



# REGLEMENT SPORTIF DU CULTURISME ET CULTURIS-FORM

Saison 2009/2010

## ARTICLE 1 :

Obligation pour tous les athlètes d'être titulaires d'une licence de la FFHMFAc de la saison sportive (1<sup>er</sup> septembre au 31 août) et de présenter la carte licence lors de la pesée pour participer aux compétitions de la FFHMFAc.

## ARTICLE 2 :

Les athlètes licenciés à la FFHMFAc ne pourront participer à des compétitions de Culturisme non organisées par la FFHMFAc que sur autorisation de la FFHMFAc, conformément au Règlement intérieur de celle-ci. Le non-respect de cet article pourra entraîner des sanctions disciplinaires.

## ARTICLE 3 :

### a) TENUE VESTIMENTAIRE

Lors des déplacements nationaux, au cours d'éventuelles interviews ou lors d'apparitions médiatiques, les Athlètes qui représentent l'image de notre Fédération et de notre pays veilleront à se vêtir de façon correcte, discrète et respectueuse. Des propos, il en sera comme de la tenue, ils seront réservés et modestes.

### b) TENUE DE SCENE :

Une tenue réglementaire est imposée au niveau Départemental, Régional, National et International.

HOMMES : Maillot de scène avec un côté supérieur ou égal à 2 cm, *de couleur mate et unie* (string interdit), aucun bijou ne sera toléré.

FEMMES : Maillot deux pièces de couleur unie, pas de bijou. Un léger maquillage est admis, (paillettes interdites). Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation est obligatoire, le numéro de dossard doit se trouver obligatoirement à gauche du maillot. N.B une mauvaise épilation entraînera la disqualification de l'athlète.

La tenue de scène sera contrôlée à la pesée et seule celle-ci sera autorisée.

## ARTICLE 4 :

### LA PESEE

Elle aura lieu strictement aux horaires prévus sous la responsabilité du responsable de l'arbitrage et du délégué régional ou fédéral désigné à cet effet pour toute la durée de la compétition. Chaque athlète doit se présenter avec une pièce d'identité le concernant et sa licence de l'année sportive en cours.

La pesée se fait en tenue de scène. Si un athlète est au-dessus ou en dessous du poids de sa catégorie, il peut se présenter autant de fois qu'il le souhaite dans le temps strict de la pesée.

Chaque athlète, homme ou femme, choisit lors du championnat de zone sa catégorie d'âge et de poids de corps dans lesquels il participera tout au long du parcours qui conduit à la finale du championnat Fédéral 2<sup>ème</sup> division, dans le cas contraire il ou elle sera disqualifié(e).

## **ARTICLE 5 :**

### **CATEGORIES D'AGES**

#### Hommes Juniors / Femmes Juniors

Les athlètes doivent avoir moins de 21 ans au premier septembre de la saison sportive

#### Hommes Espoirs

Les athlètes doivent avoir moins de 23 ans au premier septembre de la saison sportive

#### Hommes Seniors / Femmes Seniors

Les hommes ont plus de 23 ans – les femmes ont plus de 21 ans au premier septembre de la saison sportive

#### Femmes Culturis–Form à partir de 16 ans

#### Hommes Vétérans 1 / Femmes vétérans

Les athlètes doivent avoir plus de 40 ans au premier septembre de la saison sportive.

#### Hommes Vétérans II

Les athlètes doivent avoir plus de 50 ans au premier septembre de la saison sportive.

## **ARTICLE 6 :**

### **CATEGORIES DE POIDS DE CORPS :**

*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 de corps respectent les règlements internationaux de chaque Fédération Internationale auxquelles la FFHMFAC est affiliée.*

#### **Championnat de France Junior – Espoir et Vétérans.**

Ces catégories sont applicables dès les championnats des zones qualificatifs pour les finales des championnats de France

HOMMES: CATEGORIES JUNIORS - 75 Kg + 75 Kg - FEMMES: CATEGORIES JUNIORS – 52 Kg + 52 Kg

FEMMES : CATEGORIES VETERANS - 52 Kg + 52 Kg

HOMMES: CATEGORIES ESPOIRS - 75 Kg + 75 Kg

HOMMES: CATEGORIES VETERANS I – 70 - 75 Kg - 80 Kg + 80 Kg - VETERANS II – 75 kg + 75 kg

#### **Championnat Fédéral 2<sup>ème</sup> Division**

Ces catégories des poids sont applicables dès les championnats des zones qualificatifs pour la finale.

FEMMES: CATEGORIES SENIORS – 52 kg + 52 kg

HOMMES: CATEGORIES SENIORS - 65 Kg - 70 Kg - 75 Kg - 80 Kg - 85 Kg + 85 Kg

COUPLE : une seule catégorie formée d'un homme et d'une femme culturiste  
Pas de distinction de poids et d'âge dans cette catégorie

**Championnat de France Culturis-Form :**

Pas de catégorie de poids

**Championnat de France Elite 1<sup>ère</sup> Division**

FEMMES : SENIORS – 52 kg + 52 kg

HOMMES : SENIORS - 65 Kg - 70 Kg - 75 Kg - 80 Kg - 85 Kg + 85 Kg

COUPLE : une seule catégorie formée d'un homme et d'une femme

**Championnat de France des clubs par équipes**

Sans distinction de niveau, le Championnat de France des clubs par équipe est ouvert à tous les athlètes licenciés de la FFHMFAC

FEMMES : - 52 kg + 52 kg - (Culturis-Form)

HOMMES: SENIORS - 65 Kg - 70 Kg - 75 Kg - 80 Kg - 85 Kg + 85 Kg

HOMMES : JUNIORS une seule catégorie

**ARTICLE 7 :**

**COMPETITIONS REGIONALES**

**GRAND PRIX OPEN ET PREMIER PAS CULTURISME**

Ces compétitions non qualificatives sont ouvertes à tous les licenciés. Les catégories seront définies par l'organisateur en accord avec le responsable culturisme de la région.

**CHAMPIONNAT REGIONAL (qualificatif zone)**

Ce championnat est ouvert aux athlètes licenciés dans les clubs de la région. Toutefois, un ou plusieurs athlètes licenciés dans d'autres régions peuvent participer et se qualifier pour un championnat de zone (leur qualification sera en dehors du quota de la région concernée).

Lors d'une compétition régionale, l'organisation peut ne pas représenter toutes les catégories.

**Catégories souhaitées : Femmes – 52+52 kg – Culturis-Form**

**Hommes : juniors – 75+75 kg - vétérans 1– 75+75 kg – vétérans II une catégorie - seniors - 70 – 75 – 80 + 80 kg**

La qualification d'un athlète pour un championnat de zone sera décidée sur son niveau par le responsable d'arbitrage.

**ARTICLE 8 :**

**COMPETITIONS NATIONALES**

**CHAMPIONNAT DE ZONE (qualificatif pour la finale fédérale de deuxième division :Hommes : Seniors Hommes / Femmes / Culturis-Form et du championnat de France : Juniors – Espoirs et Vétérans – Femmes : Juniors - Vétérans )**

Seuls pourront participer à un championnat d'une zone les athlètes licenciés dans la zone et qualifiés lors d'un championnat

régional de la même saison. Les trois premiers (es) de chaque catégorie seront qualifiés pour la finale du championnat de France de la même année. (Couple : les trois premiers seront qualifiés)

### **CHAMPIONNAT DE FRANCE (finale)**

Hommes : Juniors – Espoirs et Vétérans – Femmes : Juniors et Vétérans

Seuls pourront participer à la finale des championnats de France junior, espoir et vétérans, les athlètes qualifiés lors d'un championnat de zone de la même saison dans leur catégorie respective, ainsi que les athlètes des Dom -Tom sélectionnés par leur comité.

**La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires et doivent être envoyés 8 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entrainera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.**

Lors de cette finale, la CSN procédera à la sélection des participants pour les championnats d'Europe UIBBN de la saison en cours.

### **CHAMPIONNAT FEDERAL 2<sup>ème</sup> DIVISION (finale)**

Hommes seniors – Femmes seniors – Culturis-Form

Seuls pourront participer à la finale des championnats fédéraux, les athlètes qualifiés lors d'un championnat de zone de la même année dans leur catégorie respective, ainsi que les athlètes des Dom -Tom sélectionnés par leur comité.

**La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires et doivent être envoyés 8 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entrainera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.**

Les trois premiers (es) athlètes de chaque catégorie seront qualifiés (es) pour monter en première division (Elite) la prochaine saison, à l'exception des trois premières Culturis-Form (voir article 11).

### **COUPLE :**

Ces athlètes pourront accéder en première division, à condition de faire partie des trois premiers (es) des championnats fédéraux seniors en individuel du même jour.

Rappel : un athlète de niveau 2<sup>ème</sup> division peut participer aux compétitions suivantes :  
Championnat départemental, Championnat régional, Championnat de zone.  
Championnat de France des clubs par équipe / Grand prix open.

### **ARTICLE 9 :**

#### **CHAMPIONNATS DE FRANCE ELITE**

Hommes seniors / Femmes seniors

Ce championnat est réservé aux athlètes Hommes et Femmes seniors de niveau (1<sup>ère</sup> division).

INSCRIPTION : pour participer au championnat de France Elite, toute inscription doit être envoyée au minimum 2 mois avant la date de la compétition au siège de la Fédération, à l'attention du président de la commission sportive nationale de culturisme.

La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires et doivent être envoyés 8 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entrainera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.

Un athlète en Elite doit participer à chaque championnat de France pour rester en première division, dans le cas contraire, il réintègrera automatiquement la deuxième division. Toutefois, la CSN pourra délivrer une dérogation sur présentation de documents officiels (certificat médical ou attestation d'employeur). Cette dérogation sera provisoire et suspensive si l'athlète ne revenait pas à son plus haut niveau

N B : un athlète de première division peut participer aux compétitions suivantes :

Championnat régional / Championnat de zone

Championnat de France Elite

Championnat de France des clubs par équipe, et à tout grand prix open

#### 7.5) NOMBRE DE JUGES - ARBITRES :

Compétition départementale minimum 5 juges (de niveau régional)

Compétition régionale : minimum 7 juges (de niveau national et régional)

Compétition nationale : 9 juges de niveau National ou international

### ARTICLE 10 :

#### LES ZONES

<b>ZONE NORD A</b>	DEPARTEMENTS
PICARDIE	02 / 60 / 80
NORD PAS DE CALAIS	59 / 62
HAUTE NORMANDIE	27 / 76
<b>ZONE NORD B</b>	DEPARTEMENTS
ILE DE FRANCE	75/ 77/ 78/ 91/ 92/93/94/95

<b>ZONE NORD EST</b>	DEPARTEMENTS
ALSACE	67 / 68
BOURGOGNE	21 / 58 / 71 / 89
FRANCHE COMTE	25 / 39 / 70 / 90
LORRAINE	54 / 55 / 57 / 88
CHAMPAGNE ARDENNES	08 / 10 / 51 / 52

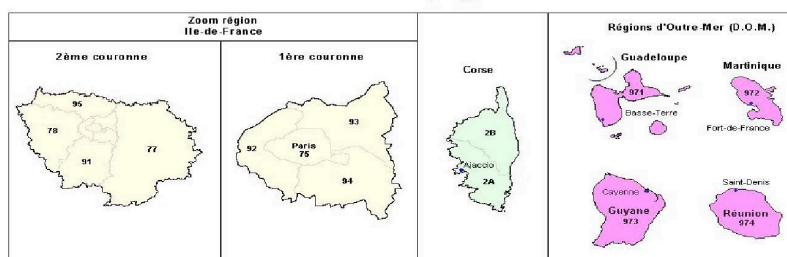
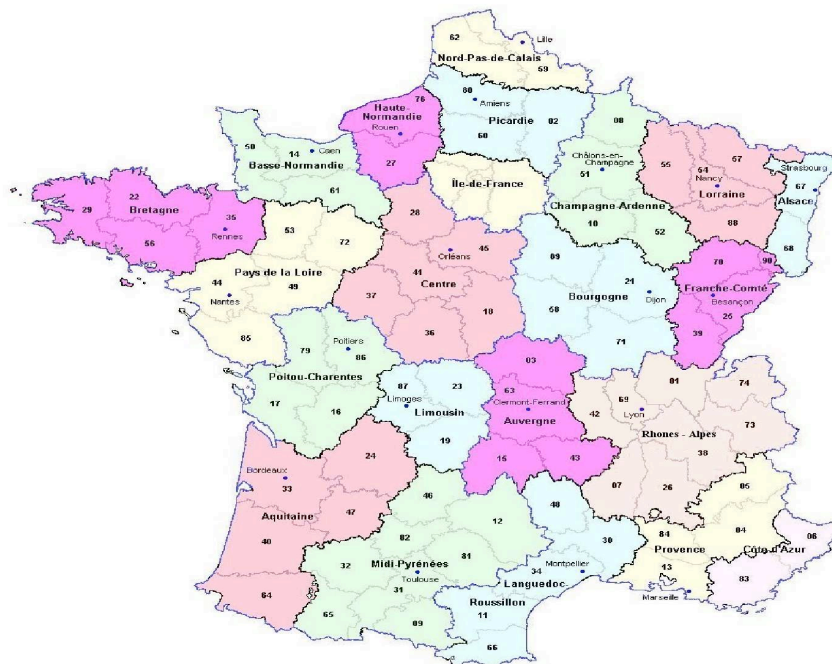
<b>ZONE CENTRE OUEST</b>	DEPARTEMENTS
BASSE NORMANDIE	14 / 50 / 61
BRETAGNE	22 / 29 / 35 / 56
PAYS DE LOIRE	44 / 49 / 53 / 72 / 85
CENTRE	18 / 28 / 36 / 37 / 41 / 45

<b>ZONE SUD EST</b>	DEPARTEMENTS
AUVERGNE	03 / 15 / 43 / 63
CORSE / COTE D'AZUR	2A / 2B / 06 / 20 / 83
RHONE ALPES	01 / 07 / 26 / 38 / 42 / 69 / 73 / 74
LANGUEDOC ROUSSILLON	11 / 30 / 34 / 48 / 66
PROVENCE	04 / 05 / 13 / 84

<b>ZONE SUD OUEST</b>	DEPARTEMENTS
-----------------------	--------------

AQUITAINE	24 / 33 / 40 / 47 / 64
LIMOUSIN	19 / 23 / 87
POITOU	16 / 17 / 79 / 86
PYRENEES	09/ 12/ 31/ 32/ 46/ 65/ 81/ 82

<b>ZONE DOM -TOM</b>	<b>DEPARTEMENTS</b>
GUADELOUPE	971
MARTINIQUE	972
GUYANE	973
ILE DE LA REUNION	974
NOUVELLE CALEDONIE	TOM



**ARTICLE 11 :**

**Sélections internationales :** Vétérans hommes

La composition de l'équipe de vétérans (Masters) est arrêtée par la Commission Sportive Nationale Culturisme.

**Les athlètes vétérans sélectionnés seront issus du championnat de France l'année en cours**

**ARTICLE 12 :**

**CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS 1<sup>ère</sup> DIVISION**

Ce championnat est composé de dix clubs

Composition :

- Les huit premiers clubs du classement du Championnat de France de première division de la dernière saison.
- Les deux premiers clubs du classement du Championnat Fédéral de deuxième division de la dernière saison.

Règlement : (attribution des points) ils seront attribués aux clubs, suite au classement de leurs athlètes, aux Championnats de zone, au championnat de France Juniors Espoirs et Vétérans au championnat Fédéral 2<sup>ème</sup> division, au championnat de France Elite.

Les deux derniers clubs du classement final descendront en deuxième division pour la prochaine saison.

N.B : Un club pourra engager un athlète dans les compétitions du niveau de celui-ci.

Rappel : un athlète de niveau (1<sup>ère</sup> division) peut participer à toutes compétitions, sauf à la finale du championnat Fédéral 2<sup>ème</sup> division.

Un athlète de niveau (2<sup>e</sup> division) peut participer à toutes compétitions, sauf au championnat de France Elite.

### **ARTICLE 13 :**

#### **CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS (2<sup>ème</sup> DIVISION)**

Le championnat de France des clubs (2<sup>ème</sup> division) donne la possibilité aux clubs d'accéder en première Division.

Composition : tout club affilié à la FFHMFAC ne faisant pas partie de la 1<sup>ère</sup> division, pourra participer à ce championnat en inscrivant leurs athlètes dans les compétitions officielles de la saison du calendrier sportif réservé à cet effet.

Règlement : attribution des points : ils seront attribués aux clubs suite aux classements de leurs athlètes en individuel aux championnats de zone, au championnat de France Juniors Espoirs et Vétérans à la finale fédérale 2<sup>ème</sup> division, au championnat de France Elite.

Points attribués dans la catégorie de couple au championnat 2<sup>ème</sup> division et au championnat de France Elite 1<sup>ère</sup> division.

Les deux premiers clubs du classement final accéderont en première division pour la prochaine saison.

NB: Un club pourra engager un athlète dans les compétitions du niveau de celui-ci.

Rappel : un athlète de niveau (1<sup>ère</sup> division) peut participer à toutes Compétitions, sauf à la finale du championnat de Fédéral 2<sup>ème</sup> division.

Un athlète de niveau (2<sup>e</sup> Division) peut participer à toutes Compétitions, sauf au championnat de France Elite.

**CHAMPIONNATS DE FRANCE DES CLUBS (INDIVIDUEL) 1<sup>ère</sup> ET 2<sup>ème</sup>  
DIVISION  
ATTRIBUTION DES POINTS PERMETTANT LES CLASSEMENTS**

POINTS ATTRIBUES LORS DU CHAMPIONNAT DE ZONE  
JUNIORS ESPOIRS VETERANS

JUNIORS / ESPOIRS / VETERANS HOMMES		JUNIORS / VETERANS FEMMES	
Place	Zone	Place	Zone
1 <sup>er</sup>	10 points	1 <sup>er</sup>	15 points
2 <sup>ème</sup>	8 points	2 <sup>ème</sup>	12 points
3 <sup>ème</sup>	6 points	3 <sup>ème</sup>	9 points
4 <sup>ème</sup>	4 points	4 <sup>ème</sup>	6 points
5 <sup>ème</sup>	3 points	5 <sup>ème</sup>	5 points
6 <sup>ème</sup>	2 points	6 <sup>ème</sup>	3 points

POINTS ATTRIBUES LORS DE LA FINALE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE  
JUNIORS ESPOIRS ET VETERANS

JUNIORS / ESPOIRS / VETERANS HOMMES		JUNIORS / VETERANS FEMMES	
Place	Zone	Place	Zone
1 <sup>er</sup>	15 points	1 <sup>er</sup>	20 points
2 <sup>ème</sup>	10 points	2 <sup>ème</sup>	15 points
3 <sup>ème</sup>	8 points	3 <sup>ème</sup>	12 points
4 <sup>ème</sup>	6 points	4 <sup>ème</sup>	10 points
5 <sup>ème</sup>	4 points	5 <sup>ème</sup>	7 points
6 <sup>ème</sup>	3 points	6 <sup>ème</sup>	5 points

POINTS ATTRIBUES LORS DE LA FINALE DU CHAMPIONNAT FEDERAL SENIORS 2<sup>ème</sup> DIVISION  
(individuel) et CULTURIS - FORM

HOMMES SENIORS		FEMMES SENIORS Et CULTURIS - FORM	
1 <sup>er</sup>	20 Points	1 <sup>er</sup>	25 points
2 <sup>ème</sup>	15 points	2 <sup>ème</sup>	20 points
3 <sup>ème</sup>	12 points	3 <sup>ème</sup>	15 points
4 <sup>ème</sup>	8 points	4 <sup>ème</sup>	12 points
5 <sup>ème</sup>	6 points	5 <sup>ème</sup>	8 points
6 <sup>ème</sup>	4 points	6 <sup>ème</sup>	6 points
de la 7 <sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes		de la 7 <sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes	

POINTS ATTRIBUES LORS DE LA FINALE DU CHAMPIONNAT FEDERAL 2<sup>ème</sup> division  
COUPLE

HOMMES		FEMMES	
1 <sup>er</sup>	10 points	1 <sup>er</sup>	15 points
2 <sup>ème</sup>	8 points	2 <sup>ème</sup>	12 points
3 <sup>ème</sup>	6 points	3 <sup>ème</sup>	9 points
4 <sup>ème</sup>	5 points	4 <sup>ème</sup>	7 points
5 <sup>ème</sup>	3 points	5 <sup>ème</sup>	5 points
6 <sup>ème</sup>	2 points	6 <sup>ème</sup>	4 points

POINTS ATTRIBUES LORS DU CHAMPIONNAT DE FRANCE ELITE 1<sup>ère</sup> DIVISION  
SENIORS

HOMMES SENIORS		FEMMES SENIORS	
1 <sup>er</sup>	25 points	1 <sup>er</sup>	35 points
2 <sup>ème</sup>	20 points	2 <sup>ème</sup>	25 points
3 <sup>ème</sup>	15 points	3 <sup>ème</sup>	20 points
4 <sup>ème</sup>	12 points	4 <sup>ème</sup>	15 points
5 <sup>ème</sup>	8 points	5 <sup>ème</sup>	10 points
6 <sup>ème</sup>	4 points	6 <sup>ème</sup>	6 points
de la 7 <sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes		de la 7 <sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes	

POINTS ATTRIBUES LORS DU CHAMPIONNAT DE FRANCE ELITE 1<sup>ère</sup> DIVISION  
COUPLE

HOMMES		FEMMES	
1 <sup>er</sup>	15 points	1 <sup>er</sup>	20 points
2 <sup>ème</sup>	12 points	2 <sup>ème</sup>	18 points
3 <sup>ème</sup>	10 points	3 <sup>ème</sup>	14 points
4 <sup>ème</sup>	8 points	4 <sup>ème</sup>	12 points
5 <sup>ème</sup>	5 points	5 <sup>ème</sup>	8 points
6 <sup>ème</sup>	4 points	6 <sup>ème</sup>	6 points

# REGLEMENT SPORTIF DES COMPETITIONS DE CULTURIS-FORM

## **ARTICLE 1 :**

Catégorie : une seule catégorie réservée aux femmes, âgées de 16 ans au moins.

## **ARTICLE 2 :**

Tenues de scène

### **- PREMIER PASSAGE :**

Une tenue de scène réglementaire est exigée : maillot deux pièces de couleur unie, ainsi que des chaussures. Un léger maquillage est admis, (paillettes interdites).

Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation est obligatoire, le numéro de dossard doit se trouver obligatoirement à gauche du maillot.

La tenue de scène sera contrôlée à la pesée et seule celle-ci sera autorisée.

### **- DEUXIEME PASSAGE :**

L'originalité de la tenue est laissée à chaque concurrente.

## **ARTICLE 3 :**

Inscription - pesée :

L'inscription à la compétition se fera pendant les horaires de pesée.

Elle aura lieu strictement aux horaires prévus. Chaque athlète doit se présenter avec une licence de l'année sportive en cours et une pièce d'identité.

La pesée se fait en tenue de scène réglementaire.

Chaque athlète doit apporter sa musique enregistrée et s'être assurée du bon fonctionnement.

## **ARTICLE 4 :**

Compétitions :

Seules pourront participer à la finale du championnat de France de CULTURIS-FORM les athlètes qualifiées lors des championnats régionaux, de zone de la même saison dans la catégorie CULTURIS-FORM.

Six athlètes maximum seront sélectionnées pour la zone, et 3 pour la finale du championnat de France de la même saison. Ces 3 athlètes devront impérativement rentrer dans les critères physiques de la catégorie.

Pourront se rajouter à ces 3 sélectionnées d'autres compétitrices si le quota n'était pas atteint dans les autres zones

## **ARTICLE 5 :**

Déroulement de la compétition – Jugements :

### **PREMIER PASSAGE :**

1<sup>ère</sup> comparaison :

Les athlètes se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints. A la demande du chairman, elles effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis elles effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et enfin, elles termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

#### 2ème comparaison :

Le chairman fera exécuter aux athlètes les cinq poses imposées (voir les critères de jugement de culturisme) :

- double biceps de face
- biceps cages
- double biceps de dos
- triceps
- abdominaux et cuisses

Il procédera à un tiroir si nécessaire.

Les juges analyseront la ligne, la symétrie, la tonicité, le taux adipeux, la présentation, la condition générale de la compétitrice.

Il est à noter que tout excès en définition, développement musculaire, vascularité ou tissu adipeux sera pénalisé.

Les concurrentes doivent présenter un physique reflétant un entraînement régulier et sérieux en culture physique, et les résultats d'une diététique appropriée à cette discipline.

#### DEUXIEME PASSAGE :

Les athlètes reviennent sur la scène individuellement dans l'ordre de leur numéro, afin d'effectuer leur posing libre chronométré d'une minute et demie.

Les juges doivent considérer « l'ensemble total » à partir du moment où l'athlète entre sur la scène au moment où l'athlète quitte la scène.

Bien qu'aucun mouvement ne soit obligatoire, le posing devra comporter :

1) des éléments de force : par exemple, extension des jambes et/ou push-up à une main

NB : les mouvements de gymnastique tel que « flip » avant ou arrière, roue latérale, etc. ne sont pas considérés comme des éléments de force.

***Le nombre de mouvements de force, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.***

2) des éléments de flexibilité : par exemple, des coups de pied hauts, grand écart de face ou de côté.

***Le nombre de mouvements de flexibilité, leurs degrés de difficulté, et la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.***

3) La vitesse (ou tempo) démontre le degré cardio-pulmonaire, d'endurance de force et de résistance.

Les juges porteront leur attention sur:

- L'enchaînement et l'originalité (fluidité, concordance avec la musique)
- L'énergie
- L'enthousiasme
- Les performances athlétiques
- Les choix de musiques (3 musiques différentes High. - Lowe - Tech.)

## CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS PAR EQUIPE

- Les 3 premiers clubs seront récompensés. Le club vainqueur sera récompensé par du matériel d'entraînement déterminé par la Fédération.
- **Composition de l'équipe :**
- Catégories féminines : 3 Culturis- Form, 3 Culturistes femmes
- Catégories masculines : 3 Juniors, 3 Culturistes hommes
- **Catégorie de poids :** elles seront les mêmes que celles des championnats de France Elite et Fédéral
- **Nota :** pour participer, un club doit présenter au moins un athlète dans chaque catégorie (pas de catégorie couple)

### POINTS ATTRIBUES AUX CATEGORIES FEMININES

CULTURIS-FORM		CULTURISME	
1 <sup>ère</sup>	25 Points	1 <sup>er</sup>	25 Points
2 <sup>ème</sup>	22 Points	2 <sup>ème</sup>	22 Points
3 <sup>ème</sup>	19 Points	3 <sup>ème</sup>	19 Points
4 <sup>ème</sup>	17 Points	4 <sup>ème</sup>	17 Points
5 <sup>ème</sup>	15 Points	5 <sup>ème</sup>	15 Points
6 <sup>ème</sup>	14 Points	6 <sup>ème</sup>	14 Points

de la 7<sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes

de la 7<sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes

### POINTS ATTRIBUES AUX CATEGORIES MASCULINES

HOMMES JUNIORS		HOMMES SENIORS	
20 Points	1 <sup>er</sup>	1 <sup>er</sup>	15 Points
18 Points	2 <sup>ème</sup>	2 <sup>ème</sup>	12 Points
16 Points	3 <sup>ème</sup>	3 <sup>ème</sup>	9 Points
15 Points	4 <sup>ème</sup>	4 <sup>ème</sup>	7 Points
13 Points	5 <sup>ème</sup>	5 <sup>ème</sup>	5 Points
12 Points	6 <sup>ème</sup>	6 <sup>ème</sup>	4 Points
de la 7 <sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes		de la 7 <sup>ème</sup> à la dernière place 1 point à tous les athlètes	