

FUNCTIONAL

-

TRAINING

RÈGLEMENT SPORTIF 2019



Preamble

Tout athlète participant à une compétition de Force Endurance doit être titulaire de la licence de la saison sportive en cours à la Fédération Française de Force (FFForce) au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition ou prendre un T.P.U. (Titre de Participation Unique) le jour de la compétition.

Pour toutes les compétitions l'athlète devra présenter les documents officiels suivants

: Des documents justifiant de son identité et de sa nationalité. Une autorisation parentale pour les mineurs. Sa licence ou un T.P.U.

Chapitre 1 : Règles général de la compétition de Fonctionnal Training

Article 1 :

Article 1.1 - Le terme athlète ou équipe utilisé dans le présent règlement désigne, les deux sexes.

Article 1.2 – La compétition se déroule entre athlètes dans des catégories définies par :

- ❖ Le sexe
- ❖ La catégorie d'âge

Article 1.3 – Si deux ou plusieurs équipes terminent sur le même nombre total de points à la fin de la compétition, une ultime épreuve de 3' maximum permettra de les différencier. Les épreuves possibles seront expliquées dans la suite du document.

Article 1.4 - Les compétitions sont strictement réservées aux athlètes de 15 ans (date anniversaire) et plus.

Article 1.5 - Le classement dans toutes les catégories sera déterminé par les totaux réalisés, dans le respect du règlement.

Article 1.6 – Les équipes gagnantes de chaque catégorie se voient attribuer le titre **de Champion de fonctionnal training**.

Article 1.10. - Un athlète étranger ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la Fédération et ses organes déconcentrés sauf en catégorie OPEN.

Article 1.11 - Il n'y a pas de titre décerné pour chaque épreuve effectué lors de son passage.

ARTICLE 2 : LES CATEGORIES D'AGES

Article 2.1 - Seules les catégories U20 (Under 20 ans), open et master existent en Fonctionnal Training.

Article 2.2 - Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour le classement, la catégorie d'âge d'un athlète est définie au 1^{er} septembre par anticipation de l'année de naissance.

DENOMINATION	SEXES	AGES	Né
Jeune (U 20)	Hommes/Hommes et Femmes/Femmes	Entre 15 et 20 ans	De 2004 à 1999
Open	Hommes/Hommes et Femmes/Femmes	15 et plus	2004 et plus
Masters	Hommes/Hommes et Femmes/Femmes	40 ans et plus	1979 et plus

ARTICLE 3 : LES CATEGORIES DE POIDS

Les compétitions de fonctionnal training ne font pas de distinctions de poids de corps.

ARTICLE 4 – LES EPREUVES

Article 4.1 – Un total de 3 épreuves devront être effectués durant toute la durée de la compétition par toutes les équipes participantes.

Article 4.2 – Un premier classement sera effectués à la fin des 3 premières épreuves. Les 10 premières équipes de chaque catégorie pourront continuer lors de la demi-finale. Les 5 dernières lors de la finale.

Article 4.3 – Les 3 première épreuves se devront d'être accessible à tous sans distinction de niveau préalable pour garantir leurs accessibilités (hors championnats qualificatif).

Article 4.4 – Chacune de ces premières épreuves devront se différencier par l'utilisation de différentes filière énergétique. Soit : Aérobic (Endurance), Anaérobic lactique (Puissance/Resistance) et Anaérobic alactique (Force ou vitesse).

Article 4.5 – Au minimum un mouvement issu de la force athlétique devra être planifier durant au minimum 1 de ces 3 épreuves. Soit : Le squat, Le développé couché, Le soulevé de terre.

ARTICLE 5 – LES ÉQUIPEMENTS ET SPECIFICATIONS

Article 5.1 - Tenue des compétiteurs :

- Brassière autorisée pour les femmes
- Short, cuissard court ou long permettant l'arbitrage
- Ceintures de forces, genouillères souples et bandes de poignets autorisés
- T-shirt court, long ou débardeur permettant l'arbitrage.

FFForce : *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 6 – LES ARBITRES ET OFFICIELS

Article 6.1 – L'équipe d'arbitrage sera constitué d'un arbitre principal et d'arbitres bénévoles.

Article 6.2 – Les arbitres auront la tâche de chronométrer et de comptabiliser le nombre de répétitions effectuées par les athlètes ainsi que la technique mise en place par ce dernier. Ils devront également comptabiliser le nombre de tours effectués

Article 6.3 – L'arbitre principal aura la tâche d'expliquer les standards de mouvements aux athlètes, à ses arbitres. Mais aussi de vérifier la bonne application des standards de mouvements durant les épreuves. Il a autorité sur les arbitres bénévoles et peut à tout moment comptabiliser les répétitions à la place de ces derniers s'il estime que le standard ne sont pas respectés.

Article 6.4 - L'arbitre principal se réserve le droit d'interrompre à tout moment la compétition d'un athlète s'il considère que celui-ci ne fait pas la compétition dans le respect de l'intégrité physique.

Article 6.5 - Les arbitres seront en tenue de sport avec un t-shirt identique fourni par l'organisateur afin de les différencier des athlètes

Article 6.6- Les ordres donnés par l'arbitre principale seront les suivants :

- ❖ Départ – Au début de l'épreuve
- ❖ Stop – A la fin de l'épreuve

Article 7 – DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Article 7.1 - Afin de garder une homogénéité et une sécurité nécessaire aux pratiquants il est décidé que le nombre d'inscription sera limité.

Article 7.2 - Pour toutes les compétitions, les clubs doivent engager leurs athlètes par écrit ou courriel 15 jours avant la compétition. Pas d'engagement sur place.

Article 7.3 Tout athlète qui souhaite prendre un T.P.U le jour de la compétition devra être engagé au préalable.

Article 7.4 - Pour toutes les compétitions, la remise de récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent et en tenue de sport

Article 7.5 - La compétition consiste à effectuer 3 épreuves qualificatives et 2 épreuves finales telles que décrites au chapitre 2 du présent règlement et selon le déroulé suivant :

Matin : 3 épreuves Après- midi : 2 épreuves

Article 7.6 - Avant chaque épreuve, l'arbitre principal devra désigner le travail à effectuer par les termes cités dans le chapitre 2 du présent règlement.

Article 7.7 - Un classement est effectué en fonction du nombre de points attribués à chaque fin d'épreuves. Les vainqueurs sont les équipes qui cumulent le moins de point à l'issue des 5 épreuves.

A noter que les athlètes n'ayant pas été qualifié pour les phases finales ne pourront prétendre à un podium.

A noter que l'athlète qui remporte une épreuve marque 1 point, le second 2 points et ainsi de suite au regard du nombre d'équipes. Ce mode de calcul est valable pour toutes les épreuves. En cas d'égalité dans une épreuve, les athlètes marquent le même nombre de points.

CHAPITRE 2

LES EPREUVES

Les 3 épreuves qualificatives :

Les 3 épreuves qualificatives sont en libre choix. Seul deux paramètres sont obligatoires et à prendre en compte :

- ❖ Chaque épreuve doit s'attarder sur une filière métabolique.
 - Soit : Aérobie (Endurance), Anaérobie lactique (Puissance/Resistance) et Anaérobie alactique (Force ou vitesse).

- ❖ Dans au moins une des 3 épreuves un mouvement de force athlétique doit être présent sans modalité particulière.
 - Soit : Squat, Développé couché, Soulevé de terre.

A noter que les 3 phases qualificatives lors d'une compétition ouverte se doivent d'être accessibles en termes de mouvements et de charges.

Aucune modalité de forme n'est demandée pour les épreuves. Elles peuvent être dans un objectif de temps, de répétitions ou de charges déplacés (en kg).

Les 2 épreuves finales :

Les 2 épreuves finales sont en libre choix. Aucun paramètre n'est à prendre en compte particulièrement.

A noter que ces 2 épreuves qualificatives ne se doivent pas spécialement accessible à tous puisqu'elles permettront de déterminer quelle équipe sera championne ou non.

Aucune modalité de forme n'est demandée pour les épreuves. Elles peuvent être dans un objectif de temps, de répétitions ou de charges déplacés (en kg).

Chapitre 3

Les mouvements

Mouvements en épreuves, cette liste peut être modifié à tout moment par les organisateurs pour rajouter de nouveaux mouvements.

A noter que le système de notation est subjectif ; il est évident qu'une certains mouvement passe d'une difficulté à l'autre en fonction de la charge utilisés. Les degrés de difficultés ne sont mis la qu'à titre purement indicatif. Le choix des exercices et des modalités des épreuves se font uniquement par les organisateurs.

Mouvements	Types	Difficulté
Flexions poids de corps	Gymnastique	
Pompes	Gymnastique	
Relevé de buste	Gymnastique	
Fentes	Gymnastique	
Fentes pliométriques alternés	Gymnastique	
Montée sur box	Gymnastique	
Saut pliométrique sur box	Gymnastique	
Tirage aux anneaux	Gymnastique	
Tractions et ses dérivés	Gymnastique	
Traction barre à la poitrine	Gymnastique	
Pied à la barre et ses dérivés	Gymnastique	
Muscle up aux anneaux	Gymnastique	
Muscle up à la barre	Gymnastique	
Pompes en appui tendu renversé et ses dérivés	Gymnastique	
Maintien de l'ATR	Gymnastique	
Marche sur les mains	Gymnastique	
Flexion clavicules	Charge externes	
Flexion nuque	Charge externes	
Flexion d'arraché	Charge externes	
Développé couché	Charge externes	
Soulevé de terre	Charge externes	
Arraché en suspension ou non	Charge externes	
Arraché debout en suspension ou non	Charge externes	
Arraché force en suspension ou non	Charge externes	
Epaulé-jeté en suspension ou non	Charge externes	

Epaulé-jeté debout en suspension ou non	Charge externes	
Epaulé-jeté force en suspension ou non	Charge externes	
Jeté fente	Charge externes	
Jeté debout	Charge externes	
Jeté force	Charge externes	
Développé militaire	Charge externes	
Thrusters	Charge externes	
Lancer de Medcinball	Charge externes	
Kettbell swing et ses dérivés	Charge externes	
Arraché au kettbell	Charge externes	
Arraché à l'haltère	Charge externes	
Epaulé jeté au kettbell	Charge externes	
Epaulé jeté à l'haltère	Charge externes	
Rameur	Cardiovasculaire	
Wattbike	Cardiovasculaire	
Ski-erg	Cardiovasculaire	
Assault air bike	Cardiovasculaire	
Course à pied	Cardiovasculaire	
Burpees et ses dérivés	Cardiovasculaire	
Planche isométrique	Gymnastique	
Cuillère isométrique	Gymnastique	
Superman isométrique	Gymnastique	
Kili isométrique	Gymnastique	
Déplacement de charge sur distance donné	Charge externes	