

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



Préambule : Ces compétitions officielles sont organisées par la Fédération Française de Force dans le cadre de la délégation accordée par le Ministère des Sports par l'arrêté du 28 mars 2022 en vertu de l'article L. 131-14 du code du sport.

Championnats, Coupes et Grand Prix sont des compétitions distinctes qui peuvent être organisées au sein d'un même événement ou lors d'événements séparés.

Les compétitions sont régies par le RÈGLEMENT SPORTIF NATIONAL.

1_Buts et objectifs

- ✓ Promouvoir et vulgariser la pratique sportive et les modes de vie sains,
- ✓ Augmenter les compétences athlétiques, échanger les expériences,
- ✓ Garantir les principes de franc-jeu dans le sport,
- ✓ Développer le sport de haut niveau
- ✓ Désigner les athlètes les plus forts dans diverses catégories d'âges et de poids.

2_Epreuves individuelles

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

- ✓ Jeté à deux bras 10 minutes (J2-10).
- ✓ Arraché à un bras 10 minutes (A1-10).
- ✓ Épaillé-Jeté à deux bras 10 minutes (EJ2-10).

A l'arraché, l'athlète peut changer de bras qu'une seule fois.

3_Calcul du score des épreuves individuelles

Chaque épreuve fait l'objet d'un classement en fonction du nombre de levées. Le score des épreuves est de un (1) point par levée.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



4_Minimas

Pour chaque épreuve individuelle, une performance minimum est exigée. Elle obéit simultanément à deux critères, une durée minimum et un nombre de levées minimum.

Si l'un des deux critères n'est pas réalisé, l'athlète est éliminé de l'épreuve individuelle et de l'épreuve combinée subséquente.

4_1_Durée minimum

Le temps alloué à chaque épreuve est de dix minutes. **Un abandon avant la sixième minute est éliminatoire.**

4_2_Nombre de levées minimum

- ✓ Jeté à deux bras 10 minutes (J2-10) : **40 levées validées**
- ✓ Arraché à un bras 10 minutes (A1-10) : **60 levées validées**
- ✓ Épaule-Jeté à deux bras 10 minutes (EJ2-10) : **30 levées validées**

5_Epreuves combinées

Deux épreuves combinées sont proposées :

- ✓ Biathlon : Jeté (J2-10)+ Arraché (A1-10)
- ✓ Concours Complet : Jeté (J2-10)+ Arraché (A1-10)+ Épaule-Jeté (EJ2-10)

La kettlebell doit avoir le même poids dans toutes les épreuves.

Les athlètes qui participent au Jeté (J2-10) et à l'Arraché (A1-10) sont automatiquement classés au **biathlon**.

Les athlètes qui participent au Jeté (J2-10), à l'Arraché (A1-10) et à l'Épaule-Jeté (EJ2-10) sont automatiquement classés au **concours complet**.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



6_Calcul du score des épreuves combinées

Le score des épreuves du **biathlon** est converti en points selon le barème suivant :

- ✓ Jeté à deux bras 10 minutes (J2-10) : 1 point par levée.
- ✓ Arraché à un bras 10 minutes (A1-10) : 0,5 point par levée.

Le score des épreuves du **concours complet** est converti en points selon le barème suivant :

- ✓ Jeté à deux bras 10 minutes (J2-10) : 2 points par levée.
- ✓ Arraché à un bras 10 minutes (A1-10) : 1 point par levée.
- ✓ Épaulé-Jeté à deux bras 10 minutes (EJ2-10) : 3 points par levée.

7_Relais par équipe ; 4 x 3 minutes

Il sera proposé aux athlètes un relais à l'épaulé-jeté et/ou à l'arraché. Il y a quatre relais et chaque relais dure trois minutes. La composition des équipes, qui peuvent être mixtes, sera déterminée par un tirage au sort ou soumis à l'arbitraire des organisateurs.

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

8_Organisation des compétitions

Les différentes compétitions sont organisées pour chaque sexe en six catégories d'âges et deux catégories de poids.

9_Catégories d'âges.

Seule l'année de naissance compte. La date de l'anniversaire ne compte pas.

- ✓ **Catégorie U-16** ; jusqu'à 16 ans inclus
- ✓ **Catégorie U-18**; jusqu'à 18 ans inclus
U-16 peuvent s'inscrire dans cette catégorie.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



✓ **Catégorie U-23** ; jusqu'à 23 ans inclus

✓ **Catégorie U-40H / U-35F**

Jusqu'à 39 ans pour les hommes et 34 ans pour les femmes.

U-23 et U-60H / U-50F peuvent s'inscrire dans cette catégorie.

✓ **Catégorie U-60H / U-50F**

Jusqu'à 59 ans pour les hommes et 49 ans pour les femmes.

✓ **Catégorie +60H / +50F**

À partir de 60 ans chez les hommes et de 50 ans chez les femmes.

10_Catégories de poids

✓ **-78 kg et ≥78 kg** pour les hommes,

✓ **-68 kg et ≥68 kg** pour les femmes.

11_Championnat de France Excellence / Championnat Régional Excellence

Pour les catégories (U-23) # (U-40H / U-35F) # (U-60H / U-50F)

Kettlebell de 32kg (rouge) pour les hommes et de 24kg (verte) pour les femmes.

Pour chaque épreuve, le vainqueur (celui qui atteint le score le plus élevé) se verra décerner le titre de « Champion(ne) de France **Excellence** / Champion(ne) Régional(e) **Excellence** » de la spécialité.

Ce groupe est qualificatif pour les compétitions internationales IUKL « Professionnelles ».

12_Championnat de France Élite / Championnat Régional Élite

Pour les catégories (U-18) #(U-23) # (U-40H / U-35F) # (U-60H / U-50F)

Kettlebell de 24kg (verte) pour les hommes et de 16kg (jaune) pour les femmes.

Pour les catégories (U-16) # (+60H/ +50F)

Kettlebell de 16kg (jaune) pour les hommes et de 12kg (bleue) pour les femmes.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



Pour chaque épreuve, le vainqueur (celui qui atteint le score le plus élevé) se verra décerner le titre de « Champion(ne) de France Élite / Champion(ne) Régional(e) Élite » de la spécialité.

Ce groupe est qualificatif pour les compétitions internationales IUKL « Amateur ».

14_Coupe de France / Coupe Régionale

Pour les catégories (U-18) # (U-23) # (U-40H / U-35F) # (U-60H / U-50F)
Kettlebell de 16kg (jaune) pour les hommes et de 12kg (bleue) pour les femmes.

Pour les catégories (U-16) # (+60H/ +50F)
Kettlebell de 12kg (bleue) pour les hommes et de 8kg (rose) pour les femmes.

15_Grand Prix Fédéral / Grand Prix Régional

Pour les catégories (U-23) # (U-40H / U-35F) # (U-60H / U-50F)
Kettlebell de 12kg (bleue) pour les hommes et de 8kg (rose) pour les femmes.

TABLEAU RÉCAPITULATIF						
Hommes	U-16	U-18	U-23	U-40H	U-60H	+60H
Championnat Excellence			32kg (rouge)			
Championnat Élite	16kg (jaune)		24kg (verte)			
Coupe	12kg (bleue)		16kg (jaune)			
Grand Prix			12kg (bleue)			
Femmes	U-16	U-18	U-23	U-35F	U-50F	+50F
Championnat Excellence			24kg (verte)			
Championnat Élite	12kg (bleue)		16kg (jaune)			
Coupe	8kg (rose)		12kg (bleue)			
Grand Prix			8kg (rose)			

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



16_Coupe de France Open

La Coupe de France est ouverte aux athlètes étrangers détenteurs d'une licence IUKL. Le règlement est le même que celui du Championnat de France.

17_Participants et conditions

Ces compétitions sont ouvertes à tous les détenteurs d'une « licence compétition » ou d'une « licence individuelle » de la FFForce, quel que soit son lieu de résidence.

La Coupe de France Open est ouverte aux athlètes étrangers détenteurs d'une licence IUKL.

Ces compétitions se déroulent selon le règlement sportif de la Fédération Française de Force publié sur son site internet. Des ajouts et des modifications peuvent être effectués le jour de la compétition pour s'adapter aux circonstances. <https://www.ffforce.fr>

Les athlètes et entraîneurs doivent revêtir une tenue aux couleurs de leur club pour accéder aux aires de compétition et d'échauffement. La tenue est obligatoire pour les cérémonies d'ouverture et de remise des récompenses.

Les athlètes sont tenus de rester jusqu'à la fin de la remise des récompenses sous peine d'élimination (sauf impératif majeur qui devra être signalé au jury avant le début des épreuves.).

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

18_« Para-athlètes »

Dans le cadre de la Coupe et du Grand Prix, pourront être organisées des épreuves destinées aux athlètes handicapés physiques. Leur nature seront déterminées individuellement à chaque compétition par l'organisateur. Elles s'intégreront au fil normal de la compétition.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



19_Programme

L'organisateur devra publier le programme des épreuves la veille de la compétition au plus tard.

20_Titres officiels

Les titres de « Champion(ne) Régional(e) » ne seront décernés qu'aux athlètes des groupes Excellence et Élite dont le club (ou le lieu de résidence pour les licences individuelles) est dans l'aire géographique de la ligue Régionale.

Les titres de « Champion(ne) de France » ne seront décernés qu'aux athlètes des groupes Excellence et Élite de nationalité française.

La Coupe et le Grand Prix et les compétitions para-athlètes ne donnent droit à aucun titre officiel.

21_Nature des récompenses, certificats

Un athlète classé recevra :

- ✓ Une médaille souvenir millésimée de la compétition auquel il a pris part,
- ✓ Le(s) certificat(s) attestant de ses résultats.

L'organisation est libre de prévoir des récompenses personnalisées.

22_Remise des récompenses

IMPORTANT : Les résultats (feuille de match) devront être envoyés à la CSNK dans les plus brefs délais. La feuille de match sera publiée sur le site de la fédération.

Dans le cadre du respect du RGPD elle ne comporte aucune information personnelle (e-mail, téléphone, adresse du domicile, etc.)

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



On organisera une cérémonie de remise des récompenses pour chaque compétition :

- ✓ Grand Prix
- ✓ Coupe
- ✓ Championnat Élite
- ✓ Championnat Excellence

Dans l'ordre suivant :

- ✓ Sexe (Honneur aux dames)
- ✓ Catégorie d'âge (plus vieux en dernier)
- ✓ Catégorie de poids de Corps (plus lourd en dernier)
- ✓ Place (vainqueur en dernier)

Pour les épreuves individuelles les podiums sont organisés de la manière suivante :

- ✓ Podium Jeté à deux bras (J2-10).
- ✓ Podium Arraché à un bras (A1-10).
- ✓ Podium Épaillé-Jeté à deux bras (EJ2-10).

Pour les épreuves combinées les podiums sont organisés de la manière suivante :

- ✓ Podium Biathlon
- ✓ Podium Concours Complet

23_Formalités et frais d'inscription

Pour pouvoir participer aux compétitions il faut :

- ✓ Être à jour de sa licence FFForce compétition ou individuelle
- ✓ 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.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



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

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

Il est possible d'annuler l'engagement jusqu'à une semaine avant le début des épreuves en le signalant aux organisateurs, sinon les frais d'engagement restent dus même si l'athlète ne se présente pas.

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

24_Loi informatique et libertés, droit à l'image.

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 au secrétariat de la compétition.

Pour mémoire la FFForce est libre d'exploiter toutes les photos et vidéos prises dans le cadre des activités fédérales pour des actions publicitaires ou promotionnelles.

Conformément au droit du sport (article L331-1 à L333-5 et L333-6 à L333-9), elle est propriétaire du droit à l'image et libre de leur exploitation et diffusion dans le respect du droit à la vie privée.

25_Impondérables

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

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



ADDENDA : FORMULAIRE D'INSCRIPTION

A1_Formulaire d'inscription

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

- ✓ NOM
- ✓ Prénom
- ✓ Sexe
- ✓ N° de licence (Compétition / Individuelle)

- ✓ Courriel
- ✓ Portable
- ✓ Club (ou ville de résidence pour les licences individuelles)
- ✓ Nom de l'entraîneur

- ✓ Catégorie d'âge
- ✓ Catégorie de Poids

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

Jeté à deux bras (J2-10)/ Arraché à un bras (A1-10) / Épaulé-Jeté à deux bras (EJ2-10)

Dans le cadre de la Coupe, à quelles épreuves souhaitez-vous participer ? (plusieurs réponses possibles)

Jeté à deux bras (J2-10)/ Arraché à un bras (A1-10) / Épaulé-Jeté à deux bras (EJ2-10)

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

Jeté à deux bras (J2-10)/ Arraché à un bras (A1-10) / Épaulé-Jeté à deux bras (EJ2-10)

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



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

Jeté à deux bras (J2-10)/ Arraché à un bras (A1-10) / Épaulé-Jeté à deux bras (EJ2-10)

A2_Lieu et dates de la Compétition

Nota Bene : Il est fortement recommandé d'organiser la compétition sur au moins deux jours.

- ✓ Jour 1 : Jeté à deux bras (J2-10)/ Arraché à un bras (A1-10) (& Biathlon)
- ✓ Jour 2 : Épaulé-Jeté à deux bras (EJ2-10) (& Concours Complet) / Relais

A3_Programme de la compétition

(Pesée, présentation des athlètes, début des épreuves)

A5_Formalités d'engagement

(Date limite, tarif, modalités de paiement)

A5_Contacts utiles

A6_Renseignements pratiques

(Transports, hébergements, restauration, etc.)

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v01)

CHAMPIONNAT DE FRANCE / CHAMPIONNATS RÉGIONAUX

COUPE DE FRANCE / COUPES RÉGIONALES

GRAND PRIX FÉDÉRAL / GRANDS PRIX RÉGIONAUX



LUTTE CONTRE LE DOPAGE

La FFForce est engagée dans la lutte contre le dopage.

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>

L'Agence française de lutte contre le dopage (AFLD) exerce son activité de contrôle antidopage conformément au code mondial antidopage et au standard international pour les contrôles et les enquêtes de l'Agence mondiale antidopage (AMA). <https://www.wada-ama.org/fr>

L'AFLD peut organiser des contrôles sur tout sportif, en compétition ou hors compétition par des préleveurs (médecins, infirmiers...) formés, assermentés et agréés.

<https://www.afld.fr/>



agence
mondiale
antidopage

