REGLEMENT SPORTIF DE LA FORCE ATHLETIQUE, DU POWERLIFTING, DU DEVELOPPE COUCHE ET DU BENCH PRESS

Saison 2023 du 1er Janvier 2023 au 31 décembre 2023 (V2)

Chapitre I

Compétitions de Force Athlétique et de Powerlifting

PREAMBULE :

Tout athlète et coach-entraineur participant à une compétition de force athlétique (FA) et/ou de powerlifting (PL) doit être titulaire d'une licence valide de la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition et toujours l'être le jour de cette compétition.

La licence loisir et la licence compétition sont prises, par l'intermédiaire d'un club, pour 12 mois. Le licencié peut changer de club au terme de la validité de sa licence sans avoir à donner de justifications. Le changement de club au cours des 12 mois de validité de la licence est interdit sauf cas prévu par l'art 104.12 du règlement intérieur.
La licence individuelle est prise directement par un athlète à la FFForce pour 12 mois.
Le titre de participation unique (TPU) est pris soit par un club, soit par un athlète mais sa durée de validité est très courte puisqu'elle ne concerne qu'un seul évènement sportif.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un ou des document(s) officiel(s) permettant de justifier de son identité et de sa nationalité.
Sont considérés comme français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française mais ayant résidé en France pendant au moins cinq ans. Des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) peuvent être demandés lors de la saison sportive.

CH I - ARTICLE 1 :

Champ d'Application

1.1 Le règlement technique édité par l'International Powerlifting Federation (IPF) est la référence utilisée pour décrire la pratique de la force athlétique et du powerlifting. Il est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

1.2 La force athlétique se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement IPF pour les compétitions non équipées.

1.3 Le powerlifting peut se pratiquer avec des équipements d'assistance comme spécifié au règlement IPF.

1.4 Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, pour les deux sexes, indifféremment le force-athlétiste (athlète pratiquant la force athlétique) et le powerlifter (athlète pratiquant le powerlifting) sauf indication contraire.

1.5 Les catégories Cadet et Subjunior n'existent pas en powerlifting et il est interdit, aux athlètes de ces catégories, de pratiquer cette discipline en compétition. Ces catégories font l'objet d'une règlementation spécifique pour la force athlétique (voir art.16 chap. I du présent règlement pour la catégorie Cadet et art. 16 chap. I du présent règlement pour la catégorie Subjunior et Junior).
La catégorie Junior n'existe pas en powerlifting. Cependant les athlètes, à partir du moment où ils sont nés entre 1999 inclus et 2003 inclus, sont autorisés à participer aux compétitions de powerlifting dans la catégorie Sénior, pour les compétitions régionales et, dans la catégorie Open pour la finale. Bien entendu ils seront soumis aux niveaux Sénior de leur catégorie de poids de corps.

CH I - ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

2.1 Les compétitions de force athlétique (FA), de powerlifting (PL), de développé couché (DC) et de bench press (BP) sont des activités sportives distinctes. Le chap. I du présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de force athlétique et de powerlifting. Les compétitions de développé couché et de bench press font l'objet du chap. II. Aucun résultat réalisé dans une de ces quatre disciplines ne peut être pris en compte pour déterminer un niveau dans une autre de ces disciplines.

CH I - ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions régionales:

3.1 Il existe 3 types de compétitions régionales :

3.1.1 Les compétitions de ligues.
Ce sont des compétitions organisées par un club avec le label de la ligue mais qui ne permettent pas de se qualifier pour une finale nationale. La règlementation des compétitions de ligues est laissée à l'appréciation de la ligue. Les résultats de ces compétitions restent au niveau de la ligue. Tous les types de licence délivrés par la FFForce (Loisir, Compétition, Individuelle et le TPU) permettent de participer à ces compétitions de ligues.

3.1.2 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale.
Ce sont des compétitions organisées par les ligues, qui ont reçues le label de la FFForce et qui permettent de se qualifier pour une finale nationale. Elles doivent respecter le cahier des charges spécifique à ces compétitions et être enregistrées sur le site de la FFForce au moins **2 mois** la compétition. **Elles ne peuvent pas être organisées un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Pour cette saison les inscriptions pourront se faire via le site fédéral.** Elles sont ouvertes à tous les athlètes de la FFForce quel que soit leur lieu de résidence. Cependant, la ligue peut déterminer un nombre de places maximum pour cette compétition et réserver un nombre de places, qu'elle jugera bon, aux athlètes licenciés sur son territoire. La ligue peut aussi déterminer des critères de participation comme l'âge, le poids de corps, etc…Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site. Seules les licences

compétitions, individuelles et TPU permettent de participer à une compétition qualificative.
Seules les licences compétitions, individuelles et TPU permettent de participer à une compétition qualificative. Cependant, seuls les athlètes participant avec une licence **compétition** ou **individuelle** délivrées par la FFForce **peuvent se qualifier** aux finales France.

3.1.3 Le championnat régional.
Il est organisé par les ligues et ce dans les quatre disciplines définies à l'art. 2.1 du chap. I du présent règlement. Il doit respecter le cahier des charges spécifique à cette compétition et être enregistré sur le site de la FFForce au moins 2 mois avant la compétition A l'issue de cette compétition est délivré le titre de champion régional. Cette compétition permet de se qualifier pour une finale nationale. Ce championnat peut se dérouler sur plusieurs week-ends et à plusieurs endroits mais pour une discipline, tous les athlètes d'une même catégorie d'âge et de poids de corps devront participer au même moment et au même endroit. **Il ne peut pas être organisées un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Pour cette saison les inscriptions pourront se faire via le site fédéral.** Ce championnat est réservé **uniquement aux athlètes de la ligue organisatrice**. Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site. Seules les licences compétitions et individuelles permettent de participer au championnat régional.

3.2 Tous les athlètes peuvent participer aux compétitions prévues aux art. 3.1.2 et 3.1.3 chap. I du présent règlement sans avoir acquis auparavant un niveau. Les Ligues peuvent limiter la participation pour les compétitions prévues à l'art. 3.1.1 chap. I du présent règlement selon des critères qu'elles déterminent (par exemple la ligue peut organiser des compétitions réservées aux débutants).

3.3 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un athlète Subjunior, Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions régionales.

3.4 Un athlète de nationalité étrangère, licencié à la FFForce ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut pas battre un record régional ou national.

3.5 Un athlète français, licencié à la FFForce et qui choisit de concourir dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peut plus prétendre, à compter du jour de sa première participation pour cette sélection étrangère, ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut plus battre un record régional ou national. En revanche tous les records et les titres acquis avant ce choix perdurent.

3.6 En France, il n'y a pas de titre décerné pour chaque mouvement. Ceci implique donc qu'un athlète qui fait un zéro à la flexion de jambes ou au développé couché ne peut pas continuer la compétition sauf autorisation motivée du Jury, ou en son absence, du chef de plateau.

3.7 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) la remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.

3.8 Pour les finales nationales, si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium. Le total de l'athlète déclassé sera maintenu pour la suite de la saison mais sa place sur le podium sera définitivement perdue.

3.9 Pour les finales nationales, les drapeaux régionaux, ou de parties de régions sont interdits car les athlètes représentent leur club et pas leur région.

3.10 Pour toutes les compétitions (régionales, les finales nationales et les coupes) les équipements « Equipe de France » sont interdits durant toute la compétition (de la pesée à la remise des récompenses incluses).

CH I - ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales de Powerlifting:

4.1 Pour les finales nationales 2023 de powerlifting, tous les athlètes **s'engagent à participer équipés** (Maillot de force et bande de genoux au squat / Maillot de Benchpress au benchpress – voir la liste du matériel autorisé).
La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à la réalisation du niveau National (nat.), au cours d'une des compétitions qualificatives France ou du championnat régional, enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application de l'art. 17.3 chap. I du présent règlement.
De plus, les athlètes ayant réalisé les minima nat. au France PL 2022 sont qualifiés et tous les force-athlétistes **Masters** ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Championnat du Monde Masters Powerlifting équipé 2022, Championnats d'Europe Masters Powerlifting équipé Juillet 2023» et **ayant fait podium au total** sont qualifiés aux finales nationales 2023 et ceci dans la discipline, la catégorie d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges Masters sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge Masters.
Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total supérieur ou égal au niveau Nat. de la finale France concernée et que s'il est licencié. En cas de non-respect d'un seul de ces critères il devra repasser par les qualifications en région.
Le DTN peut qualifier pour les championnats de France Open 2023 des force athlétistes Subjunior, Junior et Open ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier IPF en 2022 et ayant fait un total supérieur ou égal au niveau Nat. La liste devra être communiquée avant le 31 Janvier 2023.

4.2 Pour les athlètes membres des équipes de France et/ou inscrits sur les listes ministérielles des sportifs de Haut Niveau, le président de la CSNFA et seulement sur demande par écrit de l'athlète et avec l'accord du DTN, peut les autoriser à participer dans le match dans une autre catégorie de poids que celle dans laquelle ils sont qualifiés. Cette dérogation devra être entérinée au plus tard 4 semaines avant la finale.

4.3 La confirmation de participation pour les finales nationales, se fait en général vingt et un (21) jours avant le début de l'épreuve en inscrivant l'athlète par Internet sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr), la date de fin d'inscriptions est publiée sur le site et fait foi.
ATTENTION : Si un athlète est qualifié dans deux catégories de poids, il devra en choisir une seule lors de son inscription.

4.4 Seuls participent aux finales nationales les athlètes considérés comme français au titre de la règlementation et comme indiqué dans le présent préambule. Cependant les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peuvent pas participer à ces finales dans le match. Par dérogation, les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'IPF ainsi que les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale

étrangère, peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la CSNFA au plus tard huit jours avant la clôture des inscriptions pour ladite finale.

4.5 Les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal au niveau **R1** de la catégorie dans laquelle ils participent.

4.6 Vu le nombre réduit de pratiquants en powerlifting, les athlètes participant à une finale nationale sont classés de la façon suivante :

Pour les femmes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge.
Pour les hommes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge
Pour les hommes et les femmes, il sera établi un classement à l'indice pour les Masters 4 de plus de 80 ans.

4.7 Pour connaître son niveau, l'athlète doit se référer aux tableaux des niveaux qui est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

CH I - ARTICLE 5 :

Qualification aux finales nationales de Force Athlétique:

5.1 La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à la réalisation du niveau National, au cours d'une des compétitions qualificatives France ou du championnat régional, enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application de l'art. 17.3 chap. I du présent règlement.
De plus, tous les force-athlétistes Masters ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Championnat du Monde Masters FA 2022, Championnats d'Europe Masters FA 2023» et ayant fait **podium** au total sont qualifiés aux finales nationales 2023 et ceci dans la discipline, la catégorie d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges Masters sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge Masters.
Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total supérieur ou égal au niveau Nat. de la finale France concernée et que s'il est licencié. En cas de non-respect d'un seul de ces critères il devra repasser par les qualifications en région.
Le DTN peut qualifier pour les championnats de France Jeunes et Elites 2023 des force athlétistes Subjunior, Junior et Open ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier IPF en 2022 et à la « Pyrénées CUP 2023 » et ayant fait un total supérieur ou égal au niveau Nat. La liste devra être communiquée avant le 31 Janvier 2023.

5.2 Pour les athlètes membres des équipes de France et/ou inscrits sur les listes ministérielles des sportifs de Haut Niveau, le président de la CSNFA et seulement sur demande par écrit de l'athlète et avec l'accord du DTN, peut les autoriser à participer dans le match dans une autre catégorie de poids que celle dans laquelle ils sont qualifiés. Cette dérogation devra être entérinée au plus tard 4 semaines avant la finale.

5.3 La confirmation de participation pour les finales nationales, se fait en général vingt et un (21) jours avant le début de l'épreuve en inscrivant l'athlète par Internet sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr), la date de fin d'inscriptions est publiée sur le site et fait foi.
ATTENTION : Si un athlète est qualifié dans deux catégories de poids, il devra en choisir une seule lors de son inscription.

5.4 Seuls participent aux finales nationales les athlètes considérés comme français au titre de la règlementation et comme indiqué dans le présent préambule. Cependant les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peuvent pas participer à ces finales dans le match. Par dérogation, les athlètes originaires d'une fédération

nationale étrangère affiliée à l'IPF ainsi que les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la CSNFA au plus tard 8 jours avant la clôture des inscriptions pour ladite finale.

5.5 Les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal au niveau **R1** de la catégorie dans laquelle ils participent.
Pour les hommes et les femmes, il sera établi un classement à l'indice pour les Masters 4 de plus de 80 ans.

5.6 Pour connaître son niveau, l'athlète doit se référer aux tableaux des niveaux qui est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

CH I - ARTICLE 6 :

Les records :

6.1 Les records de France

6.1.1 Un record de France de force athlétique ou de powerlifting, ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'une compétition internationale de la discipline considérée inscrite au calendrier national de la FFForce.
Les records de France par mouvement ne sont valables que si un total de niveau minimum National a été effectivement réalisé,
Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Un athlète français, licencié à la FFForce, qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, ne peut en aucun cas, à l'occasion desdites compétitions internationales établir ni battre un record de France.
Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.

6.1.2 En respectant la séparation de la force athlétique et du powerlifting, un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales et à condition de respecter le présent règlement. En powerlifting, les records de France Subjunior et Junior n'existent pas. En force athlétique, les records de France Subjunior, Junior, et Master peuvent être battus lors de leur finale respective mais aussi aux championnats de France Open. Contrairement au règlement international IPF un force-athlétiste ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché seul. De même, un athlète ne peut battre un record au bench press seul que lors d'une compétition de bench press seul.

6.1.3 Lors du championnat de France Open, si un jeune ou un master désire battre un record de sa catégorie d'âge (jeune ou master) il devra le battre de 2.5 kg. La progression de 0.5 kg est réservée uniquement pour les records Open.
Pendant les championnats de France jeune ou master la progression de 0.5 kg pour battre un record est autorisée pour tous les records.

6.2 Autres records

6.2.1 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions enregistrées sur le site de la FFForce

6.2.2 Les records du présent article n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.
Pour les deux disciplines, les 2 niveaux (régional et national) ont, dans chaque catégorie d'âge et de sexe, leurs propres records (sauf pour les Cadet(te)s où il n'y a pas de records). Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open., c'est-à-dire qu'à partir du 01er janvier de l'année de ses 15 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open en force athlétique et à partir du 1er janvier de l'année de ses 19 ans un powerlifter peut battre un record de France Open en powerlifting.
Les catégories Subjunior et Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 chez les femmes et chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge de l'athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (sauf pour les championnats de France Open qui sont ouverts aux catégories Subjunior et Junior (seulement en force athlétique) et Master à partir du moment où les athlètes ont réalisé le niveau Nat. Open.
Par conséquent :
Un force-athlétiste Subjunior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Junior.
Un athlète Master 4 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 3, Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

6.2.3 Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Il est rappelé qu'un athlète français, licencié à la FFForce et qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, est considéré comme « hors match ».

CH I - ARTICLE 7 :

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour la licence et les classements, il en est de même.

7.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Ages	**Né(e)s en**
CADETS (seulement en FA)	Hommes et Femmes	13 et 14 ans	2010 et 2009
SUBJUNIOR (seulement en FA)	Hommes et Femmes	15 à 18 ans	2008 à 2005
JUNIOR (seulement en FA)	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	2004 à 2000
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1999 à 1984
OPEN (seulement en FA)	Hommes et Femmes	15 ans et plus	2008 et antérieurement
OPEN (seulement en PL)	Hommes et Femmes	19 ans et plus	2004 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1983 à 1974

MASTERS II	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1973 à 1964
MASTERS III	Hommes et Femmes	60 à 69 ans	1963 à 1954
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70 et plus	1953 et antérieurement

7.2 Au niveau international (voir le règlement IPF)

CH I - ARTICLE 8 :

Les catégories de poids :

8.1 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 sont définies dans le règlement IPF.

8.2 Les athlètes handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement IPF. Cependant, pour certains handicaps et en particulier pour les amputés, il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement IPF).

CH I - ARTICLE 9 :

Arbitres et Officiels :

9.1 Il existe dans la règlementation française de l'arbitrage des arbitres régionaux et des arbitres nationaux. Tous les arbitres sont habilités à arbitrer indifféremment la force athlétique et le powerlifting. Tous les arbitres doivent être titulaires d'une licence FFForce compétition ou individuelle.

9.2 La tenue des arbitres est définie par le règlement IPF. Les arbitres doivent s'y conformer et, pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national, ils devront accrocher leur écusson mentionnant leur grade sur la poche gauche de leur veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.

9.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur et ce quel que soit le niveau de la compétition ainsi qu'à tous les échelons de la vie des disciplines.

9.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :
A la flexion de jambes : Squat – Rack
Au développé couché : Start – Press – Rack
Au soulevé de terre : Down

9.5 Dans un but éducatif, lors des compétitions non qualificatives pour une finale nationale, en cas de refus d'un essai, les arbitres doivent en expliquer les raisons à l'athlète ou à son entraineur/coach.

CH I - ARTICLE 10 :

Tenue des compétiteurs :

10.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la FFForce qui édite une liste de matériels autorisés. Elles doivent être portées par les athlètes pour toutes les compétitions qualificatives pour une finale nationale, aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral. Au moment du contrôle du matériel qui est obligatoire (même pour les compétitions de force athlétique), si l'athlète présente un élément qui n'est pas sur cette liste, celui-ci sera refusé.

10.2 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.

CH I - ARTICLE 11 :

Les compétitions :

11.1 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale sont celles qui sont validées dans le calendrier de la FFForce.

11.2 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale peuvent avoir lieu à n'importe quelle date mais les résultats devront parvenir à la FFForce (contact@ffforce.fr) le lundi qui suit la compétition.

CH I - ARTICLE 12 :

Classement des Clubs (unique pour FA-PL-DC-BP) :

12.1 La FFForce publie un classement des clubs chaque saison selon un règlement spécifique.

CH I - ARTICLE 13 :

Les sélections internationales :

13.1 Les sélections aux compétitions internationales de powerlifting Open sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

13.2 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique Open, Junior et Subjunior sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

13.3 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique et de powerlifting Masters sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du président de la CSNFA et sont détaillées à l'art.14 chap. I du présent règlement.

CH I - ARTICLE 14 :

Les sélections internationales Masters :

14.1 Toutes les sélections internationales Masters se font sur les mêmes principes :

14.1.1 Une liste de compétitions nationales ou internationales qui sont prises en compte pour faire le classement est définie.

14.1.2 Un classement est consolidé par catégorie de poids. L'athlète étant le premier dans ce classement et dans la catégorie de poids est sélectionné.

14.1.3 Ensuite, il est fait un classement à l'indice de tous les autres athlètes de cette liste (indépendamment de leur classement dans leur catégorie de poids).

14.1.4 Un athlète qui change de catégorie d'âge (Exemple: M1 à M2) entre la compétition qualificative à l'international et la sélection sera classé à l'indice. Il ne prendra pas la place du premier de sa nouvelle catégorie d'âge même si son total est meilleur.

14.1.5 Enfin, les athlètes qui suivent sont sélectionnés dans l'ordre de ce classement (en respectant les contraintes définies par les règlements internationaux).

NB: Un athlète peut être repêché s'il ne prend pas la place d'un autre athlète sélectionné. En accord avec les athlètes concernés, un athlète peut être inscrit au championnat international dans une autre catégorie de poids.

14.1.6 Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement IPF.

14.2 Un athlète Master sélectionné en Équipe de France Open FA ou PL et qui en application de la demande du DTN et seulement pour cette raison, ne participe pas au Championnat de France Master FA ou PL reste sélectionnable pour les prochains championnats d'Europe et du Monde Master. Dans ce cas le résultat de référence est celui réalisé au championnat FA ou PL Open et cet athlète sera classé à l'indice (voir art 14.1.3)

14.3 Sur proposition argumentée de la commission Master, le président de la CSNFA se réserve le droit de repêcher un athlète de bon niveau à condition qu'il ne prenne pas la place d'un athlète qualifié.

14.4 Quand la compétition internationale Master a lieu en France le président de la FFForce se réserve le droit de qualifier un athlète qui n'a pas fait les sélections.

14.5 En cas de besoin, un arbitre international sera obligatoirement sélectionné comme athlète.

14.6 La réception du chèque pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation de l'athlète (Cachet de la poste faisant foi).

14.7 Après la date échue pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux athlètes classés inférieurement.

CH I - ARTICLE 15 :

Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Cadet(te) :

15.1 Le présent règlement s'applique aux force-athlétistes des deux sexes et dans toutes les compétitions prévues à l'art 15.3.1 chap. I du présent règlement.

15.2 Les force-athlétistes Cadet(te)s ne peuvent pratiquer que la force athlétique. La pratique du développé couché seul, du powerlifting et du bench press en compétition, leur est interdite.

15.3 Participation aux compétitions :

15.3.1 Ils peuvent participer à toutes les compétitions régionales.
La finale nationale se nomme : Challenge National des Cadets-Cadettes.

15.3.2 Un force-athlétiste Cadet(te) ne peut pas être surclassé et participer à une compétition dans la catégorie Subjunior ou Junior. De même, la participation dans la catégorie Open (Senior) est rigoureusement interdite.

15.3.3 Pour les force-athlétistes Cadet(te)s, le classement du meilleur indice diffère de celui des autres catégories d'âge. Pour le déterminer, on prend l'indice de classement de chaque participant (charge soulevée multipliée par la note obtenue) et on applique la Formule IPF à ce résultat.

15.3.4 Il n'y a pas de record Cadet(te) et ceci à tous les niveaux (régional, national).

15.3.5 Pour les Cadet(te)s, l'inhalation de substances, type ammoniaque, est formellement interdite durant toute la compétition.

15.4 Catégories de poids :

15.4.1 Chez les force-athlétistes Cadettes, il n'y a que six catégories de poids de corps : 43, 47, 52, 57, 63, +63 kg

15.4.2 Chez les force-athlétistes Cadets, il n'y a que six catégories de poids de corps : 53, 59, 66, 74, 83, +83 kg

15.4.3 C'est la pesée du jour du Challenge National des Cadets-Cadettes qui déterminera sa catégorie de poids de corps. Ceci signifie que le force-athlétiste Cadet(te) peut parfaitement changer de catégorie de poids de corps entre les compétitions qualificatives et la finale. Par conséquent, la liste des qualifiés au championnat de France est une liste nominative sans catégorie de poids de corps.

15.5 Tenue et équipements :

15.5.1 Les force athlétistes Cadet(te)s respectent le règlement de l'IPF pour les compétitions non équipées, disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

15.5.2 Par exception à l'art. 16.2.1 chap. I du présent règlement, ils n'ont pas le droit d'utiliser les genouillères ainsi que les bandes poignets.

15.5.3 Concernant les chaussures, au Squat et au Soulevé de Terre, les chaussures à semelles dures sont obligatoires. Pour le Challenge National des Cadets-Cadettes, les chaussures spécifiques de Squat ou les chaussures à semelles plates (type ballerines) sont obligatoires aussi bien au Squat qu'au Soulevé de Terre.

15.6 Qualification au Challenge National des Cadets-Cadettes :

Pour pouvoir se qualifier au Challenge National des Cadets-Cadettes, les force-athlétistes Cadet(te)s doivent avoir participé, à au moins une compétition qualificative France de force athlétique ou au championnat régional de force athlétique entre le le Challenge National des Cadets-Cadettes 2022 et la date limite de qualification pour le Challenge National des Cadets-Cadettes 2023.

15.7 Progression de la barre :

15.7.1 Pour les force-athlétistes Cadettes, la progression de la barre entre les essais devra être au minimum de 1 kg et au maximum de 5 kg. Cependant, si l'essai a été refusé, la même barre peut être demandée.

15.7.2 Pour les force-athlétistes Cadets, la progression de la barre entre les essais devra être au minimum de 1 kg et au maximum de 7.5 kg. Cependant, si l'essai a été refusé, la même barre peut être demandée.

15.7.3 La progression décrite aux art.15.7.1 et 15.7.2 chap. I du présent règlement s'applique pour les trois mouvements.

15.7.4 Si un force-athlétiste Cadet(te) fait zéro à un mouvement, il continue la compétition mais son total est égal à zéro.

15.8 Poids de la barre :

15.8.1 Il est possible, dans cette catégorie d'âge, de déroger à la règle du chargement de la barre prévue au règlement IPF.

15.8.2 Pour les cadet(tes) la barre utilisée sera une barre d'haltérophilie féminine de 15 kg de diamètre 25 mm.

15.8.3 A la flexion de jambes, la charge minimum demandée doit être de 20 kg.

15.8.4 Au développé couché, la charge minimum demandée doit être de 15 kg.

15.8.5 Au soulevé de terre, la charge minimum demandée doit être de 25 kg.

15.9 Notation des force-athlétistes Cadet(te)s

15.9.1 La notation des compétitions pour les force-athlétistes Cadet(te)s consiste à allier la force (qui est l'essence même de la discipline) et la technique (apprentissage du geste juste).

15.9.2 Les force-athlétistes Cadet(te)s participent à la compétition selon le règlement IPF en respectant les exceptions du présent article. Cependant, chaque essai validé par les arbitres est noté par la ou les personnes habilitées à le faire, et ceci sur 20 points, selon les critères techniques définis ci-après aux art.15.10, 15.11 et 15.12 chap. I du présent règlement.

Exception : A la fin d'un essai et ceci dans les trois mouvements, la minute pour demander la barre suivante à la table d'appel démarre seulement après que le speaker a annoncé la note obtenue et non après l'affichage du jugement des arbitres comme pour les autres catégories d'âges.

15.9.3 La notation doit être effectuée par une ou plusieurs personnes. Celles-ci doivent être titulaires d'un brevet d'Etat ou d'un brevet fédéral pour la discipline Force Athlétique. Elles seront désignées par l'équipe ETR pour les compétitions qualificatives France et le championnat régional et le président de la CSNFA pour le Challenge National des Cadets-Cadettes.

15.9.4 En l'absence de personne diplômée, les responsables force athlétique des Ligues sont habilités à effectuer cette notation.

15.9.5 Un arbitre ou un membre du jury qui officie ne peut pas, en même temps, se charger de cette notation même s'il est titulaire des diplômes requis ou responsable force athlétique de Ligue.

15.9.6 Les feuilles de notation des Cadet(te)s sont transmises avec les feuilles de match à la personne chargée par la CSNFA de traiter l'ensemble des résultats.

15.10 Critères de notation pour les flexions de jambes

RUBRIQUES	POINTS
Placement du dos	10
Ouverture des genoux	4
Maîtrise du mouvement	4
Fixation du bassin	2
TOTAL	**20 points**

15.11 Critères de notation pour le développé couché

RUBRIQUES	POINTS
Ouverture de la cage thoracique	6
Verrouillage des épaules	4
Stabilité du corps	4
Maîtrise du mouvement	4
Position de la barre	2
TOTAL	**20 points**

15.12 Critères de notation pour le soulevé de terre

RUBRIQUES	POINTS
Placement du dos	10
Poussée jambes simultanée au redressement du dos	3
Ouverture des genoux	3
Flexion de jambes	2
Alignement	2
TOTAL	**20 points**

15.13 Pour chaque barre, validée par les arbitres, on prend la charge soulevée, on la multiplie par la note obtenue et on divise le tout par 20. On obtient, de ce fait, un certain nombre de points pour chaque barre validée. Ensuite, pour chaque mouvement, on additionne les points obtenus pour la plus lourde charge soulevée et validée par les arbitres. Le force-athlétiste Cadet(te) ayant le plus grand nombre de points dans sa catégorie de poids est déclaré vainqueur.

Exemple : Un force-athlétiste Cadet(te) réalise les performances et obtient les notes suivantes.

Rubrique	**Flexion de jambes**			**Développé couché**			**Soulevé de terre**			**TOTAL**
Essais	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Charge soulevée (kg)	70	75	**77,5**	35	**37,5**	~~39~~	80	~~85~~	**87**	201,5 kg
Note sur 20	16/20	17/20	14/20	14/20	16/20		16/20		18/20	
Points	56	63,75	**54,25**	24,5	**30**		64		**78,3**	**162.55 points**

Ici, les points retenus sont donc ceux réalisés avec la plus grosse charge soulevée, 54.25 points pour les flexions de jambes, 30 points pour le développé couché et 78.3 points pour le soulevé de terre, ce qui fait un total de 162.55 points.

15.14 Dans tous les calculs effectués, on retient deux chiffres après la virgule.

15.15 En cas d'égalité parfaite de points, avec les deux chiffres après la virgule, c'est le force-athlétiste Cadet(e) qui aura le total (en kg) le plus élevé qui sera déclaré(e) vainqueur. En cas de nouvelle égalité de charge soulevée, les athlètes seront déclarés ex aequo.

CH I - ARTICLE 16 :

Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Subjunior et Junior :

16.1 Poids minimum de la charge demandée

16.1.1 A la flexion de jambes et au développé couché, la charge minimum demandée doit être de 25 kg.

16.1.2 Au soulevé de terre, la charge minimum demandée doit être de 45 kg. Pour ce faire, il faut utiliser en plus du matériel homologué deux poids de 10 kg type haltérophilie d'un diamètre de 45 cm.

16.2 Equipements

16.2.1 Les force-athlétistes hommes et dames de cette catégorie d'âge respectent le règlement de l'IPF pour les compétitions non équipées, disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

16.2.2 Concernant les chaussures pour les Subjuniors, au Squat et au Soulevé de Terre, les chaussures à semelles dures sont obligatoires. Pour les finales nationales et les coupes, les chaussures spécifiques de Squat ou les chaussures à semelles plates (type ballerines) sont obligatoires aussi bien au Squat qu'au Soulevé de Terre.

16.3 Pour les Subjuniors, l'inhalation de substances type ammoniaque est formellement interdite durant toute la compétition.

CH I - ARTICLE 17 :

Communication des résultats :

17.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFForce. Les résultats, après avoir exécuté la macro « Feuille Fédération » doivent être envoyés au plus tard le lundi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : contact@ffforce.fr et nathalie.feraud@ffforce.fr.
En cas de non-respect de ce délai, la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'art. 17.5 chap. I du présent règlement.

17.2 Les résultats qui parviendraient sous une autre forme ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle. Si cet échange dépasse le délai du lundi, la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'art.17.5 chap. I du présent règlement.

17.3 Il est du domaine de tous (président de ligue, président de club, entraineur, athlètes, etc…) de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce dans un délai maximum de 7 jours, après la date de parution des résultats. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats des compétitions non enregistrés seront annulés. Bien entendu ceci ne s'applique pas si les services de la FFForce sont à l'origine de la non prise en compte des résultats.

17.4 L'ensemble des informations concernant la force athlétique et le powerlifting est disponible sur le site de la FFForce. (www.ffforce.fr).

17.5 En cas de non-respect du délai prévu aux art. 17.1 et 17.2 chap. I du présent règlement, la Ligue sera sanctionnée par le paiement d'une amende forfaitaire de 100,00€ par jour de retard dans la transmission des résultats, (un nouveau jour de retard commence tous les jours calendaires à minuit) La Ligue sera informée par écrit par la FFForce du montant de la sanction et la somme indiquée sera retenue sur le reversement à la Ligue de la quote-part des licences lors du prochain paiement.

Chapitre II

Compétitions de Développé Couché et de Bench Press

PREAMBULE :

Tout athlète et coach-entraineur participant à une compétition de développé couché (DC) et/ou de bench press (BP) doit être titulaire d'une licence valide de la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition et toujours l'être le jour de cette compétition.

La licence loisir et la licence compétition sont prises, par l'intermédiaire d'un club, pour 12 mois. Le licencié peut changer de club au terme de la validité de sa licence sans avoir à donner de justifications. Le changement de club au cours des 12 mois de validité de la licence est interdit sauf cas prévu par l'art 104.12 du règlement intérieur).
La licence individuelle est prise directement par un athlète à la FFForce pour 12 mois.
Le titre de participation unique (TPU) est pris soit par un club, soit par un athlète mais sa durée de validité est très courte puisqu'elle en concerne qu'un seul évènement sportif.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un ou des document(s) officiel(s) permettant de justifier de son identité et de sa nationalité.
Sont considérés comme français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française mais ayant résidé en France pendant au moins cinq ans. Des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) peuvent être demandés lors de la saison sportive.

CH II - ARTICLE 1 :

Champ d'Application

1.1 Le règlement technique édité par l'International Powerlifting Federation (IPF) est la référence utilisée pour décrire la pratique du développé couché et du bench press. Il est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

1.2 Le développé couché seul (appelé développé couché dans ce chap. II du présent règlement) se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement IPF pour les compétitions non équipées.

1.3 Le bench press peut se pratiquer avec des équipements d'assistance comme spécifié au règlement IPF.

1.4 Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, pour les deux sexes, indifféremment le force-athlétiste (athlète pratiquant le développé couché) et le bencheur (athlète pratiquant le bench press) sauf indication contraire.

1.5 La catégorie Cadet(te) n'existe pas pour le développé couché et pour le bench press et il est interdit, aux athlètes de cette catégorie, de pratiquer ces disciplines en compétition. La catégorie Subjunior n'existe pas pour le bench press et il est interdit aux athlètes de cette catégorie de pratiquer cette discipline en compétition.
La catégorie Junior n'existe pas pour le bench press. Cependant les athlètes, à partir du moment où ils sont nés entre 1999 inclus et 2003 inclus, sont autorisés à participer aux compétitions de bench press dans la catégorie Sénior, pour les compétitions régionales et, dans la catégorie Open pour la finale. Bien entendu ils seront soumis aux niveaux Sénior de leur catégorie de poids de corps.

1.6 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

CH II - ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

2.1 Les compétitions de développé couché et de bench press, de force athlétique et de powerlifting sont des activités sportives distinctes. Le chap. II du présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de développé couché et de bench press. Les compétitions de force athlétique et de powerlifting font l'objet du chap. I du présent règlement. Aucun résultat réalisé dans une de ces quatre disciplines ne peut être pris en compte pour déterminer un niveau dans une autre de ces disciplines.

CH II - ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions régionales:

3.1 Il existe 3 types de compétitions régionales :

3.1.1 Les compétitions de ligues.
Ce sont des compétitions organisées par un club avec le label de la ligue mais qui ne permettent pas de se qualifier pour une finale nationale. La règlementation des compétitions de ligues est laissée à l'appréciation de la ligue. Les résultats de ces compétitions restent au niveau de la ligue. Tous les types de licence délivrés par la FFForce et le TPU permettent de participer à ces compétitions de ligues.

3.1.2 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale.
Ce sont des compétitions organisées par les ligues, qui ont reçues le label de la FFForce et qui permettent de se qualifier pour une finale nationale. Elles doivent respecter le cahier des charges spécifique à ces compétitions et être enregistrées sur le site de la **2 mois** la compétition. **Elles ne peuvent pas être organisées un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Pour cette saison les inscriptions pourront se faire via le site fédéral**. Elles sont ouvertes à tous les athlètes de la FFForce quel que soit leur lieu de résidence. Cependant, la ligue peut déterminer un nombre de places maximum pour cette compétition et réserver un nombre de places, qu'elle jugera bon, aux athlètes licenciés sur son territoire. La ligue peut aussi déterminer des critères de participation comme l'âge, le poids de corps, etc…Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site.
Seules les licences compétitions, individuelles et TPU permettent de participer à une compétition qualificative. Cependant, seuls les athlètes participant avec une licence **compétition** ou **individuelle** délivrées par la FFForce **peuvent se qualifier** aux finales France.

3.1.3 Le championnat régional.
Il est organisé par les ligues et ce dans les quatre disciplines définies à l'art. 2.1 du chap. II du présent règlement. Il doit respecter le cahier des charges spécifique à cette compétition et être enregistré sur le site de la FFForce au moins **2 mois** avant la compétition A l'issue de cette compétition est délivré le titre de Ce championnat peut se dérouler sur plusieurs week-ends et à plusieurs endroits mais pour une discipline, tous les athlètes d'une même catégorie d'âge et de poids de corps devront participer au même moment et au même endroit. **Il ne peut pas être organisé un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Pour cette saison les inscriptions pourront se faire via le site fédéral.** Ce championnat est réservé uniquement aux athlètes de la ligue organisatrice. Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site. Seules les licences compétitions et individuelles permettent de participer au championnat régional.

3.2 Tous les athlètes peuvent participer aux compétitions prévues aux art. 3.1.2 et 3.1.3 chap. II du présent règlement sans avoir acquis auparavant un niveau. Les Ligues peuvent

limiter la participation pour les compétitions prévues à l'art. 3.1.1 chap. II du présent règlement selon des critères qu'elles déterminent (par exemple la ligue peut organiser des compétitions réservées aux débutants).

3.3 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un athlète Subjunior, Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions régionales.

3.4 Un athlète de nationalité étrangère, licencié à la FFForce ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut pas battre un record régional ou national.

3.5 Un athlète français, licencié à la FFForce et qui choisit de concourir dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peut plus prétendre, à compter du jour de sa première participation pour cette sélection étrangère, ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut plus battre un record régional ou national. En revanche tous les records et les titres acquis avant ce choix perdurent.

3.6 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) la remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.

3.7 Pour les finales nationales, si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium. Le total de l'athlète déclassé sera maintenu pour la suite de la saison mais sa place sur le podium sera définitivement perdue.

3.8 Pour les finales nationales, les drapeaux régionaux, ou de parties de régions sont interdits car les athlètes représentent leur club et pas leur région.

3.9 Pour toutes les compétitions (régionales, les finales nationales et les coupes) les équipements « Equipe de France » sont interdits durant toute la compétition (de la pesée à la remise des récompenses incluses).

CH II - ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales :

4.1 **La possibilité de participer aux finales nationales DC** est subordonnée à la réalisation du niveau Nat., au cours d'une des compétitions qualificatives pour une finale nationale ou du championnat régional, enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application de l'art. 14.3 chap. II du présent règlement. De plus, tous les force-athlétistes Masters ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Monde Masters 2022, Europe Masters 2022 » et ayant fait podium sont qualifiés à la finale France 2023 et ceci dans la catégorie d'âge et la catégorie de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges Masters sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge Masters.
Comme les masters, tous les force-athlétistes Subjuniors, Juniors et Open ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Monde Subjuniors, Juniors et Open 2022 et Europe Subjuniors, Juniors et Open 2022 » sont qualifiés aux finales nationales 2023 et ceci dans la catégorie d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s) s'ils ont fait un podium. Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges sont

qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge. Les force-athlétistes Masters, Junior et Sub-juniors qui ont tirés en Open sont qualifiés en Open ou dans leur catégorie d'âge.
Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total, que s'il a réalisé le niveaux Nat. de la finale France concernée et que s'il est licencié. En cas de non-respect d'un seul de ces critères il devra repasser par les qualifications.

4.2 Pour les finales nationales 2023 de benchpress, tous les athlètes **s'engagent à participer équipé** (Maillot de Benchpress – voir la liste du matériel autorisé).
La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à la réalisation du niveau National (nat.), au cours d'une des compétitions qualificatives France ou du championnat régional, enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application de l'art. 17.3 chap. I du présent règlement.
De plus, tous les force-athlétistes Masters ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Monde Masters 2023, Europe Masters 2023 » et ayant fait podium sont qualifiés à la finale France 2023 et ceci dans la catégorie d'âge et la catégorie de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges Masters sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge Masters.
Comme les masters, tous les force-athlétistes Subjuniors, Juniors et Open ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Monde Subjuniors, Juniors et Open 2023 et Europe Subjuniors, Juniors et Open 2023 » sont qualifiés aux finales nationales 2023 et ceci dans la catégorie d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s) s'ils ont fait un podium. Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge. Les force-athlétistes Masters, Junior et Sub-juniors qui ont tirés en Open sont qualifiés en Open ou dans leur catégorie d'âge.
Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total, que s'il a réalisé le niveaux Nat. de la finale France concernée et que s'il est licencié. En cas de non-respect d'un seul de ces critères il devra repasser par les qualifications.

4.3 Pour les athlètes inscrits sur les listes ministérielles des sportifs de Haut Niveau, ainsi que les sportifs de collectifs nationaux et sportifs espoirs, le président de la CSNFA et seulement sur demande par écrit de l'athlète et avec l'accord du DTN, peut les autoriser à participer dans le match dans une autre catégorie de poids que celle dans laquelle ils sont qualifiés. Cette dérogation devra être entérinée au plus tard 4 semaines avant la finale.

4.4 La confirmation de participation pour les finales nationales, se fait en général vingt et un (21) jours avant le début de l'épreuve en inscrivant l'athlète par Internet sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr), la date de fin d'inscriptions est publiée sur le site et fait foi.
ATTENTION : Si un athlète est qualifié dans deux catégories de poids, il devra en choisir une seule lors de son inscription.

4.5 Seuls participent aux finales nationales les athlètes considérés comme français au titre de la règlementation et comme indiqué dans le présent préambule. Cependant les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peuvent pas participer à ces finales dans le match. Par dérogation, les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'IPF ainsi que les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la CSNFA au plus tard huit jours avant la clôture des inscriptions pour ladite finale.

4.6 Pour le développé couché et le bench press, les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal au niveau **R1** de la catégorie dans laquelle ils participent.

4.7 Vu le nombre réduit de pratiquant en bench press, les athlètes participant à une finale nationale sont classés de la façon suivante.
Pour les femmes, **classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge**

Pour les hommes, **classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge**
Pour les hommes et les femmes, il sera établi un classement à l'indice pour les Masters4 de plus de 80 ans.

4.8 Pour connaître son niveau de classement l'athlète doit se référer aux tableaux des niveaux qui est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

CH II - ARTICLE 5 :

Les records :

5.1 Les records de France

5.1.1 Un record de France de bench press ou de développé couché ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'une compétition internationale, de la discipline considérée inscrite au calendrier de la FFForce. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au niveau National.
Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Un athlète français, licencié à la FFForce, qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, ne peut en aucun cas, à l'occasion desdites compétitions internationales établir ni battre un record de France.
Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.

5.1.2 En respectant la séparation du développé couché et du bench press, un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales et à condition de respecter le présent règlement. Les records de France Subjunior et Junior n'existent pas au bench press. Les records de France Subjunior et Junior au développé couché et les records de France Masters dans les deux disciplines ne peuvent être battus que lors de leurs finales respectives mais aussi aux championnats de France Open. Contrairement au règlement international IPF, un force-athlétiste ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché. De même, un bencheur ne peut battre un record au bench press que lors d'une compétition de bench press.

5.1.3 Lors du championnat de France OPEN, si un jeune ou un master désire battre un record de sa catégorie d'âge (jeune ou master) il devra le battre de 2.5 kg. La progression de 0.5 kg est réservée uniquement pour les records OPEN.
Pendant les championnats de France jeune ou master la progression de 0.5 kg pour battre un record est autorisée pour tous les records

5.2 Autres records

5.2.1 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions enregistrées sur le site de la FFForce.

5.2.2 Les records du présent article n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.
Pour les deux disciplines, tous les niveaux (régional et national) ont, dans chaque catégorie d'âge et de sexe, leurs propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01er janvier de l'année de ses 15 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open au développé couché et à partir du 1er janvier de l'année de ses 19 ans en bench press.
Les catégories Subjunior et Junior (seulement en développé couché), Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 chez les femmes et chez les hommes

ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge de l'athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (sauf pour les championnats de France Open qui sont ouverts aux catégories Subjunior et Junior (seulement au développé couché), Junior et Master à partir du moment où les athlètes ont réalisé le niveau Nat. Open.
Par conséquent :
Un force-athlétiste Subjunior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Junior.
Un athlète Master 4 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 3, Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

5.2.4 Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Il est rappelé qu'un athlète français licencié à la FFForce et qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, est considéré comme « hors match ».

CH II - ARTICLE 6 :

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour la licence et les classements, il en est de même.

6.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Ages	**Né(e)s en**
SUBJUNIORS (seulement en DC)	Hommes et Femmes	15 à 18 ans	2008 à 2005
JUNIORS (seulement en DC)	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	2004 à 2000
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	1999 à 1984
OPEN (seulement en DC)	Hommes et Femmes	15 ans et plus	2008 et antérieurement
OPEN (seulement en BP)	Hommes et Femmes	19 ans et plus	2004 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1983 à 1974
MASTERS II	Hommes et Femmes	50à 59 ans	1973 à 1964
MASTERS III	Hommes et Femmes	60à 69 ans	1963 à 1954
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70 et plus	1953 et antérieurement

6.2 Au niveau international (voir le règlement IPF)

CH II - ARTICLE 7 :

Les catégories de poids :

7.1 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 sont définies dans le règlement IPF.

7.2 Les athlètes handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement IPF. Cependant pour certains handicaps et en particulier pour les amputés, il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement IPF).

CH II - ARTICLE 8 :

Arbitres et Officiels :

8.1 Il existe dans la règlementation française de l'arbitrage des arbitres régionaux et des arbitres nationaux. Tous les arbitres sont habilités à arbitrer indifféremment la force athlétique, le powerlifting, le développé couché et le bench press. Il est à noter qu'il n'existe pas d'arbitres seulement habilités à arbitrer le développé couché ou le bench press. Tous les arbitres doivent être titulaires d'une licence FFForce compétition ou individuelle.

8.2 La tenue des arbitres est définie par le règlement IPF. Les arbitres doivent s'y conformer et pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national, les arbitres devront accrocher leur écusson mentionnant leur grade sur la poche gauche de leur veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.

8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur et ce quel que soit le niveau de la compétition ainsi qu'à tous les échelons de la vie des disciplines.

8.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :
Au développé couché et au bench press : Start - Press – Rack

8.5 Dans un but éducatif, lors des compétitions non qualificatives pour une finale nationale, en cas de refus d'un essai, les arbitres doivent en expliquer les raisons à l'athlète ou à son entraineur/coach.

CH II - ARTICLE 9 :

Tenue des compétiteurs :

9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la FFForce qui édite une liste de matériels autorisés. Elles doivent être portées par les athlètes pour toutes les compétitions qualificatives pour une finale nationale, aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral. Au moment du contrôle du matériel qui est obligatoire (même pour les compétitions de développé couché), si l'athlète présente un élément qui n'est pas sur cette liste, celui-ci sera refusé.

9.2 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.

CH II - ARTICLE 10 :

Les compétitions :

10.1 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale sont celles qui sont validées dans le calendrier de la FFForce.

10.2 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale peuvent avoir lieu à n'importe quelle date mais les résultats devront parvenir à la FFForce (contact@ffforce.fr et nathalie.feraud@ffforce.fr) le lundi qui suit la compétition.

CH II - ARTICLE 11 :

Classement des Clubs (unique pour FA-PL-DC-BP) :

11.1 La FFForce publie un classement des clubs chaque saison selon un règlement spécifique.

CH II - ARTICLE 12 :

Les sélections internationales :

12.1 Les sélections aux compétitions internationales de bench press Open sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

12.2 Les sélections aux compétitions internationales de développé couché Open, Junior et Subjunior sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

12.3 Les sélections aux compétitions internationales Masters DC et BP sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du président de la CSNFA et sont détaillées à l'art. 13 chap. II du présent règlement.

CH II - ARTICLE 13 :

Les sélections internationales Masters :

13.1 Toutes les sélections internationales Masters se font sur les mêmes principes :

13.1.1 Une liste de compétitions nationales ou internationales qui sont prises en compte pour faire le classement est définie.

13.1.2 Un classement est consolidé par catégorie de poids. L'athlète étant le premier dans ce classement et dans la catégorie de poids est sélectionné.

13.1.3 Ensuite, il est fait un classement à l'indice de tous les autres athlètes de cette liste (indépendamment de leur classement dans leur catégorie de poids).

13.1.4 Un athlète qui change de catégorie d'âge (Exemple: M1 à M2) entre la compétition qualificative à l'international et la sélection sera classé à l'indice. Il ne prendra pas la place du premier de sa nouvelle catégorie d'âge même si son total est meilleur.

13.1.5 Enfin, les athlètes qui suivent sont sélectionnés dans l'ordre de ce classement (en respectant les contraintes définies par les règlements internationaux).

NB: Un athlète peut être repêché s'il ne prend pas la place d'un autre athlète sélectionné. En accord avec les athlètes concernés, un athlète peut être inscrit au championnat international dans une autre catégorie de poids.

13.1.6 Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement IPF.

13.2 Un athlète Master sélectionné en Équipe de France Open (FA, PL, DC ou BP) et qui en application de la demande du DTN et seulement pour cette raison, ne participe pas au Championnat de France Master DC ou BP reste sélectionnable pour les prochains championnats d'Europe et du Monde Master. Dans ce cas le résultat de référence est celui réalisé au championnat FA ou PL Open et cet athlète sera classé à l'indice (voir art 13.1.3).

13.3 Sur proposition argumentée de la commission Master, le président de la CSNFA se réserve le droit de repêcher un athlète de bon niveau à condition qu'il ne prenne pas la place d'un athlète qualifié.

13.4 Quand la compétition internationale Master a lieu en France le président de la FFForce se réserve le droit de qualifier un athlète qui n'a pas fait les sélections.

13.5 En cas de besoin, un arbitre international sera obligatoirement sélectionné comme athlète.

13.6 La réception du chèque pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation de l'athlète (Cachet de la poste faisant foi).

13.7 Après la date échue pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux athlètes classés inférieurement.

CH II - ARTICLE 14 :

Communication des résultats :

14.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFForce. Les résultats (après avoir exécuté la macro « Feuille Fédération ») doivent être envoyés au plus tard le lundi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : contact@ffforce.fr et nathalie.feraud@ffforce.fr.
En cas de non-respect de ce délai, la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'article 14-5 chapitre II du présent règlement.

14.2 Les résultats qui parviendraient sous une autre forme ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle. Si cet échange dépasse le délai du lundi la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'article 14-5 chapitre II du présent règlement.

14.3 Il est du domaine de tous (Président de Ligue, Président de club, Entraineur, Athlètes, etc …) de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce dans un délai maximum de 7 jours, après la date de parution des résultats. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats des compétitions non enregistrés seront annulés. Bien entendu ceci ne s'applique pas si les services de la FFForce sont à l'origine de la non prise en compte des résultats.

14.4 L'ensemble des informations concernant la force athlétique et le powerlifting est disponible sur le site de la FFForce. (www.ffforce.fr).

14.5 En cas de non-respect du délai prévu aux articles, 14-1 et 14-2 chapitre II du présent règlement, la Ligue sera sanctionnée par le paiement d'une amende forfaitaire de 100,00€ par jour de retard dans la transmission des résultats, (un nouveau jour de retard commence tous les jours calendaires à 12h00) La Ligue sera informée par écrit par la FFForce du montant de la sanction et la somme indiquée sera retenue sur le reversement à la Ligue de la quote-part des licences lors du prochain paiement.