



Règlement Sportif 2025-2026

Functional Cross Training (FCT)

Saison 2025/2026 (du 1er septembre 2025 au 31 décembre 2026)

PREAMBULE :

Tout athlète et coach participant à une compétition de Functional Cross Training (FCT) 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 dans le règlement intérieur. Si un club/structure n'est plus affilié à la FFForce, les licences restent valides mais le licencié ne pourra pas s'inscrire à une compétition.

La licence individuelle est prise directement par un athlète à la FFForce pour 12 mois.

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.

Chapitre I

Les Formats de compétitions officielles régionales et nationales

Les compétitions en Functional Cross Training sont organisées sous 2 formats différents et indépendants :

- Un format individuel appelé « **Individual Battles** »;
- Un format en équipe de 4 (2 hommes/ 2 femmes) appelé « **Teams Battles** » ;

Article 1 : Le format de compétition en individuelle « Individual Battles » :

Ce format de compétition individuelle appelé « Individual Battles » est organisé en 2 phases :

- Une phase d'accession avec classement aux temps cumulés de 3 blocs différents ;
- Une phase finale en battles en 1 vs 1 avec repêchage pour les athlètes éliminés.



Deux catégories sont concernées par ce format de compétition, une catégorie femme et une catégorie homme. Pour participer à la compétition l'athlète doit être titulaire d'une licence loisir, compétition ou individuelle de la FFForce en cours de validité le jour de la compétition et être âgé de 16 ans minimum.

La compétition individuelle est organisée selon les modalités suivantes :

- Des blocs compétitifs conçus pour être réalisé entre 4 et 6' environ
- Un temps limite pour finaliser le bloc peut être imposé ;
- Une phase d'accession composée de 3 blocs différents avec classement aux temps cumulés des 3 blocs ;
- Les 16 premiers du classement sont qualifiés pour la phase finale ;
- Une phase finale organisée selon le classement en duel 1 vs 1 appelé « battle » ;
- Les athlètes éliminés du tableau principal lors de la phase finale sont repêchés et intègre le tableau de repêchage.

1) La première phase appelée **phase d'accession** pendant laquelle :

- Chaque athlète réalise 3 blocs qualificatifs, ces 3 blocs doivent être obligatoirement différents;
- Les athlètes sont classés aux temps cumulés des 3 blocs, l'athlète ayant réalisé le temps cumulé le plus bas étant classé premier ;
- En cas d'égalité de temps, l'athlète le plus âgé est classé devant ;
- A l'issue de la phase d'accession, les 16 premiers athlètes classés dans la catégorie sont qualifiés pour la deuxième phase ;
- Cette phase d'accession a obligatoirement lieu même si le nombre d'athlètes est inférieur ou égal à 16 afin de les classer pour le tableau de la phase finale.

2) La deuxième phase appelée **phase finale** pendant laquelle :

- Les 16 athlètes qualifiés par catégorie, se confrontent lors de duels appelés « Battles » ;
- L'athlète terminant le bloc en premier est déclaré vainqueur de la Battle ;
- En cas d'égalité, l'athlète le plus âgé remporte la battle ;
- Les duels du premier tour de la phase finale, appelé 1/8 de finales sont organisée selon les modalités suivantes 1^{er} vs 16^{ème}, 2^{ème} vs 15^{ème}, 3^{ème} vs 14^{ème}, etc... ;
- Les vainqueurs de chaque battle sont qualifiés pour la battle suivante du tableau principal ;
- Les athlètes perdant un duel dans le tableau principal, sauf lors de la finale, sont repêchés pour disputer les repêchages ;
- L'athlète gagnant la finale est déclaré vainqueur de la compétition, celui qui perd la finale est classé 2^{ème} ;
- Les 2 athlètes gagnants les finales de repêchage sont tous les 2 classés 3^{ème} de la compétition.

Tableau Principal - Phase Finale			
1/8 finale	¼ de finale	½ finale	Finale
Battle 1 (B1) : 1 ^{er} vs 16 ^{ème}	Battle 9 (B9) : Win B1 vs Win B2	Battle 21 (B21) : Win B9 vs Win B10	Battle 27 (B27) : Win B23 vs Win B24
Battle 2 (B2) : 8 ^{ème} vs 9 ^{ème}			
Battle 3 (B3) : 3 ^{ème} vs 14 ^{ème}	Battle 10 (B10) : Win B3 vs Win B4		
Battle 4 (B4) : 6 ^{ème} vs 11 ^{ème}			
Battle 5 (B5) : 2 ^{ème} vs 15 ^{ème}	Battle 11 (B11) : Win B5 vs Win B6	Battle 22 (B22) : Win 11 vs Win 12	
Battle 6 (B6) : 7 ^{ème} vs 10 ^{ème}			
Battle 7 (B7) : 4 ^{ème} vs 13 ^{ème}	Battle 12 (B12) : Win B7 vs Win B8		
Battle 8 (B8) : 5 ^{ème} vs 12 ^{ème}			

Tableau Repêchages - Phase Finale			
Repêchages Tour 1	Repêchages Tour 2	Repêchages Tour 3	Finale de repêchages Places de 3 ^{ème}
Battle 13 (B13) : Lo B1 vs Lo B2	Battle 17 (B17) : Win B13 vs Lo B11	Battle 23 (B23) : Win B17 vs Win B18	Battle 25 (B25) : Lo B22 vs Win B23
Battle 14 (B14) : Lo B3 vs Lo B4	Battle 18 (B18) : Win B14 vs Lo B12		
Battle 15 (B15) : Lo B5 vs Lo B6	Battle 19 (B19) : Win B15 vs Lo B9	Battle 24 (B24) : Win B19 vs Win B20	Battle 26 (B26) : Lo B21 vs Win B24
Battle 16 (B16) : Lo B7 vs Lo B8	Battle 20 (B20) : Win B16 vs Lo B10		

Win : Vainqueur – Lo : Perdant

Organisation de la Phase Finale : Afin de garantir des bonnes conditions aux athlètes et à l'organisateur, la compétition doit être articulée de la manière suivante :

- Ordre des battles de la compétition
 - 1/8 de finales (2 battles en même temps maximum)
 - Tour 1 de repêchage (2 battles en même temps max)
 - ¼ de finales (2 battles en même temps maximum)
 - Tour 2 de repêchage (2 battles en même temps maximum)
 - ½ finales (2 battles en même temps maximum)
 - Tour 3 repêchage (2 battles en même temps maximum)
 - Pause de 15 minutes minimum



Lors de ces duels, 2 battles maximum peuvent être effectuées en même temps afin de garantir un temps de récupération suffisant pour les athlètes, un turn-over au niveau des juges, une visibilité pour les spectateurs.

NB : 2 battles hommes et 2 battles femmes peuvent être organisées en même temps.

Une pause de 15 minutes minimum doit être mise en place avant le début des finales.

Chacune des battles constituant les finales auront lieu de manière séparée. L'ordre des finales est le suivant :

- Une finale de repêchage pour une place de 3^{ème} ;
- La seconde finale de repêchage pour l'autre place de 3^{ème} ;
- La grande finale pour les places de 1^{er} et 2^{ème}

Article 2 : Le format de compétition en équipe « Teams Battles » :

Ce format de compétition en équipe de 4 est organisé en 2 phases :

- Une phase d'accession avec classement aux temps cumulés de 2 blocs différents réalisés en relais par l'équipe.
- Une phase finale en battles Team vs Team avec repêchage pour les teams éliminées

Ce format de compétition concerne la catégorie « team » composée de 2 femmes et 2 hommes. Pour participer à la compétition chaque athlète composant la team doit être titulaire d'une licence loisir, compétition ou individuelle de la FFForce en cours de validité le jour de la compétition et être âgé de 16 ans minimum.

La compétition en équipe appelé « Teams Battles » se décompose de la manière suivante :

- Des blocs relais conçus pour être réalisé entre 12 et 14 minutes environ par team
- Un temps limite pour finaliser le bloc relais peut être imposé ;
- Chaque athlète doit passer une fois selon l'ordre déterminé et annoncé par la team avec des charges différentes pour les femmes et les hommes ;
- Une phase d'accession composée de 2 blocs différents avec classement aux temps cumulés des 2 blocs ;
- Les équipes classées aux 8 premières places à l'issue de la phase d'accession sont qualifiées pour la phase finale ;
- Une phase finale organisée selon le classement en duel team vs team appelé « battle » ;
- Les teams éliminées du tableau principal lors de la phase finale sont repêchés et intègre le tableau de repêchage.

1) Une première phase appelée **phase d'accession** pendant laquelle :

- Chaque team réalise en relais 2 blocs qualificatifs, ces 2 blocs doivent être obligatoirement différents ;

- Les teams sont classées aux temps cumulés des 2 blocs, la team ayant réalisé le temps cumulé le plus bas étant classé première de la phase d'accession ;
- En cas d'égalité de temps, la team la plus âgée au cumul des âges de ses membres est classée devant ;
- Les 8 premières teams au classement sont qualifiées pour la phase finale ;
- Cette phase d'accession a obligatoirement lieu même si le nombre de team est inférieur ou égal à 8 afin de les classer pour le tableau de la phase finale.

2) Une deuxième phase appelée **phase finale** pendant laquelle :

- Les 8 équipes qualifiées, se confrontent sous forme de duel appelés Battles ;
- L'équipe terminant le relais en premier est déclaré vainqueur de la Battle ;
- En cas d'égalité, l'équipe la plus âgée au cumul des âges de ses membres remporte la battle ;
- Les duels du premier tour de la phase finale, appelé 1/4 de finales sont organisés selon les modalités suivantes 1^{er} vs 8^{ème}, 2^{ème} vs 7^{ème}, 3^{ème} vs 6^{ème}, etc... ;
- Les teams vainqueurs de chaque battle sont qualifiées pour la suite des battles du tableau principal ;
- Les teams perdant une battle dans le tableau principal, sauf lors de la finale, sont repêchées et accèdent au tableau de repêchages.
- La team qui remporte la finale est déclaré vainqueur de la compétition, celui qui perd la finale est classé 2^{ème} ;
- La team qui remporte la finale de repêchage est classée 3^{ème} de la compétition.

Tableau Principal - Phase Finale		
¼ finale	½ finale	Finale
Battle 1 (B1) : 1 ^{er} vs 8 ^{ème}	Battle 5 (B5) : Win B1 vs Win B2	Battle 12 (B12) : Win B5 vs Lo B6
Battle 2 (B2) : 3 ^{ème} vs 6 ^{ème}		
Battle 3 (B3) : 2 ^{ème} vs 7 ^{ème}	Battle 6 (B6) : Win B3 vs Lo B4	
Battle 4 (B4) : 4 ^{ème} vs 5 ^{ème}		

Tableau Repêchages - Phase Finale		
Repêchages Tour 1	Repêchages Tour 2	Finale de repêchages Place de 3 ^{ème}
Battle 7 (B7) : Lo B3 vs Lo B4	Battle 9 (B9) : Win B7 vs Lo B5	Battle 11 (B11) : Win B9 vs Lo B10
Battle 8 (B8) : Lo B1 vs Lo B2	Battle 10 (B10) : Win B8 vs Lo B6	

Win : Vainqueur – Lo : Perdant



Organisation de la Phase Finale : Afin de garantir des bonnes conditions aux athlètes et à l'organisation, la compétition doit être articulée de la manière suivante :

- Ordre des battles de la compétition
 - ¼ de finales (2 battles en même temps maximum)
 - Tour 1 de repêchage
 - ½ finales
 - Tour 2 repêchage
 - Pause de 15 minutes minimum

Lors de cette phase finale, à l'exception des ¼ de finales où 2 battles maximum peuvent être organisées en même temps, 1 seule battle peut être effectuée afin de garantir un temps de récupération suffisant pour les athlètes, un turn-over au niveau des juges, une visibilité pour les spectateurs.

Une pause de 15 minutes minimum doit être mise en place avant le début des finales.

Chacune des battles constituant les finales auront lieu de manière séparée. L'ordre des finales est le suivant :

- La finale de repêchage pour la place de 3^{ème} ;
- La grande finale pour les places de 1^{er} et 2^{ème}

Chapitre II

Les qualifications aux finales nationales

Article 1 : La participation aux finales nationales est subordonnée à une qualification obtenue lors d'un championnat régional organisé par les ligues.

1.1/ Pour le format individuel appelé « Individual Battles » : les athlètes classés aux 3 premières places dans chaque catégories lors des championnats régionaux sont qualifiés pour la finale nationale, soit 8 athlètes par ligue (4F et 4H).

1.2/ Pour le format en équipe appelé « Team Battles » : les teams classées aux 2 premières places lors des championnats régionaux sont qualifiés pour la finale nationale, soit 2 teams par ligue.

Article 2 : Pour participer à la finale nationale, chaque athlète doit être titulaire d'une licence compétition ou individuelle. Elle doit être délivrée avant la compétition et valide le jour de la compétition. Pour toutes les autres compétitions, qualificatives ou non, les licences loisirs en cours de validité sont valables.

Chapitre III

Organisation et calendrier des compétitions

Article 1 : Les championnats régionaux

1.1/ Les championnats régionaux sont organisés par les ligues entre le 1^{er} janvier et le 31 juillet 2026.



1.2/ Les ligues doivent informer la fédération et la commission nationale sportive de Functional Cross Training de la date ou des dates des championnats régionaux au minimum 2 mois avant la date de la compétition.

1.3/ La ligue peut organiser les différents formats de compétitions en même temps ou séparément.

1.4/ Un référent Functional Cross Training doit être clairement identifié dans chaque ligue afin de faciliter les échanges et la mise en place des compétitions.

1.5/ Les résultats des compétitions régionales sont transmises à la fédération au plus tard 7 jours après la tenue de la compétition.

Article 2 : Les finales nationales

2.1/ Les finales nationales seront organisées entre le 1^{er} septembre et le 31 décembre 2026.

2.2/ La Fédération peut organiser les différents formats de compétitions en même temps ou séparément.

Article 3 : Le calendrier des finales nationales sera arrêté au plus tard le 30 avril 2026.

Chapitre IV

Les autres formes de compétitions

1.1/ Ces compétitions sont créées par les clubs, les ligues ou la fédération qui sont libres dans le choix des épreuves.

1.2/ Ces compétitions de type open doivent garder leur caractère ludique et sont ouvertes à tous. Elles permettent de participer à une compétition, non qualificative.

1.3/ Les compétiteurs doivent posséder une licence FFForce en cours de validité.

1.4/ Les formats peuvent être créés par les organisateurs, le nombre et le type d'épreuves sont libres. Ces compétitions peuvent être individuelle, en duo ou en équipe.

1.5/ La fédération doit être informé de la tenue de ces compétitions de « Functional Cross Training » au minimum 2 mois avant.

Chapitre V

Les Standards et l'arbitrage

Article 1 : Les Standards

Les compétitions de Functional Cross 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.



1.1/ Les standards reprennent les standards des différentes disciplines.

1.2/ les standards sont définis par la Commission Sportive Nationale de Functional Cross Training et ne peuvent être modifiés que par elle.

1.3/ Si un exercice est créé il est soumis à la Commission Sportive Nationale de Functional Cross Training pour validation et publication.

Article 2 : L'arbitrage

2.1/ L'arbitrage est au cœur du Functional Cross Training. Lors des compétitions officielles, les arbitres doivent obligatoirement détenir le titre d'arbitre Functional Cross Training FFForce.

2.2/ Le titre d'arbitre Functional Cross Training est obtenu après avoir suivi et validé la formation d'arbitre « Functional Cross Training FFForce ». Cette formation qui a lieu 100% en ligne et à distance, est confirmée par la participation en tant qu'arbitre à une compétition officielle.

2.3/ Lors de chaque compétition officielle, l'un des arbitres ayant suivi un module complémentaire de formation sera désigné « chef-arbitre » et sera responsable de la coordination des arbitres et du respect du règlement lors de la compétition.

2.4/ Lors de toutes compétitions, les arbitres doivent adopter un comportement exemplaire permettant de garantir leur neutralité et leur impartialité. Ils doivent être porteur d'une tenue ou de tout élément permettant de les identifier.

Article 3 : Tenue et comportement des athlètes

3.1/ Les athlètes doivent avoir une tenue de sport adaptée à la pratique du Functional Cross Training, lui permettant une grande liberté de mouvement sans entrave. Il peut changer de chaussures tout au long de la compétition en fonction des épreuves.

3.2/ Les athlètes peuvent utiliser des maniques souples, des poignets de force, des genouillères (épaisseur < 8mm), une ceinture lombaire (largeur < 130 mm), des chaussures d'haltérophilie (drop < 40 mm), leur corde à sauter (sauf si l'organisateur impose son propre matériel).

3.3/ Les athlètes ne peuvent pas recouvrir les barres, haltères, dumbbells, kettlebells, barre de suspension ou les anneaux de bandes ou tout autre équipement pour optimiser son grip.

3.4/ Les bandes de genoux, les combinaisons de développé couché, les sangles d'haltérophilie, les maniques avec crochets rigides sont interdites en Functional Cross Training.

3.5/ Tout au long de la compétition, les athlètes doivent adopter un comportement respectueux envers les organisateurs, leurs concurrents et les juges/arbitres.

3.6/ Les athlètes ne doivent pas être torse-nu pendant la compétition. Toutefois les athlètes féminines sont autorisées à concourir en brassière de sport.

Tout manquement à un ou plusieurs de ces points entraînera à la disqualification de l'athlète.