MACELIFTING

Bulavalifting

Règlement.

A- LE MACELIFTING

1- Spécificités du Macelifting :

a- Les différentes mesures de la macebell professionnelle :

Longueur totale : 1,20 m
Diamètre du manche : 4 cm
Diamètre de la « boule d'arrêt » : 5 cm
Diamètre de la « tête » : 20 cm
Hauteur de la « tête » : 17 cm
Diamètre de la base : 13,5 cm

b- Les différentes poids et couleurs des macebells professionnelles :

5 kg (jaune), 7,5 kg (violet), 10 kg (vert), 12,5 kg (orange), 15 kg (rouge), 17,5 kg (gris), 20 kg (blanc), 22,5 kg (argent), 25 kg (or), 27,5 kg (noir), 30 kg (jaune et noir), 32,5 kg (violet et noir), 35 kg (vert et noir), 37,5 kg (orange et noir), 40 kg (rouge et noir), 42,5 kg (gris et noir), 45 kg (blanc et noir), 47,5 kg (argent et noir), 50 kg (or et noir).

c- Les différentes catégories de macebell :

1- Les catégories du Macelifiting amateur :
Femmes : 5 kg et 7,5 kg
Hommes : 5 kg ; 7,5 kg ;10 kg et 12,5 kg

2- Les catégories du Macelifting Professionnel :
Femmes : 10 kg
Hommes : 15 kg

d- Les différentes catégories de poids de corps :

Femmes : - de 65 kg et + de 65 kg
Hommes : - de 75 kg et + de 75 kg

e- Les différentes catégories d'âge :

Junior : - de 20 ans
Senior : de 20 ans à 49 ans
Master : + de 50 ans

2- Epreuves du Macelifting et leurs caractéristiques :

Toutes les épreuves du Macelifting se réalisent à un seul bras avec une « macebell professionnelle », macebell homologuée par l'International Macelifting Federation (IMF) et par La Fédération Française de Force (FFForce).

Les épreuves du Macelifting sont au nombre de 8 : le « biathlon classique », le « swing 360º no limit », le « strong biathlon », le « strong swing 360° no limit », le « power biathlon », le « power swing 360° no limit », le « double swing 360º » et le « marathon ».

a- LE « BIATHLON CLASSIQUE » :

L'épreuve consiste à faire **10' de swing 300°** *suivi de* **10' de swing 360°** *avec 5'* **de repos entre chaque mouvement**. *Le changement de bras est à volonté sur le mouvement swing 360°.*

La somme des répétitions obtenue sur les deux mouvements constitue le résultat final. Le temps limite pour cette épreuve est de 10' par mouvement. Mais si le macelifter arrête avant ses 10', les répétitions réalisées dans le mouvement sont validées. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

A partir de la « catégorie macebell » 12,5 kg pour les femmes et de la « catégorie macebell » 17,5 kg pour les hommes, le repos entre les deux mouvements passe à 10'.

Le macelifter débutant commence obligatoirement à pratiquer avec une macebell de 5 kg. S'il arrive à atteindre le nombre de répétitions défini par la réglementation à la fin de son biathlon, il passe alors en « catégorie macebell » supérieure (+ 2,5 kg). Et ainsi de suite.

- Catégories de poids de corps et répétitions minimum à obtenir pour passer de la « catégorie macebell » 5 kg à la « catégorie macebell » professionnelle (10 kg chez les femmes et 15 kg chez les hommes) :

Femmes :

- *- de 65 kg : 500 répétitions*
- *+ de 65 kg : 600 répétitions*

Hommes :

- *- de 75 kg : 500 répétitions*
- *+ de 75 kg : 600 répétitions*

- Catégories de poids de corps et répétitions minimum à obtenir pour passer en catégorie macebell supérieure à la « catégorie professionnelle » (12,5 kg chez les femmes et 17,5 kg chez les hommes)

Femmes :

- *- de 65 kg : 400 répétitions*
- *+ de 65 kg : 500 répétitions*

Hommes :

- *- de 75 kg : 400 répétitions*
- *+ de 75 kg : 500 répétitions*

Bon à savoir *:*

- *Seuls les macelifters en « catégorie professionnelle » peuvent non seulement participer à l'épreuve « double Swing 360° » (avec deux macebells), mais aussi prétendre aux titres honorifiques IMF (CMM (Candidate Master of Mace), MM (Master of Mace), IMM (International Master of Mace) ou de WCMM (Master of Mace de classe mondiale).*

- *Les records de France « FFForce » sont validés seulement sur les épreuves « biathlon classique » et « marathon 60' ».*

b- LE « SWING 360° NO LIMIT » :

L'épreuve consiste à faire **un maximum de répétitions de swing 360° sur un bras puis un maximum de**

répétitions de swing 360º sur l'autre bras *sans faire tomber la macebell au sol.*

Un seul changement de bras est donc autorisé dans cette épreuve. La somme de toutes les répétitions est le résultat final. Le délai maximum de pratique est de 10'. Le macelifter n'est pas obligé d'atteindre les 10 ' pour valider son résultat. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

Bon à savoir *:*

Le macelifter doit concourir dans sa « catégorie macebell » du moment. Sauf quand il a atteint la « catégorie macebell» supérieure à la « catégorie macebell » professionelle (10 kg pour les femmes et 15 kg pour les hommes. Il a alors le choix de concourir dans sa « catégorie macebell » du moment ou revenir en « catégorie macebell » professionnelle.

c- LE « STRONG BIATHLON » :

L'épreuve consiste à faire **4' de swing 300°** *suivi de* **4 'de swing 360º** *avec* **10' de repos entre chaque mouvement**. *Le changement de bras est à volonté sur le mouvement du swing 360°.*

La somme des répétitions obtenue sur les deux mouvements constitue le résultat final. Le temps limite pour cette épreuve est de 4' par mouvement. Mais si le macelifter arrête avant ses 4', les répétitions réalisées dans le mouvement sont validées. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

Les femmes commencent à concourir dans cette épreuve avec une macebell de 15 kg et les hommes avec un macebell de 20 kg.

Catégories de poids corporel et objectif de répétitions à atteindre pour passer à la « catégorie macebell » supérieure :

Femmes:

- *- de 65 kg : 160 répétitions*
- *+ de 65 kg : 200 répétitions*

Hommes:

- *- de 75 kg : 160 répétitions*
- *+ de 75 kg : 200 répétitions*

Bon à savoir *:*

Les femmes qui arrivent en « catégorie macebell » 20 kg peuvent concourir en « catégorie macebell » supérieure ou revenir en « catégorie macebell » 20 kg. Les hommes qui arrivent en « catégorie macebell » 25 kg peuvent concourir en « catégorie macebell »supérieure ou revenir en catégorie 25 kg.

d- LE « STRONG BIATHLON SWING 360° NO LIMIT » :

L'épreuve consiste à faire un maximum de répétitions de swing 360º sur un bras puis un maximum de répétitions de swing 360º sur l'autre bras sans faire tomber la macebell au sol.

Un seul changement de bras est autorisé dans cette épreuve. La somme de toutes les répétitions est le résultat final. Le délai maximum de pratique est de 10'. Le macelifter n'est toutefois pas obligé d'atteindre les 10' pour valider son résultat. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre

de répétitions possibles.

L'épreuve est accessible aux femmes étant dans la « catégorie macebell » 15 kg et aux hommes étant dans la « catégorie macebell » 20 kg.

<u>Bon à savoir</u> *:*

Le macelifter doit concourir dans sa catégorie de macebell « strong biathlon ». Si la femme a atteint la « catégorie macebell » 20 kg ou l'homme la « catégorie macebell » 25 kg, chacun(e) a le choix de concourir soit en « catégorie macebell » supérieure soit revenir à la « catégorie macebell » 20 kg (pour les femmes) ou à la « catégorie « macebell » 25 kg pour les hommes.

e – <u>LE « POWER BIATHLON »</u> :

Dans cette épreuve, il n'y a pas de « catégorie macebell ». Le choix du poids de la macebell est libre pour chacun des mouvements. Le poids minimum de la macebell à utiliser pour cette épreuve est de 15 kg pour les femmes et de 20 kg pour les hommes.

L'épreuve consiste à chercher à atteindre idéalement et dans un temps maximum de 1', 10 répétitions en swing 300° puis 10 répétitions en swing 360° (avec un seul changement de bras autorisé). 5' de repos entre chaque mouvement.

Le macelifter a le droit à 3 tentatives maximum par mouvement (3 tentatives en swing 300° et 3 tentatives en swing 360° donc). Avec un repos de 5' obligatoire entre chaque tentative.

L'objectif ici étant de réaliser le meilleur « tonnage » possible en cumulant le meilleur « tonnage » du swing 300° avec le meilleur « tonnage » du swing 360°.

Le macelifter qui obtient le plus haut « tonnage » l'emporte. En cas d'égalité, c'est le macelifter avec le poids poids de corps le plus léger qui est désigné comme vainqueur.

Un exemple :

Swing 300°. 1ère tentative à 25 kg, 10 répétitions. Vol. 250 kg. 5' de repos. 2ème tentative à 27,5 kg, 10 répétitions. Vol. 275 kg. 5' de repos. 3ème tentative à **30 kg, 10 répétitions. Vol. 300 kg**.

5' de repos.

Swing 360°. 1ère tentative à 22,5 kg, 10 répétitions. Vol. 225 kg. 5' de repos . 2ème tentative à **25 kg, 10 répétitions. Vol. 250 kg.** *5' de repos. 3ème tentative à 27,5 kg, 7 répétitions. Vol. 192,5 kg.*

Total final retenu : 550 kg

Bon à savoir :

C'est la seule épreuve où le macelifter a la possibilité non seulement de concourir avec des macebells lourdes sans appartenir à sa « catégorie macebell », mais aussi de changer de poids de macebell pour chaque mouvement.

f- LE « POWER SWING 360° NO LIMIT »:

Dans cette épreuve, il n'y a pas de « catégorie macebell ». Le choix du poids de la macebell est libre pour chacun des mouvements. Le poids minimum de la macebell à utiliser pour cette épreuve est de 15 kg pour les femmes et de 20 kg pour les hommes.

L'épreuve consiste à chercher à **atteindre, avec un seul changement de bras, un maximum de 20 répétitions sur un temps maximum de 2'**.

Le macelifter a le droit à trois tentatives maximum. Avec 5 ' de repos obligatoire entre chaque tentative.

Un exemple :

Swing 360° 1ère tentative à 20 kg, 10-10. Vol. 400 kg. 5' de repos. 2ème tentative à **22,5 kg, 11-9. Vol. 450 kg**. *5' de repos. 3ème tentative à 25 kg, 9-8. Vol. 425 kg.*

Total final retenu : 450 kg.

Bon à savoir :

Le principe de l'épreuve consiste à trouver la macebell la plus adéquate pour atteindre l'objectif des 20 répétitions tout en réalisant un « tonnage maximum ». Le macelifter qui a réalisé le plus grand « tonnage » remporte l'épreuve. En cas d'égalité, c'est le macelifter avec le poids de corps le plus léger qui est désigné comme vainqueur.

g- LE « DOUBLE SWING 360° » :

Cette épreuve est exclusivement réservée aux macelifters qui évoluent dans la « catégorie professionnelle » (10 kg pour les femmes et 15 kg pour les hommes).

L'épreuve consiste à faire **10 'de swing 360 °avec deux macebells de même poids**. *La répétition est validée quand elle a été effectuée d'un bras puis de l'autre (1 répétition bras droit + 1 répétition bras gauche = 1 répétition validée). La somme des répétitions obtenue à la fin de l'épreuve constitue le résultat final. Si le macelifter arrête avant ses 10', les répétitions réalisées sont validées. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.*

Le macelifter qui souhaite participer à cette épreuve commencera obligatoirement à pratiquer avec deux macebells de 5 kg. S'il arrive à atteindre le nombre de répétitions défini par la réglementation à la fin de son épreuve, il passera alors en « catégorie macebell » supérieure (+2,5 kg). Et ainsi de suite.

Catégories de poids corporel et objectif de répétitions à atteindre pour passer à la « catégorie macebell » supérieure :

Femmes:

- *- de 65 kg : 60 répétitions*
- *+ de 65 kg : 70 répétitions*

Hommes:

- *- de 75 kg : 90 répétitions*
- *+ de 75 kg : 100 répétitions*

<u>b- LE « MARATHON »</u> :

Pour cette épreuve le macelifter choisira de concourir soit en swing 300º soit en swing 360º. Le changement de bras est bien évidemment à volonté en swing 360°.
La durée de cette épreuve varie de 30 ' à plusieurs heures.

Le choix du poids de la macebell pour réaliser l'épreuve est libre. Bien qu'il n'y ait pas de « catégorie macebell » imposée, il est évident que le macelifter devra choisir un poids de macebell adapté à son niveau et à la durée de l'épreuve.

<u>Les différentes épreuve du « marathon »</u> :

Le « semi-marathon » : 30 'de swing 300º ou de swing 360º
Le « marathon » : 1 heure de swing 300º ou de swing 360º
Le « super marathon » : 2 à 4 heures de swing 300º ou de swing 360º
L' « ultime marathon »: 5 à 8 heures de swing 300º ou de swing 360º
l' « extrême marathon »: de 9 à 24 heures de swing 300º ou swing 360º.

Bon à savoir :

Jusqu'à l'« ultimate marathon », si le macelifter perd ou pose sa macebell au sol avant le temps imparti, il est automatiquement disqualifié.

Pour l' « **ultimate marathon** *», le macelifter a le droit de poser sa macebell au sol* **toutes les trois dernières minutes de chaque heure**. *Pour l' «* **extreme marathon** *», le macelifter a le droit de poser sa macebell au sol* **toutes les cinq dernières minutes de chaque heure**. *Cela lui permettra notamment d'aller aux toilettes ou de s'étirer librement. Hors de ce temps de pose à terre autorisé, le macelifter a aussi la possibilité de laisser reposer sa macebell contre son épaule pour récupérer de ses efforts ou pour se ravitailler. Par contre, s'il perd sa macebell hors du temps de pose à terre, il est disqualifié.*

3- <u>Débuter la compétition en Macelifting et autres informations complémentaires</u> :

Pour commencer à pratiquer cette discipline en compétition, il est conseillé aux hommes et aux femmes de commencer par l'épreuve du « biathlon classique » en « catégorie macebell » 5 kg .

La seule façon de pouvoir passer à la « catégorie macebell » supérieure ne peut se faire que sur une compétition ou un événement homologué(e) par l'IMF ou par la FFFORCE en France.

Il n'y a pas de temps idéal pour passer d'une « catégorie macebell » à une autre. En d'autres mots, le macelifter ne doit pas précipiter ses « passages de grade », mais prendre son temps pour apprendre et se perfectionner. Il faut savoir qu'une fois que le macelifter est dans une « catégorie macebell », il ne peut plus concourir dans la

« catégorie macebell » inférieure à son niveau... exception faite s'il dépasse une certaine « catégorie macebell »(cf. ci-dessus).

Autre alternative pour débuter en compétition, la participation à l'épreuve du « swing 360º no limit » avec une macebell de 5 kg. Une épreuve tout à fait accessible aux débutant(e)s.

Et pour les macelifters plus expérimentés qui aiment la force-endurance et qui n'ont jamais osé concourir en Macelifting, ils peuvent se tester sur un semi-marathon (30') avec une macebell de 5 kg.

4- **Règles générales de compétition** *:*

Concernant la « **MAGNESIE** *» :*
L'utilisation de la magnésie est autorisée, mais facultative. C'est donc à chaque macelifter de prendre la décision d'utiliser ou non de la magnésie sur l'épreuve qu'il a choisi. La magnésie à volonté est seulement autorisée en marathon. Dans les autres épreuves, le macelifter doit se préparer et préparer sa macebell avant de commencer. Pas de magnésie durant le temps de l'épreuve.

Concernant les « **GANTS** *» :*
L'utilisation de gants en compétition est strictement interdite.

Concernant l' **« ASSISTANCE »** *:*
Le seule assistance autorisée durant le déroulement de l'épreuve est l'assistance pour les épreuves du « marathon ». Pour les autres épreuves, l'assistance ne peut se faire qu'entre le temps de récupération officiellement alloué.

Concernant le « **NO REP** *»* **sur le mouvement swing 360°** *:*
Un « no rep » (répétition non comptée) sera signifié si :

- *Les deux mains ou une partie de la deuxième main accompagne le mouvement ;*
- *Le bras n'est pas à sa bonne « position de retour » en fin de mouvement. Pour voir sa répétition validée,* **le bras doit impérativement descendre sous l'angle indicatif de 90°(l'idéal est de viser la « ligne de la hanche »)** *en « position de retour » swing. Cette bonne « position de retour » aide en plus à une meilleure « relance » ;*
- **La main est trop éloignée de la « boule d'arrêt ».**
- **La macebell est inclinée lors du changement de main.** *La position de repos ou la position pour changer de main est la même que la position de départ. A savoir* **macebell perpendiculaire au sol** *tenue en équilibre ou en appui manche contre le menton ou contre le milieu du torse.*
- *La macebell ne doit pas être posée sur l'épaule pour changer de main ou pour se reposer de son effort (sauf pour le marathon de 5 heures ou plus). La poser sur l'épaule entraînera une disqualification.*
- *Le macelifter effectue un swing 300° au lieu d'un swing 360°.*

Bon à savoir *:*

- *La main peut être posée sur la zone du manche peinte uniquement pour venir prendre la macebell au sol et l'amener à sa position de départ. Une fois l'épreuve débutée, toute main posée sur la zone peinte sera pénalisée de -1 point sur les épreuves avec changement de main à volonté (biathlon classique, strong biathlon, marathon) et de – 10 points sur les épreuve avec un seul changement de main (swing 360° no limit ou strong swing 360° no limit)*
- *il est permis de balancer la macebell soit au-dessus de la tête soit derrière l'épaule.*

Concernant le « **NO REP** *»* **sur le mouvement swing 300°** *:*
Un « no rep » (répétition non comptée) sera signifié si :

- *Les deux mains ou une partie de la deuxième main accompagne le mouvement. La deuxième main est autorisée sur le manche pour finaliser la fin de la « position de retour » et favoriser ainsi le changement de main ou lors de la position de repos.*
- *Le bras n'est pas à sa « position de retour » en fin de mouvement. Pour rappel le bras doit être à un angle indicatif de plus de 90° en « position de retour ».* **L'idéal est de viser la « ligne de la hanche »**.
- *Les bras s'éloignent trop du corps sur la « position de retour ».*
- **La main est trop éloignée de la « boule d'arrêt ».** *La main qui « swingue » la macebell doit être au plus près de la « boule d'arrêt ». En swing 300°, l'idéal est de placer la main dominante à proximité de la « boule » et l'autre main juste au-dessus de la main dominante.*
- *La macebell n'effectue pas son mouvement complet avec une arrivée proche de la « gouttière de l'épaule », avec les bras près du corps et sur la « ligne de hanche ».*
- *Le macelifter effectue un swing de 360° au lieu d'un swing de 300°*

Concernant la « **POSITION DE REPOS** *» :*
La position de repos pour le swing 300 ° doit être identique à la « position de départ » (macebell reposant contre le buste, dans la « gouttière de l'épaule » avec les bras près du corps et sur la « ligne de hanche ». Il n'est pas permis de reposer la macebell sur l'épaule avec les mains éloignées du corps (sauf à partir de l' « ultimate marathon » (5 heures et plus).

La position de repos dans le swing 360° doit être identique à la « position de départ » (macebell perpendiculaire au sol en équilibre ou contre le menton ou le milieu du buste). Il n'est pas permis de poser la macebell sur l'épaule avec les mains éloignées ou non du corps sauf à partir de l' « ultimate marathon » (5 heures et plus).

Concernant la « **PERTE DE LA MACEBELL** *» :*
L'épreuve du macelifter est stoppée et le macelifter disqualifié si la macebell lui échappe des mains. Le macelifter doit prévenir au mieux ce risque de « lâcher de macebell » (en veillant notamment à gérer le trop de sueur sur le manche). Si le juge estime qu' il y a un risque pour la sécurité du macelifter ou de son entourage, il arrêtera la participation du macelifter.

Concernant l' « **ARRET AVANT LE TEMPS IMPARTI** *»:*
Le macelifter peut stopper son épreuve avant le temps imparti s'il est trop fatigué ou s'il estime qu'il peut perdre la macebell. Ses répétitions réalisées seront comptabilisées. Exception faite du « marathon » où l'arrêt avant le temps imparti (hors pauses autorisées dans l' « ultimate marathon » et l' « extrême marathon ») entraîne la disqualification de l'athlète et donc un non compte de ses répétitions réalisées.

Concernant les « **MESURES DE SÉCURITÉ et vêtements** *» :*
Les épreuves ne peuvent être effectuées sans vêtements et chaussures de sport adéquats.

Aucune protection de mains susceptible d'empêcher une bonne saisie du manche n'est autorisé (paire de gants, bandage type boxe...).

Le port de lunettes, de casquette, d'écouteurs ou de tout objet pouvant nuire au bon déroulement de la pratique est interdit.

Le matériel mis à disposition de l'événement doit avoir été préalablement vérifié pour éviter tout risque d'accident.

Concernant la « **DISTANCE DE SÉCURITÉ** *» :*
Il est nécessaire de maintenir une distance de sécurité minimum entre les macelifters, les juges et le public. La distance de sécurité latérale entre les macelifters sera de 5 mètres si l'espace de compétition l'autorise. Dans le cas contraire, les plateformes (1M40x1M40) pourront être disposées autrement pour respecter cette distance

latérale comme en quinconce par exemple.

B- Le Bulavalifting :

1- LA BULAVA PROFESSIONNELLE:

La bulava est une macebell courte homologuée par l'International Macelifting Federation (IMF).

a- Mesures de la bulava professionnelle :
Longueur : 60 cm
Diamètre du manche : 3 cm
Diamètre de la « boule d'arrêt » : 4 cm
Diamètre de la « tête » : 15 cm
Hauteur de la « tête » : 13 cm
Diamètre de la base : 9 cm.

Poids et couleurs des bulavas professionnelles :
A partir de 2,5 kg, le poids des bulavas augmentent de 1,25 kg de 1,25 kg.
2,5 kg (jaune), 3,75 kg (violette), 5 kg (veret), 6,25 kg (orange), 7,5 kg (rouge), 8,75 kg (grise), 10 kg (blanche), 11,25 kg (argent), 12,5 kg (or).

2- Les différentes catégories en Bulavalifting :

a- Les catégories du Bulavalifting :

Catégories amateur :
Femmes : 2,5 kg et 3,75 kg
Hommes : 2,5 kg ; 3,75 kg ;5 kg et 6,25 kg

Catégorie Professionnelle :
Femmes 5 kg
Hommes 7,5 kg.

b- Les catégories de poids de corps :

Femmes : - de 65 kg / + de 65 kg
Hommes : - de 75 kg / + de 75 kg

c- Les catégories d' âge :

Junior : - de 20 ans
Senior : de 20 ans à 49 ans
Master : + de 50 ans

3- Les épreuves en Bulavalifting et leurs caractéristiques :

Les épreuves du Bulavalifting sont au nombre de 5 : le « mill biathlon », le « mill no limit », le « strong mil biathlon », le « strong mill no limit » et le « mil marathon ».

Les épreuves Bulavalifting se réalisent soit à une ou à deux « bulava(s)».

Les compétitions de Bulavalifting sont encore rares. Les épreuves servent davantage à parfaire la préparation physique du macelifter.

a- Le « MILL BIATHLON » :

L'épreuve consiste à faire **10' de « double low swings » suivi de 10' de « double high swings » avec 10' de repos entre chaque mouvement**.

La somme des répétitions obtenue sur les deux mouvements constitue le résultat final. Le temps limite pour cette épreuve est de 10' par mouvement. Mais si le macelifter arrête avant ses 10', les répétitions réalisées dans le mouvement sont toutefois validées. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

Le macelifter commence obligatoirement à pratiquer avec des bulavas de 2,5 kg. S'il arrive à atteindre le nombre de répétitions défini par la réglementation à la fin de son biathlon, il passe alors en « catégorie bulava » supérieure (+1,25 kg). Et ainsi de suite.

Catégories de poids corporel et objectif de répétitions à atteindre pour passer à la « catégorie bulava » supérieure :

Femmes :

- *- de 65 kg 300 répétitions*
- *+ de 65 kg 400 répétitions*

Hommes :

- *de 75 kg 300 répétitions*
- *+ de75 kg 400 répétitions*

Cette épreuve est le passage obligé pour atteindre la « catégorie professionnelle » en Bulavalifting.

La « catégorie bulava » dans laquelle se trouve le macelifter définit le poids de la bulava qu'il devra utiliser dans l'épreuve du « mill no limit ».

Il est interdit de reposer les bulavas sur une partie de son corps. Celles-ci seront donc toujours en mouvement ou statiques dans la « position départ » (bras fléchis devant à 90° et coudes très proches du corps).

b- Le « MILL NO LIMIT » :

L'épreuve consiste à faire **un maximum de « swings mill » sur un bras puis un maximum de « swings mill » sur l'autre bras sans faire tomber la bulava au sol**.

Un seul changement de bras est donc autorisé dans cette épreuve. La somme de toutes les répétitions est le résultat final. Le temps maximum de pratique est de 10'. Le macelifter n'est pas obligé d'atteindre les 10' pour valider son résultat. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

Le macelifter doit concourir dans sa « catégorie bulava ». Dans le cas où le macelifter est dans une catégorie supérieure à la « catégorie professionnelle », il peut concourir dans sa « catégorie bulava » du moment ou rester en « catégorie professionnelle ».

c- <u>LE « STRONG MILL BIATHLON »</u> :

L'épreuve consiste à faire 4' **de « double low swings » suivi de** 4 **'de « double high swings » avec 10' de repos entre chaque mouvement.**

La somme des répétitions obtenue sur les deux mouvements constitue le résultat final. Le temps limite pour cette épreuve est de 10' par mouvement. Mais si le macelifter arrête avant ses 10', les répétitions réalisées dans le mouvement sont toutefois validées. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

Les femmes commencent à concourir dans cette épreuve avec une bulava de 7,5 kg et les hommes avec une bulava de 10 kg.

<u>Catégories de poids corporel et objectif de répétitions à atteindre pour passer à la « catégorie bulava » supérieure</u> :

Femmes:

- *de 65 kg : 80 répétitions*
- *+ de 65 kg : 100 répétitions*

Hommes:

- *de 75 kg : 80 répétitions*
- *+de 75 kg : 100 répétitions*

Les femmes qui atteignent la « catégorie bulava » 8,75 kg peuvent concourir en 8,75 kg ou rester en « catégorie bulava » 7,5 kg. Les hommes qui arrivent en « catégorie bulava » 11,25 kg peuvent concourir en « catégorie bulava » 11,25 kg ou rester en catégorie 10 kg.

d- <u>LE « STRONG MILL NO LIMIT »</u> :

L'épreuve consiste à faire **un maximum de répétitions de « swings mill » sur un bras puis un maximum de répétitions « swings mill » sur l'autre bras sans faire tomber la bulava au sol**.

Un seul changement de bras est donc autorisé dans cette épreuve. La somme de toutes les répétitions est le résultat final. Le délai maximum de pratique est de 10'. Le macelifter n'est toutefois pas obligé d'atteindre les 10' pour valider son résultat. Il est néanmoins conseillé de tenir le temps imparti pour réaliser le plus grand nombre de répétitions possibles.

L'épreuve est accessible aux femmes étant dans la « catégorie bulava » 7,5 kg et aux hommes dans la « catégorie bulava » 10 kg. Le macelifter doit concourir dans sa « catégorie bulava » « strong mill biathlon ».

e- <u>LE « MILL MARATHON»</u> :

La durée de cette épreuve varie de 30 ' à plusieurs heures.

Pour cette épreuve, le changement de bras est à volonté.

Le choix du poids de la bulava pour réaliser l'épreuve est libre. Bien qu'il n'y ait pas de « catégorie bulava » imposée, il est évident que le macelifter devra choisir un poids de bulava adapté à son niveau et à la durée de l'épreuve.

<u>Les différentes épreuve du « marathon »</u> :
Le « semi-marathon » : 30 'de « swings mill ».
Le « marathon » : 1 heure de « swings mill ».
Le « super marathon » : 2 à 4 heures de « swings mill ».
L' « ultime marathon »: 5 à 8 heures de « swings mills ».
l' « extrême marathon »: de 9 à 24 heures de « swings mill ».

Bon à savoir :

Si le macelifter perd ou pose sa bulava au sol sinon avant le temps imparti, il est automatiquement disqualifié.
Pour l' « ultimate marathon » et l'« extreme marathon », le macelifter a le droit de reposer sa bulava contre son corps pour récupérer de ses efforts, pour se ravitailler. Il pourra la poser juste le temps d'aller aux toilettes.
Les règles seront amenées à être revues et complétées en fonction de l'évolution du sport et de la montée en niveau des macelifters.
Règles IMF, tous droits réservés.