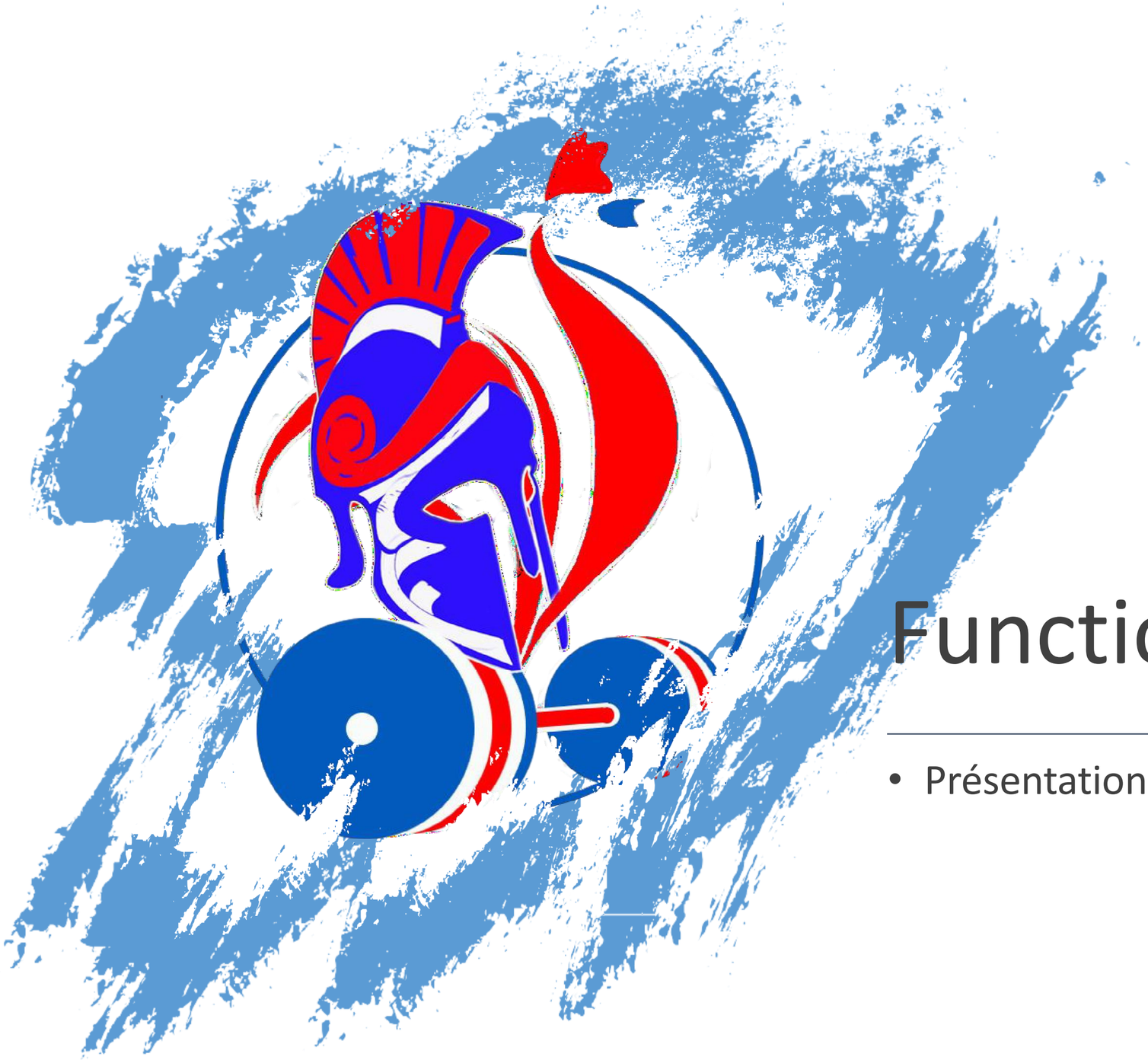

Functional Training

- Présentation du système de compétition

LE FUNCTIONAL TRAINING

Le **FUNCTIONAL TRAINING** (ou Culture Physique) est une **méthode d'entraînement** complète, travaillant le corps dans sa globalité basée sur les mouvements dits "fonctionnels", respectant l'intégrité physique. Il emprunte des exercices et techniques à de nombreuses disciplines comme la gymnastique, la force, l'haltérophilie, l'athlétisme, etc.

Les entraînements sont variés, stimulants, pratiqués individuellement ou en groupe et permettent de **développer toutes les qualités physiques**.

Le Functional Training se retrouve dans la préparation physique pour améliorer les **performances physiques**.

Sa pratique est accessible à tous. Elle est présente dans tout environnement que ce soit dans les salles de sport, les box, les parcours de santé, les sites dédiés au **streetworkout, outdoor training, etc.**

LES TYPES DE COMPETITION :

1. Les compétitions **ouvertes** : open, challenges, grands prix, etc.
2. Les compétitions **semi-ouvertes sélectives** : open, challenges, grands prix, etc.
3. Les finales, coupe de France, Championnat de France

LES OPEN : COMPETITIONS OUVERTES

Les compétitions opens sont créées par les clubs qui seront totalement libres dans le choix des épreuves. Elles doivent garder leur caractère ludique. Ces épreuves sont ouvertes à tous et permettent de participer à une compétition, non qualificative.

Il est impératif que les compétiteurs possèdent la licence loisir ou compétition (ou un TPU) de la FFForce.

Le format conseillé est de 4 épreuves sur une ou deux journées.

Il peut bien entendu y avoir d'autres épreuves. Liberté est donnée à l'organisateur (vélo, course, natation etc. dans le respect du cadre sécuritaire et réglementaire.)

Chacune de ces épreuves peut combiner plusieurs mouvements. Il est conseillé de terminer la compétition par une épreuve combinant divers exercices afin de créer une émulation positive.

LES SELECTIVES : COMPETITIONS SEMI-OUVERTES

Lors de ces saisons sportives, la commission nationale créera trois blocs sélectifs, chacun représentatif des 3 typologies. Chaque compétition dite sélective devra comprendre à minima 1 de ces 3 blocs. L'organisateur peut faire le choix d'inclure 2 block ou les 3, dans sa compétition. Chaque block va représenter un classement et un nombre de points. Ils ont tous les 3 la même importance (1000 points chacun).

Comme pour les open il peut bien entendu y avoir d'autres épreuves.

Tous les athlètes possèdent une licence.

1

BLUE BLOCK

Haltérophilie/Force

2

WHITE BLOCK

Gym/Haltères

3

RED BLOCK

Cardio/Athlétisme

LES STANDARDS

Les compétitions de Functional Training sont des compétitions de type «olympiades».

Seules les notions de **temps**, de **répétitions**, de **distances** sont retenues. **Aucune charge additionnelle ne sera modifiable durant l'épreuve**. Toutefois, il y aura des différences «organisées» entre les hommes et les femmes et certaines catégories.

Les compétitions peuvent se dérouler : En individuel ou en équipe (HH, HF, FF). Les critères seront adaptés à ces formats.

1. Les standards reprennent les standards des différentes disciplines adaptés au format du FT.
2. Les standards sont définis par la commission nationale et elle seule peut les modifier.
3. Si un exercice est créé il est soumis à la Commission Nationale pour validation et publication

COMPETITIONS SELECTIVES: ROLE DES LIGUES

Rappel

La promotion du Functional Training au sein de la FFForce s’adresse autant aux clubs privés qu’aux association sportives.

La Commission Sportive Nationale CPC, crée les supports (le cahiers des charges, les 3 block sélectifs, le fichiers des résultats, etc.).

Ces supports seront mis à disposition des Ligues pour orienter les clubs souhaitant organiser des compétitions.

Le rôle de la Ligue

Après avoir activé une Commission Culture-Physique/Culturisme (Functional Training), la ligue envoie un représentant à chaque compétition sélective.

- Ce représentant doit s’assurer du bon déroulement de la compétition, de la pertinence de l’arbitrage et du respect des épreuves de qualification imposées par la FFForce.

- C’est lui qui officialise les résultats par sa signature et les transmet pour enregistrement.

COMPETITIONS SELECTIVES: ORGANISATION

Rappel

Le club organisateur est libre de l'organisation de sa compétition. Seul les BLOCK sont créés par la Commission Nationale Sportive.

1

BLUE BLOCK
Haltérophilie/Force

CLUB
Organisateur

2

WHITE BLOCK
Gym/Haltères

CLUB
Organisateur

3

RED BLOCK
Cardio/Athlétisme

ATHLETE	Points Blue Block	Points White Block	Points Red Block	Total des points	Classement
					1
Nom Prénom					2
Nom Prénom					3
Nom Prénom					4
Nom Prénom					5
Nom Prénom					6
Nom Prénom					7
Nom Prénom					8
Nom Prénom					9
Nom Prénom					10
Nom Prénom					11
Nom Prénom					12
Nom Prénom					13
Nom Prénom					14
Nom Prénom					15
Nom Prénom					16
Nom Prénom					17
Nom Prénom					18
Nom Prénom					19
Nom Prénom					20
Nom Prénom					21
Nom Prénom					22
Nom Prénom					23
Nom Prénom					24
Nom Prénom					25
Nom Prénom					26
Nom Prénom					27
Nom Prénom					28
Nom Prénom					29
Nom Prénom					30
Nom Prénom					31
Nom Prénom					32
Nom Prénom					33
Nom Prénom					34
Nom Prénom					35
Nom Prénom					36
Nom Prénom					37
Nom Prénom					38
Nom Prénom					39
Nom Prénom					40
Nom Prénom					41

Le club organisateur décide d'intégrer un, deux, ou trois Block dans sa compétition.
Les autres épreuves créés à son initiative ne sont pas pris en compte dans les résultats fédéraux.

Les résultats des Blocks sélectifs sont centralisés sur une feuille de résultats sur le site de la fédération et sont publics.

PS: les athlètes peuvent améliorer leurs résultats en participant à d'autres compétitions sélectives.

COMPETITIONS : FINALES

Rappel

Les épreuves des Finales sont conçues et validées par la Commission Nationale Sportive CPC.

Selon le calendrier et les conditions sanitaires, il est prévu de sélectionner de 100 à 500 athlètes.

La Coupe de France 2023 sera organisée à Monptellier le 01/04/23.

Les autres évènements seront communiqués sur le calendrier fédéral en tant voulu.

Tous les renseignements concernant l’organisation effective des compétitions seront transmis dans un cahier des charges à réclamer à la fédération.