RÈGLEMENT KETTLEBELL
CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT
& SUPER CHALLENGE

1_Buts et objectifs

- Encourager et vulgariser la pratique sportive de la kettlebell.
- Initier les néophytes, augmenter les compétences athlétiques, échanger les expériences.
- Garantir les principes de franc-jeu dans le sport.
- Promouvoir le sport en club.
- Donner des repères et des objectifs aux pratiquants.

2_Contrôle antidopage

L'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) exerce son activité de contrôle antidopage. Elle peut organiser des contrôles sur tout sportif, en compétition ou hors compétition.
https://www.afld.fr/

Il est utile de consulter régulièrement le site de l'Agence Mondiale Antidopage (AMA) pour être au fait des standards internationaux.
https://www.wada-ama.org/fr

Quel que soit son niveau de pratique sportive, l'athlète est responsable de la prise des substances détectées dans ses échantillons.
https://www.ffforce.fr/fr/la-federation- francaise-de-force/lutte-contre-le-dopage-ffforce/le-dopage.html

3_Challenge d'Encouragement : Épreuves individuelles de six minutes

Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves sont proposées :

- ✔ Jeté à un bras 6 min.
- ✔ Arraché à un bras 6 min.
- ✔ Épaulé-Jeté à un bras 6 min.

L'athlète peut changer de bras à tout moment et sans limites. Il est éliminé s'il n'arrive pas à finir l'épreuve.

RÈGLEMENT KETTLEBELL
CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT & SUPER CHALLENGE

4_Super Challenge : Épreuves individuelles de dix minutes

Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves sont proposées :

- ✔ Jeté à deux bras 10 min.
- ✔ Arraché à un bras 10 min (un seul changement de bras autorisé)
- ✔ Épaulé-Jeté à deux bras 10 min.

L'athlète qui n'arrive pas à dépasser six minutes est éliminé.

5_Calcul du score

Le score, aux points, est obtenu en multipliant le nombre de levées réalisées par le coefficient attribué à chaque kettlebell.

TABLEAU DES COEFFICIENTS

KB	Coef.
4	0,5
4x2	1
6	0,75
6x2	1,5
8	1
8x2	2
12	1,5
12x2	3
16	2
16x2	4
20	2,5
20x2	5
24	3
24x2	6

Exemple : Un athlète participe à Épaulé-Jeté à un bras avec une kettlebell de 12 kg et effectue 50 levées. Son score de 50 (levées) x 1,5 (coefficient KB 12 kg) est de 75 points.

6_Épreuves combinées

- ✔ Concours complet : Jeté + Arraché + Épaulé-Jeté
- ✔ Biathlon : Jeté + Arraché

Le score des épreuves combinées résulte de l'addition de celui des épreuves individuelles.

7_Relais (12 minutes)

Il sera proposé aux athlètes un relais à l'épaulé-jeté à un bras 6 min. Les équipes réunissent quatre volontaires et leur composition sera soumis à l'arbitraire des organisateurs.

Chaque relais dure trois minutes. Le poids de la kettlebell des hommes sera de 12 kg et celle des femmes sera de 8 kg.

L'équipe qui effectue le maximum de levées remporte le relais. Il n'y a pas de récompenses spécifiques pour cette épreuve.

8_Participants et conditions

Le Challenge est ouvert à tous les détenteurs d'une licence ou d'un TPU de la FFForce, quel que soit son lieu de résidence, en présentiel ou en distanciel.

Important : Les participants devront respecter les consignes sanitaires en vigueur.

La compétition se déroule selon le règlement sportif de la Fédération Française de Force, qui est publié sur son site internet avec des ajouts et des modifications possibles le jour de la compétition.
https://www.ffforce.fr

Sans être laxiste, l'arbitrage est assoupli pour ne pas décourager les athlètes. Dans un but pédagogique, il est recommandé aux arbitres de signaler les erreurs techniques pendant l'épreuve, avec la possibilité de donner plus d'explications après l'épreuve.

Chaque athlète doit revêtir une tenue aux couleurs de son club, notamment aux cérémonies d'ouverture et de remise des récompenses.

Les athlètes sont tenus de rester jusqu'à la fin de la compétition (sauf impératif majeur qui devra être indiqué à l'organisateur du challenge avant le début des épreuves.).

La compétition est organisée pour chaque sexe en deux groupes.

9_Groupe « Débutants »

Ce groupe est composé des novices qui n'ont jamais participés à une compétition. On considère qu'on reste dans ce groupe toute l'année de la première compétition.

10_Groupe « Confirmés »

On appartient à ce groupe à partir de la deuxième année de compétition. L'organisateur fera bien attention à cela pour ne pas défavoriser les vrais débutants.

11_Formalités et frais d'inscription

Pour pouvoir participer au Challenge il faut :

- ✔ Être à jour de sa licence FFForce (toutes les licences sont acceptées)
- ✔ À défaut, solliciter un TPU auprès des organisateurs
- ✔ Remplir le formulaire d'inscription
- ✔ Respecter les délais d'engagement
- ✔ Payer les frais d'engagement

Le formulaire d'inscription n'aura pas valeur de confirmation définitive de la participation.

L'inscription ne sera définitive qu'à partir du moment où elle aura été payée et validée par le secrétariat.

Pour le respect des organisateurs et de la préparation de la compétition, tout engagement établit après la date limite précisée dans la fiche d'inscription ne sera pas tolérée.

Les frais liés à la participation des athlètes aux compétitions (déplacement, hébergement, repas, frais d'engagement) sont entièrement pris en charge par les sportifs ou leur club.

12_Pour les non licenciés, le TITRE DE PARTICIPATION UNIQUE est obligatoire. (30 € l'événement sur la journée)

Le TPU permet de participer à un événement organisé par la FFForce lorsque l'athlète n'a pas de licence.
Le cas typique est le sportif dont le club n'est pas affilié à la FFForce ou si il est étranger. Il doit contacter l'organisateur dès son inscription pour que ce dernier souscrive le TPU sur l'Extranet fédéral.
Il est impossible de prendre un TPU le jour de la compétition.

Le TPU est accepté pour les Challenges d'Encouragement et les Coupes. Le TPU n'est pas accepté pour les Championnats régionaux et nationaux.

© FFForce & CSNK 2024

RÈGLEMENT KETTLEBELL
CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT
& SUPER CHALLENGE

13_Formulaire d'inscription

Il est préférable d'utiliser des moyens dématérialisés (Google Forms ou similaire). On doit renseigner les informations suivante :

- ✔ NOM
- ✔ Prénom
- ✔ Sexe

- ✔ E-mail
- ✔ Portable
- ✔ N° de licence (ou TPU)
- ✔ Club (ou ville de résidence pour les licences individuelles)
- ✔ Nom de l'entraîneur

- ✔ Participation ? En présentiel / En distanciel (via WhatsApp)
- ✔ Dans quel groupe ? Débutants / Confirmés

Dans le cadre du **Challenge,** à quelles épreuves souhaitez-vous participer ? (plusieurs réponses possibles)

- ✔ Jeté à un bras 6 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24
- ✔ Arraché à un bras 6 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24
- ✔ Épaulé-Jeté à un bras 6 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24

Dans le cadre du **Super Challenge**, à quelles épreuves souhaitez-vous participer ? (plusieurs réponses possibles)

- ✔ Jeté à deux bras 10 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24
- ✔ Arraché à un bras 10 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24
- ✔ Épaulé-Jeté à deux bras 10 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24

14_Plan de passage

L'organisateur devra publier le plan de passage la veille de la compétition au plus tard. Une même volée inclura les plateaux en présentiel et en distanciel.

15_Récompenses (en présentiel)

Tous les participants se verront remettre une médaille. L'organisateur est libre de remettre à chaque athlète un certificat attestant ses résultats.

Les résultats (feuille de match) devront être envoyés à la CSNK dans les plus brefs délais.

16_Loi informatique et libertés

Dans le cadre de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978 le Participant à un droit d'accès, de rectification et d'opposition aux données de son dossier. Pour user de cette faculté, le participant doit s'adresser aux organisateurs.

17_Impondérables

Les organisateurs se réservent le droit de modifier ce règlement à tout moment pour faire face aux impondérables.