Règlement sportif CULTURISME 2024

Toutes les photos utilisées dans ce livret ont été prises pendant des compétitions. Elles sont libres de droit et utilisées exclusivement dans un but éducatif et règlementaire.
Chaque athlète peut demander pour motif légitime le retrait de sa photo.

Sommaire :

1 : LA TENUE

2 : LES PASSAGES
- Les poses corrigées
- Poses imposées
- Les comparaisons
- Le posing libre

3 : LES CATÉGORIES

4 : LES CRITERES DE JUGEMENT

1 : LA TENUE :

La tenue : Femme

A tout niveau de compétition :

➔ Maillot femme

- couleur unie
- Pas de motif
- Brillants, effet paillettes strass autorisés
- largeur sur coté comprise entre 1 et 2 cm
- String autorisé
- Maillot deux pièces
- Haut de maillot croisé dans le dos
- Chaussures à talon.

➔ Pas de bijoux (alliance autorisée)

➔ Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage) et sec au touché lors de la montée sur scène

➔ L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire

➔ Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

➔ Tout changement de tenue est interdit entre les différents passages

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation est possible.

OK

La tenue : Homme

A tout niveau de compétition :

➔ Maillot homme

- couleur unie
- Pas de motif
- brillants ou effet paillettes autorisés
- String interdit

➔ Pas de bijoux (alliance autorisée)

➔ Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage -) et sec au touché lors de la montée sur scène

➔ L'épilation ou le rasage de tout le corps est obligatoire

➔ Numéro de dossard à gauche à la taille toujours visible

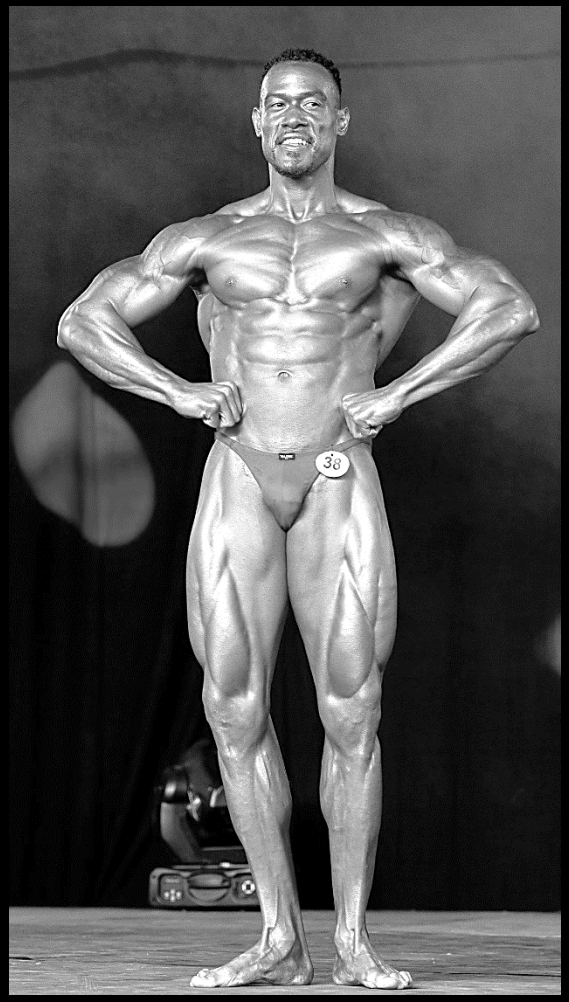
➔ Tout changement de tenue est interdit entre les différents passages

N.B Après contrôle de la tenue, tout manquement entraînera automatiquement la disqualification de l'athlète si aucune remédiation est possible.

Taille du maillot: au choix

taille Intermédiaire **taille minimale** (mini 2cm sur les côtés) **taille maximale**

2 : LES PASSAGES
hommes et femmes :



➔ *PREMIERE ETAPE : LES POSES CORRIGÉES*
à tout niveau de compétition et toutes catégories :

Sous la direction du chairman tous les athlètes d'une même catégorie montent sur scène. Le chairman présente chaque athlète dans l'ordre croissant des dossards. A l'appel de son numéro l'athlète fait un pas en avant. Une pose libre est autorisée. Une fois tous les athlètes présentés, les poses sont effectuées.

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

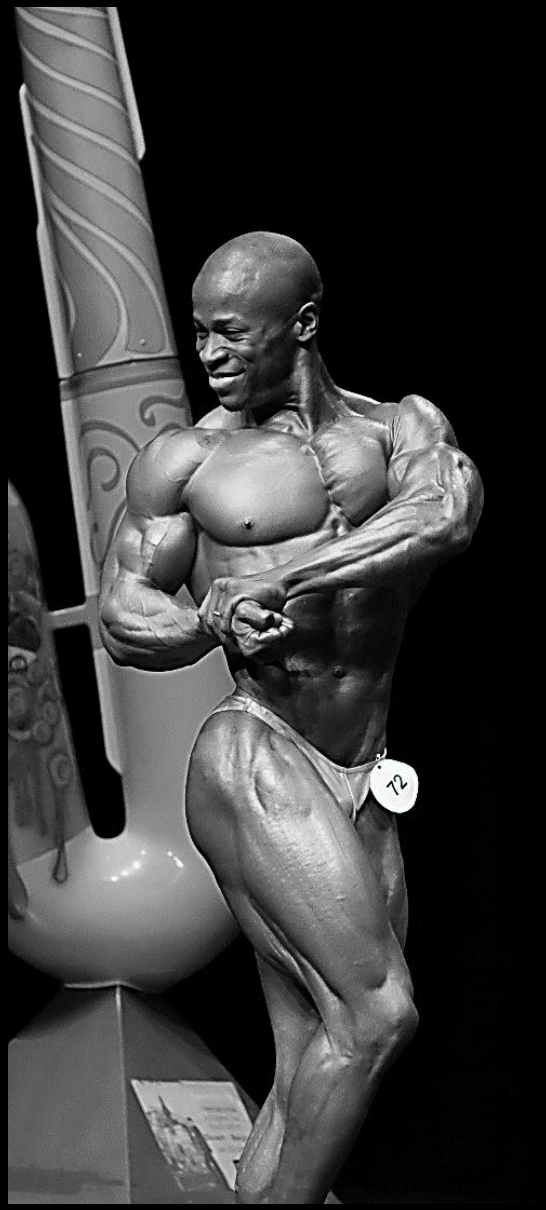
- Face
- Profil droit
- Dos
- Profil gauche

➔ *DEUXIEME ETAPE : LES POSES IMPOSEES*
à tout niveau de compétition et toutes catégories :

Sous la direction du chairman tous les athlètes de la catégorie effectuent les poses (toujours avec rotation sur la gauche) :

- 5 poses pour les femmes
- 8 poses pour les hommes

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)



➔ *TROISIEME ETAPE : LES COMPARAISONS : à* tout niveau de compétition et toutes catégories :

- Avant toute comparaison, des tiroirs peuvent être effectués. La moitié gauche des athlètes devra reculer d'un pas et la moitié droite des athlètes devra avancer d'un pas. Cela permet au chairman de faire un tiroir et les athlètes effectuent de nouveau les poses imposées.

- Après avoir été remis dans l'ordre croissant des dossards, les athlètes sont alignés en fond de scène. Des comparaisons par 3 peuvent alors être demandées par les juges afin d'estimer au mieux les physiques des athlètes et affiner le classement. Les demandes de comparaisons sont énoncées par le chef de table.

➔ *QUATRIEME ETAPE : LE POSING LIBRE : à* tout niveau de compétition et toutes catégories :

- Durée : 1mn00 pour les femmes et les hommes
- Chorégraphie libre au choix de l'athlète
- Tenue : identique en tous points à celle des poses imposées. Aucun accessoire autorisé.
- Les femmes n'ont pas l'obligation de faire leur chorégraphie en talons.

- **La chorégraphie est libre et doit être en corrélation avec la musique.**

L'originalité de la musique, de la chorégraphie et la relation musique/mouvement sont évalués.. Elle compte pour la note finale. Cette note sert essentiellement à affiner les classements en cas de besoin dans le cas où des athlètes seraient éventuellement exæquo.

Cette prestation doit être de qualité afin d'assurer un spectacle performant et attrayant pour le public.

3 : LES CATÉGORIES :

CULTURISME							
L'âge au 1er janvier de la saison et le rapport taille/poids déterminent les catégories							
HOMMES				FEMMES			
LIGHTWEIGHT CLASS Taille – 100 = poids max		*HEAVYWEIGHT CLASS* Taille – 100 = poids mini		*LIGHTWEIGHT CLASS* Taille – 105 = poids max		*HEAVYWEIGHT CLASS* Taille – 105 = poids mini	
-175	+175	-175	+175	-163	+163	-163	+163
JUNIORS (18 à 24 ans)							
SENIORS (25 à 44 ans)							
MASTERS 1 (45 à 54 ans)							
MASTERS 2 (55 ans et +)							

CULTURISME HANDISPORT			
L'âge au 1er janvier de la saison détermine les catégories			
HOMMES		FEMMES	
HANDISPORTS DEBOUT	HANDISPORTS ASSIS	HANDISPORTS DEBOUT	HANDISPORTS ASSIS
SENIORS (18 à 44 ans)			
MASTERS (45 ans et +)			

4 : LES CRITERES DE JUGEMENT :

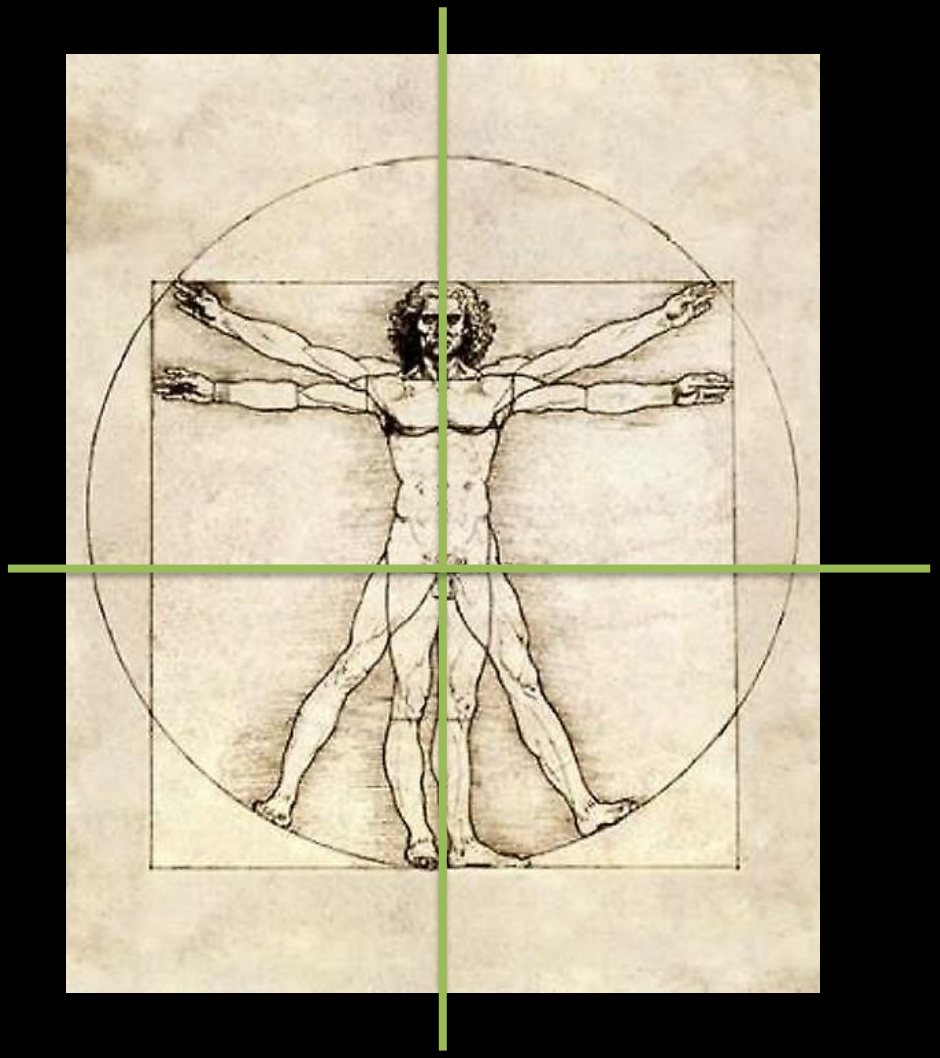
Les critères généraux de jugement sont regroupés et jugés en quatre items:

➔ Harmonie du corps, symétrie, ligne, équilibre des masses.
Le bas du corps doit être proportionnel au haut du corps.
Le coefficient de notation est de 35% de la note finale.

➔ Hypertrophie, volume et densité musculaire.
Les athlètes doivent avoir des formes, du volume musculaire.
Le coefficient de notation est de 35% de la note finale.

➔Définition musculaire.
La définition musculaire doit être harmonieuse sur l'ensemble du corps, mais sans l'apparence de maigreur ou d'anorexie.
Le coefficient de notation est de 25% de la note finale.

➔La chorégraphie libre doit être réalisée sur la musique (l'originalité de la musique, de la chorégraphe et la relation musique /mouvement sont évalués).
Le coefficient de notation est de 5% de la note finale.



Critères par catégories :

Les critères s'appliquent aux femmes et aux hommes des deux classes lightweight et heavyweight.

➔ Culturisme « LIGHTWEIGHT CLASS»
➔ Culturisme « HEAVYWEIGHT CLASS»,

les athlètes devront être bien proportionnés, avoir une bonne hypertrophie et donc avoir de la masse musculaire, du volume, et du galbe.

Les athlètes doivent avoir des biceps très nettement plus gros que les avants bras, des triceps parfaitement développés, des épaules bien développées et bien rondes, un dos très développé, en V et massif, des cuisses bien galbées avec de gros quadriceps, ischios, fessiers et des mollets clairement développés.

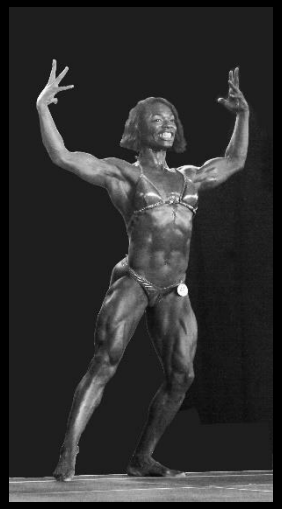
La définition musculaire doit permettre d'apprécier le relief musculaire, l'ensemble des différents muscles, pouvant laisser apparaitre les stries de leurs fibres, ainsi que les veines sous cutanées.

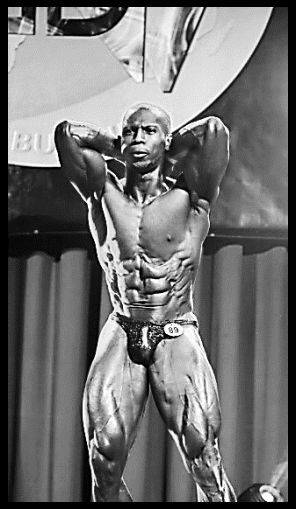
Culturisme « LIGHTWEIGHT CLASS»

LIGHTWEIGHT CLASS **Taille – 100 = poids max**	***LIGHTWEIGHT CLASS*** **Taille – 105 = poids max**

Culturisme « HEAVYWEIGHT CLASS»

HEAVYWEIGHT CLASS **Taille – 105 = poids mini**	***HEAVYWEIGHT CLASS*** **Taille – 100 = poids mini**





Position corrigée de face

Buste:

En ouverture maximale et évasement du dos optimum, « poitrine vers le plafond » sans bascule du corps en arrière Epaules alignées, abdominaux, bras et avant bras contractés.

Jambes:

Toujours contractées au maximum. Suivant la définition et volume plus ou moins fléchies. Forcer au niveau coxo-fémoral comme pour faire une rotation externe. Possibilité de relever les pointes de pieds. Bassin en antéversion.

Position corrigée de face

Buste:

En ouverture maximale et évasement du dos optimum, « poitrine vers le plafond » sans bascule du corps en arrière Epaules alignées, abdominaux, bras et avant bras contractés.

Jambes:

Toujours contractées au maximum. Suivant la définition et volume plus ou moins fléchies. Forcer au niveau coxo-fémoral comme pour faire une rotation externe. Possibilité de relever les pointes de pieds. Bassin en antéversion.

Position corrigée de dos

Buste:

En ouverture maximale, « poitrine vers le plafond » sans bascule du corps en arrière Epaules alignées, bras et avant bras contractés

Dos :

En ouverture maximale, « occuper de l'espace ». Omoplates parfaitement fixées, bras légèrement ouverts, bassin plus ou moins en antéversion.

Jambes:

Toujours contractées au maximum. Suivant la définition et volume plus ou moins fléchies. Forcer au niveau coxo-fémoral comme pour faire une rotation externe. Bassin en antéversion. Faire comme si on voulait décoller les talons pour faire ressortir les mollets.

Position imposée
Double biceps de face

Biceps:

Les coudes sont plus ou moins à hauteur d'épaules en fonction de la morphologie et les avant bras plus ou moins fléchis. Les mains plus ou moins ouvertes et poings non fermés.

Buste:

Dos le plus évasé et expansé possible, épaules si possible alignées. Abdominaux contractés et ventre rétracté.

Jambes:

Une cuisse sur le coté (plus ou moins ouverte en fonction de sa définition et volume), de préférence bien tendue et contractée. L'autre en position identique à la position corrigée de face. Bassin en légère antéversion.

Position imposée
Meilleur profil biceps

Bras:

Coté jury bras plus ou moins en fermeture en fonction du volume et forme du biceps. Main opposée en appui sur le poignet ou début de l'avant bras fléchi. Bras opposé au jury plus ou moins ouvert en fonction de la morphologie.

Buste :

Cage thoracique en ouverture. Abdominaux rétractés et contractés. Bomber la poitrine et pectoraux contractés. Ouvrir et bien contracter les épaules, surveiller leur alignement (un peu en dévers vers jury). Légère rotation buste vers jury.

Jambes:

La cuisse coté jury écrasée contre la cuisse opposée pour faire ressortir l'ischio jambier. En position plus ou moins fléchie suivant le volume et définition de l'ischio jambier. Talon légèrement relevé, fesses en arrière et vers le haut. Toute la jambe doit être contractée.

Position imposée
Double biceps de dos

Biceps:

Les coudes sont plus ou moins à hauteur d'épaules en fonction de la morphologie et les avant- bras plus ou moins fléchis.

Buste:

Dos le plus évasé et expansé possible, épaules si possible alignées. Tout le dos doit être contracté.

Jambes:

Une cuisse sur le coté (plus ou moins ouverte en fonction de sa définition et volume), semi-tendue et contractée. L'autre en ouverture et contractée, talon soulevé. Bassin en légère antéversion.

Position imposée meilleur profil triceps

Bras:

Tendu coté jury, en léger décalage vers l'arrière pour laisser voir le fessier. Plus ou moins en rotation interne en fonction du volume et définition du triceps

Buste :

Cage thoracique en ouverture. Abdominaux rétractés et contractés. Bomber la poitrine et pectoraux contractés. Ouvrir et bien contracter les épaules, surveiller leur alignement (un peu en dévers vers jury). Légère rotation buste vers jury pour présenter le triceps.

Jambes:

La cuisse coté jury écrasée contre la cuisse opposée pour faire ressortir l'ischio. En position plus ou moins fléchie suivant le volume et définition de l'ischio jambier. Talon relevé, fesses en arrière et vers le haut. Toute la jambe doit être contractée.

Position imposée abdominaux cuisses

Bras:

De préférence derrière la tête, biceps bien contractés

Buste :

Très légèrement penché en arrière. Abdominaux contractés. Jouer avec la contraction des obliques. Ouvrir les épaules et évaser le dos

Jambes:

Une cuisse en direction du jury, plus ou moins tendue, mais contractée au maximum. L'autre sert d'appui et est contractée comme pour la position corrigée de face

Position corrigée de face

Attitude générale :

Auto grandissement, port de tête « digne », être souriant

Buste:

En ouverture maximale et évasement du dos optimum, « poitrine vers le plafond » sans bascule du corps en arrière Epaules alignées, abdominaux, bras et avant bras contractés

Jambes:

Toujours contractées au maximum. Suivant la définition et volume plus ou moins fléchies. Forcer au niveau coxo-fémoral comme pour faire une rotation externe. Possibilité de relever les pointes de pieds. Bassin en antéversion.

Position corrigée de dos

Buste:

En ouverture maximale, « poitrine vers le plafond » sans bascule du corps en arrière Epaules alignées, bras et avant bras contractés

Attitude générale :

Auto grandissement, port de tête « digne », être souriant

Dos :

En ouverture maximale, « occuper de l'espace ». Omoplates parfaitement fixées, bras légèrement ouverts, bassin plus ou moins en antéversion.

Jambes:

Toujours contractées au maximum. Suivant la définition et volume plus ou moins fléchies. Forcer au niveau coxo-fémoral comme pour faire une rotation externe. Bassin en antéversion. Faire comme si on voulait décoller les talons pour faire ressortir les mollets.

Positions corrigées de profil

Buste:

En ouverture et mise en valeur du grand dorsal. Abdominaux rétractés et contractés. Bomber la poitrine et pectoraux contractés. Ouvrir les épaules, surveiller leur alignement. Légère rotation buste vers jury

Bras :

Coté jury bras plus ou moins tendu en fonction du biceps ou triceps . Biceps fort, bras légèrement fléchi, Triceps fort bras plus tendu et en rotation interne. L'autre bras contracté en position fléchie, sans cacher les abdominaux

Jambes:

La cuisse coté jury écrasée contre la cuisse opposée pour faire ressortir l'ischio. Talon légèrement relevé, fesses en arrière et vers le haut. Toute la jambe doit être contractée.

Attitude générale :

Auto grandissement, port de tête « digne », être souriant

Position imposée double biceps de face

Jambes:

Cuisses plus ou moins tendues en fonction de la définition et de la contraction. Suivant la définition possibilité de « décaler » plus ou moins son poids sur l'une ou l'autre jambe pour faire ressortir la musculature. Bassin en légère antéversion.

Biceps:

Les coudes sont plus ou moins à hauteur d'épaules en fonction de la morphologie et les avant bras plus ou moins fléchis. Les mains plus ou moins fermés.

Buste:

Dos le plus évasé et expansé possible, épaules si possible alignées. Abdominaux contractés et ventre rétracté.

Position imposée double dorsaux de face

Buste:

Dos le plus évasé et expansé possible, dorsaux bien contractés. Les épaules alignées si possible . Pectoraux contractés et bombés vers le haut si possible. Biceps en contraction. Abdominaux contractés et ventre rétracté.

Jambes:

Cuisses plus ou moins tendues en fonction de la définition et en contraction maximale. Suivant la définition possibilité de « décaler » plus ou moins son poids sur l'une ou l'autre jambe pour faire ressortir la musculature. Bassin en légère antéversion.

Attitude générale :

Auto grandissement, port de tête « digne », être souriant

Position imposée meilleur profil biceps cage

Buste :

Cage thoracique en ouverture. Abdominaux rétractés et contractés. Bomber la poitrine et pectoraux contractés. Ouvrir et bien contracter les épaules, surveiller leur alignement (un peu en dévers vers jury). Légère rotation buste vers jury.

Bras:

Coté jury bras plus ou moins en fermeture en fonction du volume et forme du biceps. Main opposée en appui sur le poignet ou début de l'avant bras fléchi. Bras opposé au jury plus ou moins ouvert en fonction de la morphologie.

Jambes:

La cuisse coté jury écrasée contre la cuisse opposée pour faire ressortir l'ischio jambier. En position plus ou moins fléchie suivant le volume et définition de l'ischio jambier. Talon légèrement relevé, fesses en arrière et vers le haut. Toute la jambe doit être contractée.

Position imposée double biceps de dos

Biceps:

Les coudes sont plus ou moins à hauteur d'épaules en fonction de la morphologie et les avants bras plus ou moins fléchis. Les mains plus ou moins ouvertes et poings non fermés.

Buste:

Dos le plus évasé et expansé possible, épaules si possible alignées. Tout le dos doit être contracté.

Jambes:

Une cuisse sur le coté (plus ou moins ouverte en fonction de sa définition et volume), semi-tendue et contractée. L'autre en ouverture et contractée, talon légèrement soulevé. Bassin en légère antéversion

Position imposée dorsaux

Buste:

Dos le plus évasé et expansé possible, dorsaux bien contractés. Les épaules si possible alignées. Bomber la poitrine vers le haut pour donner du volume sur le haut du corps si possible. Biceps en contraction.

Jambes:

Une cuisse sur le côté (plus ou moins ouverte en fonction de sa définition et volume), semi-tendue et contractée. L'autre en ouverture et contractée, talon légèrement soulevé. Bassin en légère antéversion.

Attitude générale :

Auto grandissement, port de tête « digne », être souriant

Position imposée meilleur profil triceps

Jambes:

La cuisse coté jury écrasée contre la cuisse opposée pour faire ressortir l'ischio. En position plus ou moins fléchit suivant le volume et définition de l'ischio. Talon légèrement relevé, fesses en arrière et vers le haut. Toute la jambe doit être contractée.

Buste :

Cage thoracique en ouverture. Abdominaux rétractés et contractés. Bomber la poitrine et pectoraux contractés. Ouvrir et bien contracter les épaules, surveiller leur alignement. Légère rotation buste vers le jury pour présenter le triceps.

Position imposée abdominaux cuisses

Bras:

De préférence derrière la tête, biceps bien contractés

Buste :

Très légèrement penché en arrière. Abdominaux contractés. Jouer avec la contraction des obliques. Ouvrir les épaules et évaser le dos.

Jambes:

Une cuisse en direction du jury, plus ou moins tendue, mais contractée au maximum. L'autre sert d'appui et est contractée comme pour la position corrigée de face.

Position imposée « le plus musclé ou crabe »

Bras:

De préférence fléchis, poings fermés, épaules basses . Les membres supérieurs doivent être contractés au maximum

Buste :

Penché en avant, légèrement enroulé .Tout le buste doit être contracté au maximum, y compris les abdominaux

Jambes:

Les jambes peuvent être sur la même ligne ou décalées. Elles doivent être contractées au maximum.

ANNEXES AU REGLEMENT SPORTIF DU CULTURISME ANNÉE 2024

SELECTIONS POUR LES CHAMPIONNATS DE FRANCE du 18 mai 2024

I. Plan de sobriété énergétique du sport

Face à l'accélération du changement climatique, que l'été 2022 a rendu tout particulièrement perceptible, et aux tensions internationales liées à la guerre en Ukraine, la montée en puissance de la transition énergétique de notre pays est un impératif. C'est la raison pour laquelle, le 14 juillet dernier, le Président de la République a annoncé la préparation d'un Plan de sobriété énergétique pour la France, en fixant un objectif aussi clair qu'ambitieux : réduire de 10 % la consommation d'énergie d'ici 2024

(par rapport à 2019) et de 40 % à horizon 2050

Amélie Oudéa-Castéra, la Ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques a dévoilé à travers le plan de sobriété énergétique du sport, 40 mesures regroupées en 10 domaines formant les 10 règles principales. Parmi celles-ci, une en particulier nous intéresse : ***la mobilité***

1. La mobilité

A. Format de compétition locale

Afin de répondre à une problématique énergétique et écologique, le projet est de minimiser le temps de route et la distance des compétitions pour se rapprocher au maximum des athlètes de province. Il est primordial au vue des actualités, de proposer aux différents acteurs de la FFForce/Culturisme des événements à proximité de leur emplacement géographique. C'est ainsi, que l'idée de proposer ce protocole, aux différentes zones géographiques de France, est née dans le but de proposer un format de compétition locale.

B. Covoiturage

Toujours dans l'idée de réduire l'empreinte Carbone ainsi que les déchets de CO2. Il est fortement conseillé aux athlètes et aux gérants de salle de sport d'effectuer du covoiturage pour tous les déplacements qu'engendrent les sélections des championnats de France.

Amélie Oudéa-Castéra Ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques

Championnats de France

La FFForce/Culturisme organise les championnats de France le 18 mai 2024 à Bordeaux

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

Sélections

Les sélections ont pour but de repérer qui ont le niveau exigé pour participer aux championnats de France.
Ces athlètes devront posséder une **licence compétition.**

Les athlètes seront sélectionnés de trois manières différentes :

-> en ligne,

-> en open ou

-> en club.

SELECTIONS EN LIGNE

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.
3- PARTICIPATION DE 20 EUROS (PayPal) ET ENVOIE DE LA VIDÉO.

COMMENT SOUMETTRE SA VIDÉO ?

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 :
        1. *L'athlète doit s'identifier par son nom complet et identifier sa catégorie.*
        2. *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 à ce que l'achèvement de chaque mouvement tel que prescrit dans le règlement sportif puisse être vérifié.
- 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 la compétition.
- 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 filme clairement.

QUELLES POSES DOIVENT APPARAITRE SUR LA VIDÉO ?

1- LES POSES CORRIGÉES :

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

Face

Profil droit

Dos

Profil gauche

2- LES POSES IMPOSÉES :

<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 4 semaines minimum 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.

SELECTIONS EN OPEN

Objet:
Sélectionner des athlètes lors d'une compétition.

Méthode:
Liberté complète du club organisateur quant aux fusions des catégories.

Contraintes:
Les athlètes sont évalués par trois juges fédéraux ce qui inclut dans l'organisation les "poses imposées" et la "chorégraphie".
Ils sont durant la compétition, notés, et s'ils ont le niveau national, sélectionnés par les juges pour être proposés aux Championnats de France. Ils sont réintégrés dans la catégorie réglementaire lors de l'inscription.

Les différents opens seront annoncés régulièrement.

SELECTIONS EN CLUB

Objet:
Sélectionner des athlètes lors d'une manifestation ludique.

Méthode:
Liberté complète du club organisateur quand aux fusions des catégories.

Contraintes:
Les athlètes sont évalués par deux juges fédéraux ce qui inclut dans l'organisation les "poses imposées".
Ils sont durant leur prestation, notés, et s'ils ont le niveau national, sélectionnés pour participer aux Championnats de France dans la catégorie réglementaire lors de l'inscription.

Éthique:
L'organisateur doit informer les concurrents que notre fédération respecte et fait respecter les règles du sport concernant les normes antidopage.