Sélections pour les championnats de France du 29 avril 2023

Du 04 mars 2023 au 16 avril 2023

La FFForce/Culturisme organise les championnats de France le 29 avril 2023 à Chabeuil.

La FFForce/Culturisme, sensible aux recommandations de la Ministère des Sports, organise trois types de sélections.

Sélections

Les sélections ont pour but de repérer les futurs athlètes licenciés, quiont le niveau exigé pour participer aux championnats de France.

Les sélections auront lieu entre le 04 mars 2023 et le 16 avril 2023.Les athlètes seront sélectionnés de trois manières différentes :
-> en ligne,
-> en open ou
-> en club.

SELECTIONS EN LIGNE

DU 04 mars AU 16 AVRIL 2023

Objet :

Sélectionner des athlètes en ligne

Méthode :

Les athlètes envoient une vidéo qui sera examinée par un collègue de deux juges qui notera la prestation et le sélectionnera ou pas.

Contraintes :

Les athlètes doivent respecter le cahier des charges qui est en ligne et s'inscrire dans une catégorie identifiée.

CAHIER DES CHARGES

COMMENT PARTICIPER A LA SÉLECTION EN LIGNE ?

1- CONNAITRE LE REGLEMENT SPORTIF ET CONNAITRE SA CATEGORIE.
HTTPS://WWW.FFFORCE.FR/FR/NOS-DISCIPLINES/CULTURISME-FFFORCE/REGLEMENT-SPORTIF-CULTURISME.HTML

2- RESPECTER LES DATES DE SÉLECTION. (DU 4 mars AU 16 avril)
3- PARTICIPATION DE 20 EUROS (PayPal) ET ENVOIE DE LA VIDÉO.

Règlement des droits d'inscription à la sélection

Je paye €20 EUR

4- ENVOYER LA VIDÉO

Envoi du lien YouTube vidéo à
culturisme@ffforce.fr

5- FINALISER MON INSCRIPTION

COMMENT SOUMETTRE SA VIDÉO ?

Pour vous qualifier aux Championnats de France, vous devez soumettre une vidéo *entre le 4 mars et le 16 avril 2023.*

Veuillez utiliser les directives de soumission vidéo suivantes lors de la réalisation de votre vidéo.

Créez un compte YouTube. Utilisez uniquement cette méthode pour la soumission de votre vidéo.

Utilisez n'importe quel appareil d'enregistrement vidéo, mais vous êtes responsable de la qualité de la vidéo (par exemple, manque de lumière, vidéo floue,etc..).

Avant le début de l'enregistrement :

L'athlète doit s'identifier par son nom complet et identifier sa catégorie.

L'athlète doit être en tenue (maillot), mais n'est pas obligatoirement tanné.

Intitulez votre vidéo avec votre nom. Entrez la catégorie à laquelle vous appartenez dans la description.

L'athlète doit être positionné pendant le Posing de manière que l'achèvement de chaque mouvement tel que prescrit dans le règlement sportif puisse êtrevérifié.

Une fois que vous avez téléchargé votre vidéo avec succès, envoyez-nous le lien sur le formulaire d'inscription aux championnats de France.

Les vidéos sont vérifiées, validées et l'équipe de juges vous attribue une note. Les notes supérieures ou égales à 10/20 permettront de participer à lacompétition.

Il est conseillé aux athlètes d'avoir quelqu'un qui surveille leurs poses pour s'assurer qu'elles respectent les normes du règlement sportif et que la caméra filmeclairement.

QUELLES POSES DOIVENT APPARAITRE SUR LA VIDÉO ?

1- LES POSES CORRIGÉES – CULTURISTES, MEN PHYSIQUE, BIKINI :

Les quatre poses sont toujours effectuées avec une rotation à gauche :

Face
Profil droit
Dos
Profil gauche

2- LES POSES IMPOSÉES – CULTURISTES :

<u>5 poses pour les femmes</u>

<u>8 poses pour les hommes</u>

Double biceps de face (hommes et femmes)

Dorsaux de face (hommes)

Biceps cage meilleur profil (hommes et femmes)

Double biceps de dos (hommes et femmes)

Dorsaux de dos (hommes)

Triceps meilleur profil (hommes et femmes)

Abdos-Cuisses (hommes et femmes)
Plus musclé (hommes)

QUEL EST LE NIVEAU DE DÉFINITION MUSCULAIRE DEMANDÉ ?

Il n'est pas nécessaire pour les athlètes d'être dans leur forme physique optimale.
L'utilisation de tan n'est pas obligatoire.

<u>Les championnats ayant lieu 2 à 4 semaines après le dernier jour de sélection, la définition musculaire sera moins prise en compte dans la note finale.</u>

Les juges apprécieront le potentiel de l'athlète.