg |
| Note sur 20 | 14/20 | 12/20 | 10/20 | 10/20 | 08/20 | 10/20 | 15/20 | 15/20 | 14/20 | |
| Points | 140 | 123 | 105 | 45 | 38 | 48,75 | 157,5 | 161,25 | 154 | 630,00 points |

Ici, les points retenus sont donc ceux réalisés avec les deux plus grosses barres pour chaque mouvement soit, 123 points + 105 points pour les flexions de jambes, 38 points + 48,75 points pour le développé couché et 161,25 points + 154 points pour le soulevé de terre, ce qui fait un total de **630 points**.

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

16.15 En cas d'égalité parfaite de points, avec les deux chiffres après la virgule, c'est le force-athlétiste 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 17 :

Les mutations :

17.1 Les règles de mutation sont définies par le Comité Directeur de la F.F.H.M.F.A.C.

ARTICLE 18 :

Communication des résultats :

18.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFHMFAC. 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 précisée sur le site Internet de la FFHMFAC.

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.

Il est du domaine du responsable force athlétique de région de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFHMFAC 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.

18.2 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.

18.3 L'ensemble des informations concernant la force athlétique sont disponibles sur le site de la F.F.H.M.F.A.C. : www.ffhmfac.fr