

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



1_ Buts et objectifs

Le Challenge est une compétition dont l'organisation est effectuée à l'initiative d'un Club.

- ✓ 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.

Les compétitions sont régies par le RÈGLEMENT SPORTIF NATIONAL.

2_Challenge d'Encouragement : Épreuves individuelles de six minutes

Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves individuelles et une épreuve combinée sont proposées :

- ✓ Jeté à un bras 6 minutes (J1-6).
- ✓ Arraché à un bras 6 minutes (A1-6).
- ✓ Épaulé-Jeté à un bras 6 minutes (EJ1-6).
- ✓ Concours complet : Jeté + Arraché + Épaulé-Jeté (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.**

3_Super Challenge : Épreuves individuelles de douze minutes

Les athlètes sont libres de participer aux épreuves de leur choix. Trois épreuves individuelles et une épreuve combinée sont proposées :

- ✓ Jeté à un bras 12 minutes (J1-12).
- ✓ Arraché à un bras 12 minutes (A1-12).
- ✓ Épaulé-Jeté à un bras 12 minutes (EJ1-12).
- ✓ Concours complet : Jeté + Arraché + Épaulé-Jeté (12 min)

L'athlète peut changer de bras à tout moment et sans limites. **Un abandon avant la sixième minute est éliminatoire.**

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



4_Challenge Marathon : Épreuves individuelles de trente minutes

Nota Bene : Le Challenge Marathon doit être organisé dans une compétition spécifique.

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

- ✓ Jeté à un bras 30 minutes (J1-30).
- ✓ Arraché à un bras 30 minutes (A1-30).
- ✓ Épaulé-Jeté à un bras 30 minutes (EJ1-30).

L'athlète peut changer de bras à tout moment et sans limites. **Un abandon avant la dix-huitième minute est éliminatoire.**

Chaque compétiteur est autorisé à désigner une (1) personne comme assistant. Son rôle est de lui fournir de la magnésie, de l'eau, d'ajuster ses vêtements, de gratter une démangeaison et d'éponger la sueur pendant l'épreuve. Il se tient à l'arrière du plateau.

5_Calcul du score

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

TABLEAU DES COEFFICIENTS

KB	Coef.
8	1
12	1,5
16	2
20	2,5
24	3

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.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



6_ Participation aux épreuves individuelles en distanciel

Dans la mesure du possible, en fonction des possibilités techniques, il sera proposé aux athlètes de participer en distanciel. La seule différence sera que l'arbitre de plateau contrôlera l'athlète par un système de visioconférence. Pour le reste, l'épreuve s'intégrera au fil normal de la compétition.

7_ Relais par équipe ; 4 x 3 minutes

Dans la mesure du possible, il sera proposé aux athlètes un relais. Les équipes réunissent quatre volontaires. La composition des équipes et le choix des épreuves seront soumis à l'arbitraire des organisateurs.

Chaque relais dure trois minutes. Le poids de la kettlebell des hommes sera de 12 kg et celui 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 de la FFForce, loisir, compétition ou individuelle, quel que soit son lieu de résidence, en présentiel ou en distanciel.

Il n'y a pas de catégories d'âges et de poids.

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.fffforce.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.

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



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.).

9_ « Para-athlètes »

Des épreuves destinées aux athlètes handicapés physiques pourront être organisées. Leur nature seront déterminées individuellement à chaque compétition par l'organisateur. Elles s'intégreront au fil normal de la compétition.

10_Programme

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

11_Récompenses (en présentiel)

Tous les participants se verront remettre une médaille souvenir ainsi qu'un certificat attestant ses résultats.

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

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

12_Formalités et frais d'inscription

Pour pouvoir participer au Challenge il faut :

- ✓ Être à jour de sa licence FFForce (toutes les licences sont acceptées)
- ✓ 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 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



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 établi après la date limite précisée dans la fiche d'inscription ne sera pas toléré.

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) sont entièrement pris en charge par les sportifs ou leur club.

13_Loi informatique et libertés, droit à l'image.

Dans le cadre de la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, le Participant a 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.

14_Impondérables

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

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

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



- ✓ N° de licence
- ✓ Courriel
- ✓ Portable
- ✓ Club (ou ville de résidence pour les licences individuelles)
- ✓ Nom de l'entraîneur
- ✓ Participation ? (En présentiel / En distanciel)

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

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

- ✓ Jeté à un bras 30 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24
- ✓ Arraché à un bras 30 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24
- ✓ Épaulé-Jeté à un bras 30 min avec une kettlebell de : 8/12/16/20/24

A2_Lieu et date de la Compétition

Il est conseillé de prévoir que l'événement ne puisse dépasser quatre heures en jouant sur le nombre de plateaux.

A3_Programme de la compétition

(Présentation des athlètes, début des épreuves)

RÈGLEMENT KETTLEBELL SPORT 2026 (v02)

CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT, SUPER CHALLENGE & MARATHON



A4_ Formalités d'engagement

(Date limite, tarif, modalités de paiement)

A5_ Contacts utiles

A6_ Renseignements pratiques

(Transports, hébergements, restauration, etc.)

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.fffforce.fr/fr/la-federation-francaise-de-force/lutte-contre-le-dopage-fffforce/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/>

