

**Fédération Française d'Haltérophilie, Musculation,  
Force Athlétique et Culturisme  
(F.F.H.M.F.A.C.)**

**Commission Sportive Nationale de Force Athlétique  
(C.S.N.F.A.)**

**Règlement sportif de la Coupe de France de Force Endurance**

Edition du 01 septembre 2007

Article 1 : **Définition de l'épreuve**

- 1.1 La C.S.N.F.A. met en place la Coupe de France de Force Endurance dite « les 100 kg ». Il s'agit d'une compétition individuelle dans laquelle l'athlète effectue un maximum de répétitions au développé couché à une barre dont le poids a été prévu lors de la pesée.
- 1.2 Cette épreuve est réservée aux athlètes possédant une licence compétition de la F.F.H.M.F.A.C. en cours de validité. Les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'I.P.F. peuvent participer et seront classés dans le match.
- 1.3 Cette compétition est annuelle. La date est fixée par la C.S.N.F.A.
- 1.4 Il n'y a pas de minima imposés aux athlètes ni de compétitions qualificatives.

Article 2 : **Engagement**

- 2.1 Les inscriptions se font directement auprès du club organisateur. Elles doivent être envoyées au maximum 15 jours avant la date de la compétition (cachet de la poste faisant foi). Elles ne sont valables qu'accompagnées du paiement par chèque à l'ordre du club.
- 2.2 Aucune inscription sur place n'est possible.
- 2.3 Aucun remboursement ne sera fait en cas de désistement.

Article 3 : **Modalités d'organisation**

- 3.1 Le club organisateur :
  - Doit être affilié à la F.F.H.M.F.A.C. pour la saison en cours.
  - A l'entière responsabilité de l'organisation de la compétition et de son bon fonctionnement.
  - Propose, à la C.S.N.F.A. qui décide, des droits d'inscription pour les athlètes.
  - Indemnise les arbitres qui sont désignés par la C.S.N.F.A.
  - Récompense les athlètes.
  - Assure seul le financement total de la compétition et en contrepartie conserve l'ensemble des recettes.
- 3.2 L'organisation de l'ensemble de l'arbitrage reste de l'autorité du responsable de l'arbitrage de la C.S.N.F.A.

Article 4 : **Catégories d'âges**

- 4.1 La C.S.N.F.A. reconnaît 4 catégories d'âges chez les dames.

Catégorie Junior : du 01<sup>er</sup> septembre de l'année des 16 ans au 31 août de l'année des 18 ans.  
Catégorie Espoir : du 01<sup>er</sup> septembre de l'année des 18 ans au 31 décembre de l'année des 23 ans.  
Catégorie Open : du 01<sup>er</sup> septembre de l'année des 16 ans et sans limite d'âge.  
Catégorie Master : du 01<sup>er</sup> janvier de l'année des 40 ans et sans limite d'âge.

- 4.2 La C.S.N.F.A. reconnaît 4 catégories d'âges chez les messieurs:

Catégorie Junior : du 01<sup>er</sup> septembre de l'année des 16 ans au 31 août de l'année des 18 ans.  
Catégorie Espoir : du 01<sup>er</sup> septembre de l'année des 18 ans au 31 décembre de l'année des 23 ans.  
Catégorie Open : du 01<sup>er</sup> septembre de l'année des 16 ans et sans limite d'âge.  
Catégorie Master : du 01<sup>er</sup> janvier de l'année des 40 ans et sans limite d'âge.

Article 5 : **Catégories de poids de corps et poids de la barre**

5.1 Pour les dames (*aucune barre ne pourra être inférieur à 25 kg, barre à vide et colliers de serrage inclus*)

Catégorie Junior : barre au demi poids de corps arrondi aux 2,5 kg inférieurs.  
*(Pour la catégorie Junior, le maillot d'assistance de développé couché est interdit)*

Catégorie Espoir : barre au demi poids de corps arrondi aux 2,5 kg inférieurs.

Catégorie Open : *barre à 40 kg.*  
*barre à 80 kg.*

Catégorie Master : *barre à 40 kg.*

*Les dames Masters qui décident de participer dans la catégorie Open barre à 40 kg n'auront pas le droit de participer dans la catégorie Masters barre à 40 kg. Par contre elles auront le droit de participer dans la catégorie Open barre à 80 kg.*

5.2 Pour les messieurs

Catégorie Junior : barre au poids de corps arrondi aux 2,5 kg inférieurs.  
*(Pour la catégorie Junior, le maillot d'assistance de développé couché est interdit)*

Catégorie Espoir : barre au poids de corps arrondi aux 2,5 kg inférieurs.

Catégorie Open : barre à 100 kg pour 5 catégories de poids de corps : -67,5 kg, -75 kg, -82,5 kg, -90 kg, *+90 kg.*  
barre à 150 kg pour deux catégories de poids de corps : -90 kg, +90 kg.  
barre à 200 kg mais sans aucune catégorie de poids de corps.

Catégorie Master : barre à 100 kg pour 4 catégories de poids de corps : -75 kg, -82,5 kg, -90 kg, *+90 kg*

*Les messieurs Masters qui décident de participer dans la catégorie Open barre à 100 kg n'auront pas le droit de participer dans la catégorie Masters barre à 100 kg. Par contre ils auront le droit de participer dans la catégorie Open barre à 150 kg et la catégorie Open barre à 200 kg.*

Article 6 : **Déroulement de la compétition :**

6.1 La pesée devra avoir lieu dans les conditions prévues par le règlement de l'International Powerlifting Federation (I.P.F.) et le règlement sportif de la C.S.N.F.A. Toutefois pour des raisons pratiques elle pourra commencer 3 heures avant le début de la compétition.

6.2 L'athlète devra, au moment de la pesée, présenter sa licence F.F.H.M.F.A.C. ainsi qu'une pièce d'identité. Il devra aussi donner le nombre de répétitions qu'il entend réaliser et ce dans toutes les catégories dans lesquelles il est engagé. Une fois inscrite sur la feuille de match les répétitions annoncées ne pourront plus être changées.

6.3 La compétition se déroule selon le planning suivant:

- Dames Junior
- Messieurs Junior
- Dames Espoir
- Messieurs Espoir
- Dames Master barre à 40 kg
- Dames Open barre à 40 kg
- Messieurs Master barre à 100 kg
- Messieurs Open barre à 100 kg

Pause de 10 mn minimum

- Dames Open barre à 80 kg
- Messieurs Open barre à 150 kg

Pause de 10 mn minimum

- Messieurs Open barre à 200 kg

6.4 Ordre de passage :

Les athlètes Junior et Espoir des deux sexes passeront dans l'ordre croissant du poids de la barre. Les athlètes Master et Open des deux sexes passeront dans l'ordre du nombre de répétitions annoncé du plus petit au plus grand. Dans le cas ou

deux ou plusieurs athlètes commencent à la même barre ou annoncent le même nombre de répétitions, c'est le tirage au sort de la pesée qui déterminera l'ordre de passage en commençant par le plus petit numéro.

Article 7 : **Arbitrage**

- 7.1 L'arbitrage est assuré par trois arbitres licenciés à la F.F.H.M.F.A.C. et au minimum de niveau *national*.
- 7.2 Les fautes à sanctionner sont identiques à celles du développé couché tel qu'il est défini par le règlement I.P.F., cependant il n'y a pas de temps d'arrêt imposé. La barre doit toucher la poitrine mais le rebond est strictement interdit.
- 7.3 Comme au règlement IPF, l'athlète a une minute pour se mettre en position de départ à l'appel de son nom.
- 7.4 L'arbitre donne le signal de départ avec l'ordre audible « Partez », accompagné d'un geste de la main du haut vers le bas. Par contre, il n'y a pas de signal de reposer la barre qui est à l'appréciation de l'athlète.
- 7.5 Si l'athlète démarre avant le signal, la première répétition ne sera pas comptée.
- 7.6 Si les mains se retrouvent en position trop large (marque des 81 cm visible), les répétitions qui suivent ne seront pas comptées sauf si l'athlète réussit à repositionner ses mains.
- 7.7 Pour la dernière barre l'extension des bras doit être complète (bras tendus) pour être comptabilisée.
- 7.8 Afin de faire participer le public, les répétitions sont comptabilisées par le speaker. Les arbitres *pourront être* munis d'une feuille et d'un stylo pour décompter les barres qui ne respectent pas le règlement. A chaque fois qu'un arbitre remarque une faute en même temps qu'il la comptabilise, il doit l'annoncer immédiatement par oral, d'un mot simple désignant la faute. A la fin du passage, le secrétaire de la compétition calcule la moyenne des fautes comptabilisées par les 3 arbitres, arrondie au nombre entier supérieur. Ce nombre est ensuite déduit du résultat du speaker et donnera le nombre final de répétitions retenu sur la feuille de match.
- 7.9 L'athlète ne peut pas garder la barre à bout de bras plus de 3 secondes. Passé ce délai le chef de plateau donnera l'ordre audible «*Partez* ». Si l'athlète ne s'exécute pas immédiatement l'arbitre annoncera l'ordre audible «*Rac'* », l'athlète devra reposer la barre sur les supports et son essai sera terminé.
- 7.10 *Le banc pourra être orienté, les pieds de l'athlète vers le public ou de biais.*

Article 8 : **Tenues des athlètes et matériel**

- 8.1 Les tenues autorisées sont celles décrites dans le règlement I.P.F. et dans le règlement sportif.
- 8.2 Le matériel doit être conforme au règlement I.P.F. et au règlement sportif.

Article 9 : **Discipline**

- 9.1 Tout comportement incorrect (insultes, gestes malveillants, etc. ...) sur le plateau ou en dehors pourra être sanctionné selon les modalités du règlement I.P.F. et le règlement disciplinaires de la F.F.H.M.F.A.C.

Article 10 : **Records**

- 10.1 Des records de l'épreuve sont établis dans chaque catégorie d'âge et de poids de corps. Ils ne peuvent être battus qu'au cours de cette *Coupe de France de Force Endurance*.