



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

Saison 2017/2018

Chapitre I

Compétitions de Force Athlétique et de Powerlifting

PREAMBULE :

Tout athlète participant à une compétition de force athlétique (FA) et/ou de powerlifting (PL) doit être titulaire de la licence compétition de la saison sportive en cours à la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à cette compétition.

La licence est prise dans un club pour une saison. Le licencié peut changer de club la saison suivante sans avoir à donner de justifications. Le changement de club en cours de saison est interdit sauf dérogation du Bureau Directeur de la FFForce.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un ou des document(s) officiel(s) 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.

CHI - 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 FFForce (www.fffforce.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-athlétiste (athlète pratiquant la force athlétique) et le powerlifter (athlète pratiquant le powerlifting) sauf indication contraire.
- 1.5 Les catégories Cadet, Subjunior et Junior n'existent pas en powerlifting. Ces catégories font l'objet d'une réglementation spécifique pour la force athlétique (voir art.16 chap. I du présent règlement pour la catégorie Cadet et art. 17 chap. I du présent règlement pour la catégorie Subjunior et Junior).
- 1.6 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

CHI - ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

- 2.1 Les compétitions de force athlétique (FA), de powerlifting (PL), de développé couché (DC) et de bench press (BP) 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 bench press 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 ces disciplines.

CHI - 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 : départemental, régional, interrégional, national, international. Un athlète qui n'a participé à aucune compétition pour la saison en cours et lors de la saison précédente, est « débutant ». Un débutant n'a pas de niveau.
- 3.2 Les compétitions régionales ou nationales (sans les compétitions internationales) 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.** Il est interdit de pratiquer les 2 disciplines (FA et PL) au cours d'une même journée, même si celle-ci regroupe plusieurs compétitions ou championnats.
- 3.3 Les compétitions organisées par les ligues doivent être inscrites sur le site de la FFForce au moins 3 semaines avant la compétition. **Dans le cas contraire les résultats ne seront pas pris en compte.** Les compétitions sont ouvertes aux athlètes dont le niveau est conforme au tableau ci-dessous.

Compétitions	Participants hommes	Participants femmes
Premier Pas	Débutants et Niveau Départemental	Débutants et Niveau Départemental
Championnats Départementaux	Tous niveaux	Tous niveaux
Championnats Régionaux	Niveau Régional et +	Tous niveaux
Challenges d'hiver	Niveau Interrégional et +	Tous niveaux
Deuxième Pas	Débutants, Niveau Départemental et Régional	Débutants, Niveau Départemental et Régional

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 national à l'une des compétitions qualificatives

(Départementale, Régionale ou Challenge d'hiver. Par contre elles doivent avoir un niveau pour participer dans le match à une compétition qualificative France, sinon elles sont HM.

Suite à la réforme territoriale de l'Etat (diminution du nombre de régions administratives), les zones et donc les championnats de zone n'existent plus. Ils sont remplacés par les challenges d'hiver.

Ces compétitions sont organisées à la convenance d'une ou plusieurs régions souhaitant se regrouper. Elles sont ouvertes à tous les compétiteurs de niveau interrégional ou plus. Si une Ligue n'organise pas cette compétition, il faut l'accord du président de la Ligue qui va recevoir, pour que les athlètes de la Ligue qui n'organise pas, puissent y participer. Cette autorisation devra avoir été officialisée par un mail (au moins 2 semaines avant la compétition) du président de la Ligue qui reçoit au président de la Ligue qui n'organise pas, avec copie au président de la Commission Sportive Nationale de Force Athlétique (CSNFA).

Les ligues Régionales ont la possibilité d'organiser des 1er Pas réservés exclusivement aux universités et appelés « 1er Pas Universitaire ». Cette compétition est réservée exclusivement aux étudiants de l'université concernée. Elle peut être organisée à n'importe quelle date dans le calendrier mais obligatoirement avant le challenge d'hiver. Pour cela il faut :

- Que la dite université ait signée une convention avec la FFForce et la ligue concernée
- Une autorisation écrite du président de la CSNFA.

Si les participants de ce 1er Pas Universitaire atteignent les minimas suffisants, ils pourront se présenter directement aux compétitions qualificatives pour les finales France.

- 3.4 Le titre de champion départemental pourra être attribué à n'importe quel participant, de nationalité française à condition qu'il ne soit pas « Hors Match ». Les athlètes débutants sont « Hors Match » HM et ne peuvent pas se qualifier aux finales France et/ou recevoir le titre de champion départemental.
- 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. Cependant, il pourra participer « hors match », au championnat départemental pour pouvoir se qualifier au championnat régional et au challenge d'hiver. De même il pourra participer « hors match » au championnat régional pour pouvoir se qualifier à la compétition au challenge d'hiver. En aucun cas, un athlète qui participe « hors match » au challenge d'hiver ne pourra se qualifier pour une finale France. Si un athlète n'a pas le niveau requis (supérieur ou inférieur) pour participer à une compétition organisée au niveau d'une ou plusieurs ligues et qu'il souhaite participer « hors match », la Ligue Régionale du club organisateur est le seul organisme compétent pour accepter ou refuser sa participation.
- 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 et 5 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

- 3.9.1 Un athlète licencié dans un club doit participer aux compétitions dans le département (ou dans la zone d'influence du Comité Départemental) pour toutes les compétitions jusqu'au championnat départemental dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais seulement par le président de la Ligue (avec copie au président de la CSNFA), sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, l'athlète participe obligatoirement « hors match » et il sera noté « hors département » HD. 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. En aucun cas un athlète ne peut participer à plusieurs compétitions départementales dans une même discipline.
- 3.9.2 Un athlète licencié dans un club doit participer aux compétitions dans la région pour toutes les compétitions jusqu'au championnat régional et au challenge d'hiver dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais seulement par le président de la CSNFA, sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, l'athlète participe obligatoirement « hors match » et il sera noté « hors région » HR. 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. En aucun cas un athlète ne peut participer à plusieurs compétitions régionales ou à plusieurs challenges d'hiver dans une même discipline.
- 3.10 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un athlète Subjunior, 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, challenge d'hiver, deuxième pas.
- 3.11 Un athlète étranger ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la Fédération et ses organes déconcentrés ni aux différents records. Un étranger ne peut donc pas prétendre au titre de champion départemental ou régional ni battre un record départemental ou régional.
- 3.12 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.
- 3.13 Pour les compétitions suivantes : premier pas, championnats départementaux, régionaux, challenges d'hiver et deuxième pas, le club doit engager ses athlètes par écrit et à l'avance dans un délai fixé par la Ligue mais celui-ci doit être au minimum de 7 jours. Il doit envoyer cet engagement au responsable de sa Ligue et au club organisateur. Aucune inscription ne peut être faite sur place.
- 3.14 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) la remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est

plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.

- 3.15 Pour les finales nationales, si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium. Le total de l'athlète déclassé sera maintenu pour la suite de la saison mais sa place sur le podium sera définitivement perdue. Pour le CNAFAPOC, il ne marquera qu'un seul point.
- 3.16 Pour les finales nationales, les athlètes représentant leur club, les drapeaux régionaux, ou de parties de régions sont interdits, ainsi que les équipements Equipe de France durant toute la cérémonie des récompenses.
- 3.17 **Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) les équipements « Equipe de France » sont interdit durant toute la compétition (de la pesée à la remise des récompenses incluse).**

CHI - ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales de Powerlifting:

- 4.1 La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à la réalisation du niveau national, au cours d'une des compétitions qualificatives (départementales, régionales et challenges d'hiver), inscrites au calendrier national. 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 et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total, que s'il a réalisé les minima nationaux de la finale France concernée et que s'il a pris sa licence avant le premier novembre de la saison en cours. En cas de non-respect d'un seul de ces 3 critères il devra repasser par les qualifications.
- 4.2 Pour les athlètes inscrits sur les listes de Haut Niveau (Elite, Seniors et Relève) le président de la CSNFA et seulement sur demande du DTN, peut les autoriser à participer dans le match dans une autre catégorie de poids que celle dans laquelle ils sont qualifiés.
- 4.3 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 FFForce (www.ffforce.fr) et par le versement à la FFForce d'un engagement de 15€ par athlète. **ATTENTION** : Si un athlète est qualifié dans deux catégories de poids ou dans deux catégories d'âges, il devra en choisir une seule lors de son inscription.
- 4.4 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 président de la CSNFA au plus tard la semaine qui suit la dernière compétition qualificative pour les finales nationales.
- 4.5 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 et Champion de France Masters, peuvent être attribués à tous les athlètes à condition qu'ils soient classés.

- 4.6 Vu le nombre réduit de pratiquant en powerlifting, les athlètes participant à une finale nationale sont classés de la façon suivante :
- Pour les femmes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge.
 - Pour les hommes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge et pour 2 catégories de poids (83kg et +83kg).
- 4.7 Pour connaître son niveau de classement l'athlète doit se référer aux minima disponibles sur le site de la FFForce (www.fffforce.fr).

CHI - ARTICLE 5 :

Qualification aux finales nationales de Force Athlétique:

- 5.1 La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à la réalisation du niveau national, au cours d'une des compétitions qualificatives (départementales, régionales et challenges d'hiver), inscrites au calendrier national. De plus, tous les force-athlétistes ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier de l'I.P.F dans l'année civile précédente ont également cette possibilité et ceci dans la discipline, la catégorie de sexe et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Cette possibilité automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total, que s'il a réalisé les minima nationaux de la finale France concernée et que s'il a pris sa licence avant le premier novembre de la saison en cours. En cas de non-respect d'un seul de ces 3 critères il devra repasser par les qualifications.
- 5.2 Si un force-athlétiste fait partie de la liste des présélectionnés à une finale France, il devra s'inscrire **au plus tard** vingt et un (21) jours avant le début de l'épreuve via le site de la FFForce. **Sa participation sera effective, après la clôture des inscriptions :**
- **Pour la finale Cadet(tes) qu'à réception des 15€ à la FFForce.**
 - **Pour la finale Subjunior et Junior, que s'il fait partie des 8 meilleurs inscrits. A ce moment il devra payer les 15€ d'inscription à la FFForce.**
 - **Pour la finale Open, que s'il fait partie des 10 meilleurs inscrits. A ce moment il devra payer les 15€ d'inscription à la FFForce.**
 - **Pour la finale Masters qu'à réception des 15€ à la FFForce.**
- 5.3 Pour les athlètes inscrits sur les listes de Haut Niveau (Elite, Seniors et Relève) le président de la CSNFA et seulement sur demande du DTN, peut les autoriser à participer dans le match dans une autre catégorie de poids que celle dans laquelle ils sont t qualifiés.
- 5.4 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 président de la CSNFA 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. 15 chap. I du présent règlement).
- 5.5 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 et Champion de France Masters, peuvent être attribués à tous les athlètes à condition qu'ils soient classés.

- 5.6 Pour connaître son niveau de classement l'athlète doit se référer aux minima disponibles sur le site de la FFForce (www.fff.fr).
- 5.7 Le règlement pour les qualifications aux finales nationales est différent pour les athlètes licenciés dans un club situé en région ultramarin (Départements et Régions Outre-Mer et Collectivités Outre-Mer). Tous les athlètes ayant réalisés les minima sont qualifiés (sous réserve d'inscription dans les délais légaux) pour toutes les finales France. Cela leur permet d'anticiper et d'organiser leur voyage en métropole sans attendre la clôture des inscriptions.

CHI - ARTICLE 6 :

Les records :

- 6.1 Les records de France
- 6.1.1 Un record de France de force athlétique ou de powerlifting, ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'une compétition internationale de la discipline considérée inscrite au calendrier de la FFForce. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au standard fixé par la FFForce.
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 au standard fixé par la FFForce.
- 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.
- 6.1.2 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, Junior (seulement en force athlétique), 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-athlète ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché. De même, un athlète ne peut battre un record au bench press que lors d'une compétition de bench press.
- 6.1.3 Lors du championnat de France Open, si un jeune ou un master désire battre un record de sa catégorie d'âge (jeune ou master) il devra le battre de 2.5 kg. La progression de 0.5 kg est réservée uniquement pour les records Open.
Pendant les championnats de France jeune ou master la progression de 0.5 kg pour battre un record est autorisée pour tous les records.
- 6.1.4 Dans le présent règlement sportif, une saison sportive étant à cheval sur deux années civiles, les changements de catégorie d'âge se font au 01^{er} septembre. Cependant un athlète peut battre un record de France de la catégorie qu'il quitte jusqu'au 31 décembre. De même, un athlète pour battre un record de France dans sa nouvelle catégorie devra attendre le 1^{er} janvier.
- 6.1.5 Pour la Coupe de France de Force Athlétique par équipes (Challenge Jean Villenave), il existe des records de France. Etant une compétition par équipes de

club, seul le nom du club sera conservé sur les tables de records. Ceci est valable pour les records par mouvements comme au total.

6.2 Autres records

6.2.1 Les records départementaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FFForce sauf au Premier Pas, Deuxième Pas et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au standard fixé par la FFForce.

6.2.2 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FFForce sauf au Premier Pas, Deuxième 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 au standard fixé par la FFForce.

6.2.3 Les records du présent article 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 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^{er} janvier de l'année de ses 17 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open en force athlétique et à partir du 1^{er} janvier de l'année de ses 24 ans un powerlifter peut battre un record de France Open en powerlifting.

Les catégories Subjunior et Junior (seulement en force athlétique), Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 chez les femmes et chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectés 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 et Junior (seulement en force athlétique) 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.

CHI - ARTICLE 7 :

Les catégories d'âges :

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

7.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Âges	Né(e)s en
CADETS (seulement en force athlétique)	Hommes et Femmes	15 et 16 ans	2003 et 2002
SUBJUNIOR (seulement en force athlétique)	Hommes et Femmes	17 et 18 ans	2001 et 2000
JUNIORS (seulement en force athlétique)	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	1999 à 1995
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1994 à 1979
OPEN (seulement en force athlétique)	Hommes et Femmes	17 ans et plus	2001 et antérieurement
OPEN (seulement en powerlifting)	Hommes et Femmes	24 ans et plus	1994 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1978 à 1969
MASTERS II	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1968 à 1959
MASTERS III	Hommes et Femmes	60 à 69 ans	1958 à 1949
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70 et plus	1948 et antérieurement

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

CHI - ARTICLE 8 :

Les catégories de poids :

- 8.1 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.
- 8.2 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.).

CHI - ARTICLE 9 :

Arbitres et Officiels :

- 9.1 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.
- 9.2 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.
- 9.3 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.
- 9.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :
A la flexion de jambes : Squat – Rack
Au développé couché : Start – Press – Rack
Au soulevé de terre : Down
- 9.5 Dans un but éducatif, lors des compétitions non qualificatives France, en cas de refus d'un essai, les arbitres doivent en expliquer les raisons.

CHI - ARTICLE 10 :

Tenue des compétiteurs :

- 10.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la FFForce qui édite une liste de matériel homologué. 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. Au moment du contrôle du matériel qui est obligatoire (même pour les compétitions de force athlétique), si l'athlète présente un élément qui n'est pas sur cette liste, celui-ci sera refusé.
- 10.2 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.
- 10.3 Le règlement IPF a évolué quant à la tenue en compétition des femmes musulmanes. Le présent règlement a suivi cette évolution, mais pour éviter toutes discriminations, il est appliqué sans différencier les femmes musulmanes des autres femmes. En conséquence :

- 1- Toutes les femmes sont autorisées à se couvrir les bras et les jambes, à condition que les vêtements soient près du corps, qu'ils ne menacent pas la sécurité de l'athlète, qu'ils ne portent pas assistance et qu'ils ne gênent pas l'arbitrage.
- 2- Toutes les femmes sont autorisées à porter un couvre-chef, à condition que l'arbitre au développé couché puisse voir si la tête décolle du banc.

CHI - ARTICLE 11 :

Les compétitions :

- 11.1 Les compétitions sont celles qui sont validées dans le calendrier de la FFForce.
- 11.2 Les dates des compétitions régionales (1^{er} Pas, 2^{ème} Pas, départemental, régional) peuvent être déplacées de 2 semaines maximum. Le challenge d'hiver peut être **uniquement** avancé de 2 semaines maximum. La phase éliminatoire du Villenave ne peut pas être déplacée (mais elle peut avoir lieu le samedi ou le dimanche).

CHI - ARTICLE 12 :

Le Championnat National de Force Athlétique et de Powerlifting des Clubs (CNAFAPOC) :

- 12.1 Le CNAFAPOC est instauré pour motiver les clubs. Ce CNAFAPOC est distinct du Championnat National de Développé couché et de Bench press 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 un total. Entrent dans ce challenge les athlètes et les équipes qui ont participé aux compétitions suivantes : Championnats de France Jeunes, France Elite, France Master et le Challenge Jean Villenave et ce dans les deux disciplines de la force athlétique et du powerlifting.
- 12.2 L'attribution des points diffère selon les championnats et se fait de la manière suivante :

	<u>Challenge Jean Villenave</u> Tous les challenges Points par équipe	<u>Championnats de France</u> Pour les 2 disciplines et toutes catégories d'âges de sexe et de poids
1^{ère} place	24 points	12 points
2^{ème} place	18 points	9 points
3^{ème} place	16 points	8 points
4^{ème} place	14 points	7 points
5^{ème} place	12 points	6 points
6^{ème} place	10 points	5 points
7^{ème} place	8 points	4 points
8^{ème} place	6 points	3 points
9^{ème} place	4 points	2 points
10^{ème} place et +	2 points	1 point

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. Pour chaque finale organisée un bonus de 36 points sera attribué au club organisateur. Si un athlète est Non Classé car il n'a pas atteint le total minimal de sa catégorie (à condition qu'il ait fait un total) il marquera les points correspondant à sa place.

CHI - ARTICLE 13 :

Les sélections internationales :

- 13.1 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique et de powerlifting Open, Junior et Sub-junior sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.
- 13.2 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique et de powerlifting Masters sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du président de la CSNFA et sont détaillées à l'art.14 chap. I du présent règlement.

CHI - ARTICLE 14 :

Les sélections internationales Masters :

- 14.1 Toutes les sélections internationales Masters se font sur les mêmes principes :
 1. Une liste de compétitions nationales ou internationales qui sont prises en compte pour faire le classement est définie.
 2. Un niveau minimal pour la discipline à obtenir est défini (ce niveau peut être différent pour la FA/PL/DC/BP).
 3. Une liste d'athlètes ayant obtenu le niveau minimal défini pour la discipline est constituée.
 4. Un classement est consolidé par catégorie de poids pour tous les athlètes ayant obtenu le niveau minimal défini pour la discipline. L'athlète étant le premier dans ce classement et dans la catégorie de poids est sélectionné.
 5. Ensuite, il est fait un classement à l'indice de tous les autres athlètes de cette liste (indépendamment de leur classement dans leur catégorie de poids).
 6. Enfin, les athlètes qui suivent sont sélectionnés dans l'ordre de ce classement (en respectant les contraintes définies par les règlements internationaux).

NB: Un athlète peut être repêché s'il ne prend pas la place d'un autre athlète sélectionné. En accord avec les athlètes concernés, un athlète peut être inscrit au championnat international dans une autre catégorie de poids.

 7. Un athlète ayant concouru la saison précédente et la saison en cours, dans des compétitions nationales ou internationales autres que celles reconnues par l'I.P.F ou la FFForce ne pourra pas être sélectionné. La participation aux Championnats organisés par les fédérations affinitaires (FCD, UFOLEP, FSGT, etc..) reste autorisée.
 8. Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement I.P.F.
- 14.2 Un athlète Master sélectionné en Équipe de France Open FA et qui en application de la demande du DTN et seulement pour cette raison, ne participe pas au Championnat de France Master FA reste sélectionnable pour les prochains championnats d'Europe et du Monde Master. Dans ce cas le résultat de référence est celui réalisé au championnat FA Open.
- 14.3 Sur proposition argumentée de la commission Master, le président de la CSNFA se réserve le droit de repêcher un athlète de bon niveau à condition qu'il ne prenne pas la place d'un athlète qualifié.

- 14.4 En cas de besoin, un arbitre international sera **obligatoirement** sélectionné comme athlète à condition qu'il ait au minimum le niveau sportif interrégional.
- 14.5 La réception du chèque pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation de l'athlète (Cachet de la poste faisant foi).
- 14.6 Après la date échuë pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux athlètes classés inférieurement.

CHI - ARTICLE 15 :

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

15.1 Définition de l'épreuve :

La FFForce 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 FFForce et aux force-athlétistes régulièrement licenciés. Il s'agit d'une compétition par équipes de trois force-athlétistes, dont la particularité est que l'équipe effectue l'ensemble des trois mouvements de la force athlétique et que chaque force-athlétiste effectue un seul des 3 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.

15.2 Les challenges :

15.2.1 La FFForce 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, Subjunior et/ou Juniors.

* Un challenge Masters :

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

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

15.2.3 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.

15.3 Déroulement de l'épreuve :

Ces challenges sont organisés en 2 phases :

15.3.1 1^{ère} phase, dite *Eliminatoire du Challenge Jean Villenave* :

Chaque Ligue Régionale organise ses propres éliminatoires, à la date prévue au calendrier sans possibilité de la déplacer. Les clubs participent à cette épreuve dans leur Ligue Régionale (sauf dérogation écrite du président de la CSNFA sur demande écrite du responsable du club faite au minimum 15 jours avant la compétition). Le club doit engager ses équipes par écrit et à l'avance dans un délai fixé par la Ligue mais celui-ci doit être au minimum de 7 jours avant la compétition éliminatoire. Pour des raisons d'organisation, les Ligues Régionales sont en droit d'exiger des clubs qu'ils précisent au moment de leur inscription le nom des athlètes et le mouvement effectué par chacun d'eux.

15.3.2 2^{ème} phase, dite *Finale du Challenge Jean Villenave* :

Après avoir reçu les résultats des Ligues Régionales (au plus tard le lundi midi suivant la compétition), la CSNFA publie les résultats de l'ensemble des éliminatoires. Le nombre d'équipes qualifiées à cette finale est au maximum de :

12 équipes dans le challenge Open dames, plus l'équipe du club organisateur
12 équipes dans le challenge Open messieurs, plus l'équipe du club organisateur
12 équipes dans le challenge Jeunes Mixtes plus l'équipe du club organisateur
12 équipes dans le challenge Masters Mixtes plus l'équipe du club organisateur
Avec possibilité d'évolution à l'appréciation de la CSNFA.

15.3.3 Pour qu'une équipe participe à la finale, il y a 3 étapes :

- L'équipe doit se préinscrire sur Internet sur le site de la FFForce au minimum 21 jours avant le début de l'épreuve,
- A la clôture des préinscriptions, si elle fait partie des 12 meilleures équipes préinscrites, l'équipe doit s'inscrire définitivement sur internet sur le site FFForce au minimum 7 jours avant la finale et elle doit donner le nom de chaque participant à la finale ainsi que le mouvement effectué par chacun.
- Enfin l'équipe doit verser 30 € à l'organisateur.

15.4 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 FFForce (www.ffforce.fr), s'applique.

15.5 Divers :

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

15.5.2 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.

15.5.3 Un force-athlétiste ne peut concourir ni dans deux catégories d'âge, ni dans deux équipes.

15.5.4 Un force-athlétiste licencié dans un club ne peut participer que pour ce club.

15.5.5 Un seul force-athlétiste originaire d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'I.P.F. est autorisé à participer à cette épreuve dans chaque équipe.

15.5.6 Un club peut modifier la composition de son ou ses équipe(s) entre les éliminatoires et l'inscription à la finale. Il devra préciser la composition de son

équipe (les 3 noms des force-athlétistes, leur numéro de licence et le mouvement choisi pour chacun) au plus tard 7 jours avant la finale.

- 15.5.7 Le club qui engage plusieurs équipes dans un même challenge lors de la phase éliminatoire doit annoncer, au moment de la pesée des force-athlétistes, la composition de chacune de ses équipes ainsi que le mouvement effectué par chaque force-athlétiste de l'équipe (sauf cas prévu au 15.3.1 du présent règlement). Une fois constituées, ces équipes ne pourront plus être modifiées.
- 15.5.8 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).
- 15.5.9 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.
- 15.5.10 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 FFForce pour la saison en cours.
- 15.5.11 Pour participer à ces challenges, aucun niveau minimum n'est pré requis.
- 15.5.12 Les force-athlétistes handicapés sont autorisés à participer à partir du moment où ils respectent le règlement sportif national.
- 15.5.13 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.
- 15.5.14 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.
- 15.6 Récompenses et remise des trophées :
- 15.6.1 En dehors des trophées attribués par la FFForce 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.
- 15.6.2 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.
- 15.6.3 Les trophées sont à retourner au président de la CSNFA 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.

CHI - ARTICLE 16 :

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

- 16.1 Le présent règlement s'applique aux force-athlétistes des deux sexes et dans toutes les compétitions prévues à l'art 16.3.1 chap. I du présent règlement.
- 16.2 Les force-athlétistes Cadet(te)s ne peuvent pratiquer que la force athlétique. La pratique du développé couché, du powerlifting et du bench press en compétition, leur est interdite.
- 16.3 Participation aux compétitions :
- 16.3.1 Ils peuvent participer aux compétitions de force athlétique suivantes :
Compétitions qualificatives : Premier Pas, Championnat Départemental, Championnat Régional, Challenge d'hiver, Deuxième Pas. Un cadet(te) n'est jamais « Hors Match »HM.
Finale : Championnat de France des Jeunes.
- 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(te) 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.
- 16.3.4 Pour les force-athlétistes Cadet(te)s, le classement du meilleur indice 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 Pour préserver leur intégrité physique, les force-athlétistes Cadet(te)s n'auront droit qu'à deux essais par mouvement.
- 16.3.6 Il n'y a pas de record Cadet(te) et ceci à tous les niveaux (départemental, régional, national).
- 16.4 Catégories de poids :
- 16.4.1 Chez les force-athlétistes Cadettes, il n'y a que cinq catégories de poids de corps :
-47, -52, -57, -63, +63 kg
- 16.4.2 Chez les force-athlétistes Cadets, il n'y a que six catégories de poids de corps :
-53, -59, -66, -74, -83, +83 kg
- 16.4.3 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(te) 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 :
- 16.5.1 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 FFForce (www.fffforce.fr).
- 16.5.2 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.

16.5.3 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 pour les compétitions qualificatives, ceci devenant obligatoire pour la finale France Jeunes).

16.6 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. 16.3.1 chap. I du présent règlement.

16.7 Progression de la barre :

16.7.1 Pour les force-athlétistes Cadettes, la progression de la barre entre le 1^{er} et le 2^{ème} 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.

16.7.2 Pour les force-athlétistes Cadets, la progression de la barre entre le 1^{er} et le 2^{ème} 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.

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

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

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 (à savoir la barre vide sans les bagues de serrage).

16.8.3 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.

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 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.
- 16.9.3 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 les responsables force athlétique de Ligue (pour les compétitions jusqu'au niveau interrégional) et le président de la CSNFA pour le championnat de France.
- 16.9.4 En l'absence de personne diplômée, les responsables force athlétique des Ligues sont habilités 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 Ligue.
- 16.9.6 Les feuilles de notation des Cadet(te)s sont transmises avec les feuilles de match à la personne chargée par la CSNFA de traiter l'ensemble des résultats.

16.10 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
TOTAL	20 points

16.11 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
TOTAL	20 points

16.12 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
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 la plus lourde charge soulevée et validée par les arbitres. Le force-athlétiste Cadet(te) ayant le plus grand nombre de points dans sa catégorie de poids est déclaré vainqueur.

Exemple : Un force-athlétiste 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	205	90	95	210	215	527,5 kg
Note sur 20	14/20	12/20	10/20	08/20	15/20	15/20	
Points	140	123	45	38	157,5	161,25	322.25 points

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.

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 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.

CHI - ARTICLE 17 :

Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Subjunior et Junior :

17.1 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. 16.8.3 chap. I du présent règlement).

17.2 Equipements

17.2.1 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 FFForce (www.fffforce.fr).

CHI - 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 FFForce. Les résultats après avoir exécuté la macro « Feuille Fédération ») doivent être envoyés au plus tard le lundi midi qui suit la compétition. En cas de non-respect de ce délai, **les résultats seront**

annulés. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : xavier.depuytovac@ffforce.fr.

- 18.2 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. Si cet échange dépasse le délai du lundi midi **les résultats seront annulés.**
- 18.3 Il est du domaine du responsable force athlétique de Ligue de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce 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 **seront annulés.**
- 18.4 L'ensemble des informations concernant la force athlétique et le powerlifting sont disponibles sur le site de la FFForce. (www.ffforce.fr).

Chapitre II

Compétitions de Développé Couché et de Bench Press

PREAMBULE :

Tout athlète participant à une compétition de développé couché (DC) ou de bench press (BP) doit être titulaire de la licence compétition de la saison sportive en cours à la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à cette compétition.

La licence est prise dans un club pour une saison. Le licencié peut changer de club la saison suivante sans avoir à donner de justifications. Le changement de club en cours de saison est interdit sauf dérogation du Bureau Directeur de la FFForce.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un ou des document(s) officiel(s) 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.

CH II - ARTICLE 1 :

Champ d'Application

- 1.1 Le règlement technique édité par l'International Powerlifting Federation (I.P.F) est la référence utilisée pour décrire la pratique du développé couché et du bench press. Il est disponible sur le site de la FFForce (www.fffforce.fr).
- 1.2 Le développé couché seul (appelé développé couché dans ce chap. II du présent règlement) se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement I.P.F pour les compétitions non équipées.
- 1.3 Le bench press peut se pratiquer avec des équipements d'assistance comme spécifié au règlement I.P.F.
- 1.4 Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, pour les deux sexes, indifféremment le force-athlète (athlète pratiquant le développé couché) et le bencher (athlète pratiquant le bench press) sauf indication contraire.
- 1.5 La catégorie Cadet n'existe pas pour le développé couché et pour le bench press et il est interdit, aux athlètes de cette catégorie, de pratiquer ces disciplines en compétition. La catégorie Subjunior n'existe pas pour le bench press et il est interdit aux athlètes de cette catégorie de pratiquer cette discipline en compétition. La catégorie Junior n'existe pas pour le bench press. Cependant, pour cette discipline, les athlètes Junior sont autorisés à participer, pour les compétitions régionales, dans la catégorie Sénior et pour la finale dans la catégorie Open. Bien entendu ces athlètes devront avoir réalisés les minimas de la catégorie de poids de corps Sénior pour participer aux compétitions.
- 1.6 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

CH II - ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

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

CH II - 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 : départemental, régional, interrégional, national, international. Un athlète qui n'a participé à aucune compétition pour la saison en cours et lors de la saison précédente, est « débutant ». Un débutant n'a pas de niveau.
- 3.2 Les compétitions régionales ou nationales (sans les compétitions internationales) permettent l'obtention d'un niveau. Un athlète qui pratique une ou plusieurs des disciplines citées à l'art. 2.1 chap. II du présent règlement obtient un niveau dans la discipline pratiquée. **Il ne peut se prévaloir d'une de ses performances obtenue dans une de ces disciplines pour obtenir un niveau dans une autre.** Il est interdit de pratiquer les 2 disciplines (DC et BP) au cours d'une même journée, même si celle-ci regroupe plusieurs compétitions ou championnats.
- 3.3 Les compétitions organisées par les ligues doivent être inscrites sur le site de la FFForce au moins 3 semaines avant la compétition. **Dans le cas contraire les résultats ne seront pas pris en compte.** Les compétitions sont ouvertes aux athlètes dont le niveau est conforme au tableau ci-dessous.

Compétitions	Participants hommes	Participants femmes
Premier Pas	Débutants et Niveau Départemental	Débutants et Niveau Départemental
Championnats Départementaux	Tous niveaux	Tous niveaux
Championnats Régionaux	Niveau Régional et +	Tous niveaux
Challenges d'hiver	Niveau Interrégional et +	Tous niveaux
Deuxième Pas	Débutants, Niveaux Départemental et Régional	Débutants, Niveaux Départemental et Régional

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 national à l'une des compétitions qualificatives (Départementale, Régionale ou Interrégionale). Par contre elles doivent avoir un niveau pour participer dans le match à une compétition qualificative France, sinon elles sont HM.

Suite à la réforme territoriale de l'Etat (diminution du nombre de régions administratives), les zones et donc les championnats de zone n'existent plus. Ils sont remplacés par les challenges d'hiver.

Ces compétitions seront organisées à la convenance d'une ou plusieurs régions souhaitant se regrouper. Elles sont ouvertes à tous les compétiteurs de niveau interrégional ou plus. Si une Ligue n'organise pas cette compétition, il faut l'accord du président de la Ligue qui va recevoir, pour que les athlètes de la Ligue qui n'organise pas, puissent y participer. Cette autorisation devra avoir été officialisée par un mail (au

moins 2 semaines avant la compétition) du président de la Ligue qui reçoit au président de la Ligue qui n'organise pas, avec copie au président de la Commission Sportive Nationale de Force Athlétique (CSNFA).

Les ligues Régionales ont la possibilité d'organiser des 1er Pas réservés exclusivement aux universités et appelés « 1er Pas Universitaire ». Cette compétition est réservée exclusivement aux étudiants de l'université concernée. Elle peut être organisée à n'importe quelle date dans le calendrier mais obligatoirement avant le challenge d'hiver. Pour cela il faut :

- Que la dite université ait signée une convention avec la FFForce et la ligue concernée
- Une autorisation écrite du président de la CSNFA.

Si les participants de ce 1er Pas Universitaire atteignent les minimas suffisants, ils pourront se présenter directement aux compétitions qualificatives pour les finales France.

- 3.4 Le titre de champion départemental pourra être attribué à n'importe quel participant, de nationalité française à condition qu'il ne soit pas « Hors Match ». Les athlètes débutants sont « Hors Match » HM et ne peuvent pas se qualifier aux finales France et/ou recevoir le titre de champion départemental.
- 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. Cependant, il pourra participer « hors match », au championnat départemental pour pouvoir se qualifier au championnat régional et au challenge d'hiver. De même il pourra participer « hors match » au championnat régional pour pouvoir se qualifier au challenge d'hiver. En aucun cas, un athlète qui participe « hors match » au challenge d'hiver ne pourra se qualifier pour une finale France. Si un athlète n'a pas le niveau requis (supérieur ou inférieur) pour participer à une compétition organisée au niveau d'une ou plusieurs ligues et qu'il souhaite participer « hors match », la Ligue Régionale du club organisateur est le seul organisme compétent pour accepter ou refuser sa participation.
- 3.6 Un athlète qui atteint un niveau à la fin d'une saison sportive peut participer à sa première compétition de la saison suivante en fonction de ce niveau. Ce dernier ne sera pas remis en cause dans le cas où il décide de participer dans une catégorie de poids de corps supérieure ou inférieure.
- 3.7 Un athlète qui atteint un niveau lors d'une saison sportive garde ce niveau minimal toute la saison même s'il change de catégorie de poids de corps au cours de cette saison. Cependant, ceci ne s'applique pas pour la qualification aux finales nationales (voir art. 4 chap. II du présent règlement)
- 3.8 Lorsqu'un athlète change de catégorie d'âge, son niveau est revu en conséquence. De ce fait, un athlète de la catégorie Subjunior qui passe dans la catégorie Junior, ou un athlète de la catégorie Junior qui passe dans la catégorie Senior, peut voir son niveau diminuer, au jour du changement de catégorie d'âge. Il doit donc se renseigner sur son nouveau niveau pour savoir s'il peut participer aux compétitions à venir. En revanche, un athlète de la catégorie Senior qui passe dans la catégorie Master 1 peut voir son niveau augmenter, de même qu'un athlète de la catégorie Master 1 qui passe dans la catégorie Master 2 ainsi qu'un athlète Master 2 qui passe dans la catégorie Master 3 et un athlète Master 3 qui passe dans la catégorie Master 4.
- 3.9
- 3.9.1 Un athlète licencié dans un club doit participer aux compétitions dans le département (ou dans la zone d'influence du Comité Départemental) pour toutes les compétitions jusqu'au championnat départemental dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais

seulement par le président de la Ligue (avec copie au président de la CSNFA), sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, l'athlète participe obligatoirement « hors match » et il sera noté « hors département » HD. 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. En aucun cas un athlète ne peut participer à plusieurs compétitions départementales dans une même discipline.

- 3.9.2 Un athlète licencié dans un club doit participer aux compétitions dans la région pour toutes les compétitions jusqu'au championnat régional et au challenge d'hiver dans lesquelles se trouve son club. A titre exceptionnel, il peut y avoir une dérogation accordée, mais seulement par le président de la CSNFA, sur demande écrite de l'intéressé, et au minimum 15 jours avant la compétition. Dans ce cas, l'athlète participe obligatoirement « hors match » et il sera noté « hors région » HR. 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. En aucun cas un athlète ne peut participer à plusieurs compétitions régionales ou à plusieurs challenges d'hiver dans une même discipline.
- 3.10 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un athlète Subjunior, 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, challenge d'hiver, deuxième pas. Ceci ne s'applique pas aux athlètes Junior pour les compétitions de bench press comme précisé à l'art 1.5 chap II du présent règlement.
- 3.11 Un athlète étranger ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la Fédération et ses organes déconcentrés ni aux différents records. Un étranger ne peut donc pas prétendre au titre de champion départemental ou régional ni battre un record départemental ou régional.
- 3.12 Pour les compétitions suivantes : premier pas, championnats départementaux, régionaux, challenge d'hiver et deuxième pas, le club doit engager ses athlètes par écrit et à l'avance dans un délai fixé par la Ligue mais celui-ci doit être au minimum de 7 jours. Il doit envoyer un exemplaire au responsable de sa Ligue et au club organisateur. Aucune inscription ne peut être faite sur place.
- 3.13 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) la remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.
- 3.14 Pour les finales nationales, si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium. Le total de l'athlète déclassé sera maintenu pour la suite de la saison mais sa place sur le podium sera définitivement perdue. Pour le CNADEBEC, il ne marquera qu'un seul point.
- 3.15 Pour les finales nationales, les athlètes représentant leur club, les drapeaux régionaux, ou de parties de régions sont interdits durant toute la cérémonie des récompenses.
- 3.16 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) les équipements « Equipe de France » sont interdit durant toute la compétition (de la pesée à la remise des récompenses incluse).

CHII - ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales:

- 4.1 La participation aux finales nationales est subordonnée à la réalisation du niveau national, au cours d'une des compétitions qualificatives (départementales, régionales et challenges d'hiver), inscrites au calendrier national. 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 et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total, que s'il a réalisé les minima nationaux de la finale France concernée et que s'il a pris sa licence avant le premier novembre de la saison en cours. En cas de non-respect d'un seul de ces 3 critères il devra repasser par les qualifications.
- 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 FFForce (www.fffforce.fr) et par le versement à la FFForce d'un engagement de 15€ par athlète. **ATTENTION** : Si pour une des 2 finales (BP et DC) un athlète est qualifié dans deux catégories de poids ou dans deux catégories d'âges, il devra en choisir une seule lors de son inscription.
- 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 président de la CSNFA 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 Pour le développé couché et le bench press, les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal à la classe nationale de la catégorie dans laquelle ils participent. Les titres de Champion de France, Champion de France Jeunes (seulement au DC) et de Champion de France Masters, peuvent être attribués à tous les athlètes à condition qu'ils soient classés.
- 4.5 Vu le nombre réduit de pratiquant en bench press, les athlètes participant à une finale nationale sont classés de la façon suivante.
Pour les femmes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge et pour 2 catégories de poids (57kg et +57kg).
Pour les hommes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge et pour 3 catégories de poids (74kg, 93 et +93kg).
- 4.6 Pour connaître son niveau de classement l'athlète doit se référer aux minima disponibles sur le site de la FFForce (www.fffforce.fr).
- 4.7 Le règlement sur la qualification aux finales nationales est allégé pour les athlètes licenciés dans un club situé en dehors de la France métropolitaine. En effet, les calendriers sportifs étant parfois décalés par rapport à celui de la métropole, la compétition qualificative peut être différente. Pour se qualifier, ces athlètes devront donc avoir participé à une compétition dans la saison sportive en cours qui devra se situer entre le 1^{er} septembre et 4 semaines avant la date de la finale nationale. 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.

- 4.8 Les athlètes qui participent à des compétitions de DC ou BP dans une fédération autre que la FFForce et qui n'est pas agréée par le ministère en charge des sports, ne seront pas autorisés à participer aux finales France organisée par la FFForce, sauf dérogation du président de la CSNFA.

CH II - ARTICLE 5 :

Les records :

5.1 Les records de France

- 5.1.1 Un record de France de bench press ou de développé couché ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'une compétition internationale, de la discipline considérée inscrite au calendrier de la FFForce. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au standard fixé par la FFForce.

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

- 5.1.3 Lors du championnat de France OPEN, si un jeune ou un master désire battre un record de sa catégorie d'âge (jeune ou master) il devra le battre de 2.5 kg. La progression de 0.5 kg est réservée uniquement pour les records OPEN.

Pendant les championnats de France jeune ou master la progression de 0.5 kg pour battre un record est autorisée pour tous les records

- 5.1.4 Dans le présent règlement sportif, une saison sportive étant à cheval sur deux années civiles, les changements de catégorie d'âge se font au 01^{er} septembre. Cependant un athlète peut battre un record de France de la catégorie qu'il quitte jusqu'au 31 décembre. De même, un athlète pour battre un record de France dans sa nouvelle catégorie devra attendre le 1^{er} janvier.

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 FFForce sauf au Premier Pas, Deuxième Pas et au Challenge Jean Villenave. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au standard fixé par la FFForce.

- 5.2.2 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions inscrites au calendrier de la FFForce sauf au Premier Pas, Deuxième 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 au standard fixé par la FFForce.

5.2.3 Les records du présent article 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 et national) ont, dans chaque catégorie d'âge et de sexe, leurs propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01^{er} janvier de l'année de ses 17 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open au développé couché et à partir du 1^{er} janvier de l'année de ses 19 ans en bench press.

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

Par conséquent :

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

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

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

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

CH II - ARTICLE 6 :

Les catégories d'âges :

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

6.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Ages	Né(e)s en
SUBJUNIORS (seulement en développé couché)	Hommes et Femmes	17 et 18 ans	2001 et 2000
JUNIORS (seulement en développé couché)	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	1999 à 1995
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1994 à 1979
OPEN (seulement en développé couché)	Hommes et Femmes	17 ans et plus	2001 et antérieurement
OPEN (seulement	Hommes et Femmes	17 ans et plus	1999 et antérieurement

en bench press)			
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1978 à 1969
MASTERS II	Hommes et Femmes	50à 59 ans	1968 à 1959
MASTERS III	Hommes et Femmes	60à 69 ans	1958 à 1949
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70et plus	1948 et antérieurement

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

CH II - ARTICLE 7 :

Les catégories de poids :

9.4 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.).

CH II - ARTICLE 8 :

Arbitres et Officiels :

8.1 Il existe dans la réglementation française de l'arbitrage des arbitres régionaux et des arbitres nationaux. Tous les arbitres sont habilités à arbitrer indifféremment la force athlétique, le powerlifting, le développé couché et le bench press. Il est à noter qu'il n'existe pas d'arbitres seulement habilités à arbitrer le développé couché ou le bench press.

8.2 La tenue des arbitres est définie par le règlement I.P.F. Les arbitres doivent s'y conformer et pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national, les arbitres devront accrocher leur écusson mentionnant leur grade sur la poche gauche de leur veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.

8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur et ce quel que soit le niveau de la compétition ainsi qu'à tous les échelons de la vie des disciplines.

8.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :
Au développé couché et au bench press : Start - Press – Rack

8.5 Dans un but éducatif, lors des compétitions non qualificatives France, en cas de refus d'un essai, les arbitres doivent en expliquer les raisons.

CH II - ARTICLE 9 :

Tenue des compétiteurs :

- 9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la FFForce qui édite une liste de matériel homologué. 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. Au moment du contrôle du matériel qui est obligatoire (même pour les compétitions de développé couché), si l'athlète présente un élément qui n'est pas sur cette liste, celui-ci sera refusé.
- 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.
- 9.3 Le règlement IPF a évolué quant à la tenue en compétition des femmes musulmanes. Le présent règlement a suivi cette évolution, mais pour éviter toutes discriminations, il est appliqué sans différencier les femmes musulmanes des autres femmes. En conséquence :
- 1- Toutes les femmes sont autorisées à se couvrir les bras et les jambes, à condition que les vêtements soient près du corps, qu'ils ne menacent pas la sécurité de l'athlète, qu'ils ne portent pas assistances et qu'ils ne gênent pas l'arbitrage.
 - 2- Toutes les femmes sont autorisées à porter un couvre-chef, à condition que l'arbitre au développé couché et au bench press puisse voir si la tête décolle du banc.

CH II - ARTICLE 10 :

Les compétitions :

- 10.1 Les compétitions sont celles qui sont validées dans le calendrier de la F.F.FORCE.
- 10.2 Les dates des compétitions régionales (1^{er} Pas, 2^{ième} Pas, départemental, régional) peuvent être déplacées de 2 semaines maximum. Le challenge d'hiver peut être **uniquement** avancé de 2 semaines maximum.

CH II - ARTICLE 11 :

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

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

	<u>Championnats de France</u> Les 2 disciplines et toutes catégories de sexe, d'âge et de poids
--	---

1^{ère} place	12 points
2^{ème} place	09 points
3^{ème} place	08 points
4^{ème} place	07 points
5^{ème} place	06 points
6^{ème} place	05 points
7^{ème} place	04 points
8^{ème} place	03 points
9^{ème} place	02 points
10^{ème} place et +	01 point

Pour les jeunes (catégories Subjunior et Junior) et les féminines, les points sont doublés dans les finales nationales. Il est à noter que pour les féminines jeunes les points sont seulement doublés. Pour chaque finale organisée un bonus de 36 points sera attribué au club organisateur. Si un athlète est Non Classé car il n'a pas atteint le total minimal de sa catégorie (à condition qu'il ait fait un total) il marquera les points correspondant à sa place.

CH II - ARTICLE 12 :

Les sélections internationales :

- 12.1 Les sélections aux compétitions internationales de bench press et de développé couché Open, et de développé couché Junior et Subjunior sont sous l'autorité du D.T.N et du président de la FFForce.
- 12.2 Les sélections aux compétitions internationales de bench press Masters sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du président de la CSNFA et sont détaillées à l'art. 13 chap. II du présent règlement.

CHII - ARTICLE 13 :

Les sélections internationales Masters :

- 13.1 Toutes les sélections internationales Masters se font sur les mêmes principes :
 1. Une liste de compétitions nationales ou internationales qui sont prises en compte pour faire le classement est définie.
 2. Un niveau minimal pour la discipline à obtenir est défini (ce niveau peut être différent pour la FA/PL/DC/BP).
 3. Une liste d'athlètes ayant obtenu le niveau minimal défini pour la discipline est constituée.
 4. Un classement est consolidé par catégorie de poids pour tous les athlètes ayant obtenu le niveau minimal défini pour la discipline. L'athlète étant le premier dans ce classement et dans la catégorie de poids est sélectionné.
 5. Ensuite, il est fait un classement à l'indice de tous les autres athlètes de cette liste (indépendamment de leur classement dans leur catégorie de poids).
 6. Enfin, les athlètes qui suivent sont sélectionnés dans l'ordre de ce classement (en respectant les contraintes définies par les règlements internationaux).

NB: Un athlète peut être repêché s'il ne prend pas la place d'un autre athlète sélectionné. En accord avec les athlètes concernés, un athlète peut être inscrit au championnat international dans une autre catégorie de poids.

7. Un athlète ayant concouru la saison précédente et la saison en cours, dans des compétitions nationales ou internationales autres que celles reconnues par l'I.P.F ou la FFForce ne pourra pas être sélectionné. La participation aux Championnats organisés par les fédérations affinitaires (FCD, UFOLEP, FSGT, etc..) reste autorisée.

8. Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement I.P.F.

- 13.2 Sur proposition argumentée de la commission Master, le président de la CSNFA se réserve le droit de repêcher un athlète de bon niveau à condition qu'il ne prenne pas la place d'un athlète qualifié.
- 13.3 En cas de besoin, 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.
- 13.4 La réception du chèque pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation de l'athlète (Cachet de la poste faisant foi).
- 13.5 Après la date échuë pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux athlètes classés inférieurement.

CH II - ARTICLE 14 :

Communication des résultats :

- 14.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFForce. Les résultats (après avoir exécuté la macro « Feuille Fédération ») doivent être envoyés au plus tard le lundi midi qui suit la compétition. En cas de non-respect de ce délai, **les résultats seront annulés**. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : xavier.depuytorac@ffforce.fr.
- 14.2 Les résultats qui parviendraient sous une autre forme (autre programme, support papier...) ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle. Si cet échange dépasse le délai du lundi midi **les résultats seront annulés**.
- 14.3 Il est du domaine du responsable force athlétique de Ligue de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce 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 **seront annulés**.
- 14.4 L'ensemble des informations concernant le développé couché et le bench press sont disponibles sur le site de la FFForce. (www.ffforce.fr).