



RÈGLEMENT NATIONAL DE STRICT CURL ou FLEXIONS DE BRAS

Saison 2026

PRÉAMBULE :

Tout athlète, coach-entraîneur et dirigeant de club participant à une compétition de Strict Curl doit être titulaire d'une licence valide à la Fédération Française de Force dite FFForce.

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 par l'art 104.12 du règlement intérieur. 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 et en accord avec les directives du Ministère des Sports :

- 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

ARTICLE 1

Champ d'Application :

1. Le règlement technique édité par la FFForce est la référence utilisée pour décrire la pratique du Strict Curl en France et l'organisation du championnat national. Il est disponible sur le site de la FFForce (www.fffforce.fr).
2. La discipline en France est organisée et régie par la CSNBFS (Commission sportive nationale du Bras de Fer Sportif de la FFForce).

ARTICLE 2

Participation aux Open de Strict Curl :

- 2.1 Compétitions ouvertes à tous, aux Français comme aux étrangers.
- 2.2 Les athlètes Français et étrangers en France doivent être titulaires d'une licence FFForce. (Loisir ou compétition)
- 2.3 Pour les athlètes Français et étranger, non licenciés, ils devront s'acquitter d'un TPU (titre de participation unique) en plus des frais d'inscriptions.
- 2.4 Les frais d'inscriptions sont variables selon le statut de l'athlète : Licencié ou non.
- 2.5 La remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.
- 2.6 Si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium.
- 2.7 Seuls les athlètes de nationalité française et licenciés à la FFForce peuvent valider un record de France.

Participation au Championnat National de Strict Curl :

- 2.8 Seuls les athlètes de nationalité française et licenciés (licence compétition et individuelle) à la FFForce peuvent participer au championnat national.
- 2.9 Les athlètes étrangers licenciés peuvent participer mais sont classés hors concours.
- 2.10 La remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.
- 2.11 Si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium.
- 2.12 Seuls les athlètes de nationalité française et licenciés à la FFForce peuvent valider un record de France.

ARTICLE 3

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile.

- 3.1 Au niveau National :

Dénomination	Sexes	Âges	Né(e)s entre
JUNIOR	Hommes	16 à 18 ans	2010 à 2008
SENIOR (OPEN)	Hommes et Femmes	18 à 40 ans	2008 à 1986
VÉTÉRAN	Hommes	40 et +	1986 et antérieurement

N.B.: La catégorie OPEN est ouverte aux Juniors, Seniors et Vétérans. Un Junior ne **PEUT PAS** avoir 19 ans le jour de la compétition.

Les catégories de poids :

- 3.3 Le choix d'une catégorie de poids de corps fait par un athlète ou implicitement par les différentes listes de sélections quelles qu'elles soient, parmi celles définies dans le présent règlement, doit retranscrire la santé du corps d'un athlète en lui permettant d'exprimer au mieux sa force physique et/ou son volume musculaire en fonction de sa taille.

La pesée et l'enregistrement des athlètes se feront la veille et/ou le jour même de la compétition.

- 3.4 Les organisateurs se réservent le droit d'ouvrir ou fermer ou fusionner une partie des catégories ci-dessous si le nombre d'inscriptions est insuffisant pour constituer un podium.

- 3.5 Les catégories de poids existantes pour la Coupe de France sont :

Junior Homme : -75kg / + 75kg

Vétéran Homme : -80kg / -100kg / +100kg

Senior Femme : -55kg / -60kg / -65kg / +65Kg

Senior Homme : -60kg / -70kg / -75kg / -80kg / -85kg / -90kg / -100kg / -110kg / +110kg

ARTICLE 4

Arbitres et Officiels :

- 4.1 La tenue des arbitres est définie dans le règlement national de l'arbitrage du Bras de fer Sportif sur le site. Les arbitres doivent s'y conformer pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national.
- 4.2 Les règles d'arbitrage sont celles énoncées dans le présent règlement.
- 4.3 Les arbitres sont au nombre de 3: L'arbitre central appelé chef de plateau, ainsi que 2 arbitres latéraux appelés assesseurs.
- 4.4 Les règles et modalités de sélection et formation des arbitres sont celles figurant dans le règlement national de l'arbitrage du Bras de fer Sportif disponible sur le site de la FFForce.
- 4.5 Les normes des équipements, les règles techniques et le protocole du tournoi sont ceux utilisés dans le présent règlement.

- 4.6 La sélection et la formation des arbitres, sera le rôle du coordinateur national de l'arbitrage du Bras de Fer Sportif avec la CSNBFS. Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur.

Tenue des compétiteurs :

- 4.7 Seuls les athlètes en tenue de sport seront autorisés à concourir. Il est préférable que chaque athlète porte un t-shirt aux couleurs de son club.

La tenue doit être près du corps et permettre une bonne lisibilité des mouvements et positions de l'athlète pour ne pas entraver l'arbitrage. À ce titre, les T-shirts et joggings « oversize » sont interdits. Les bras doivent être découverts et visibles, sans obstruction de la vision des coudes et de leur positionnement.

Pareillement la tenue portée ne doit pas empêcher les arbitres de noter de changement dans la flexion des jambes, ou un décollement des parties du corps qui doivent rester contre la plateforme pendant le curl.

L'arbitre principal peut s'octroyer le droit de refuser une tenue jugée inadaptée à l'arbitrage.

Les records :

- 4.8 Les records de France :

- 4.8.1 Un record de France de Strict Curl, ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours du championnat national ou d'une compétition officielle de la discipline considérée inscrite au calendrier de la FFForce ou lors d'une compétition officielle utilisant la barre homologuée FFForce et des arbitres validés par la CNSBFS.

Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record de France.

- Pour une tentative de record, le poids demandé devra dépasser l'ancien record d'au moins 0.5 kg.
- Des tentatives de records peuvent être faites à n'importe quel essai.

Communication des résultats :

- 4.9 Il est du domaine de tous (Président de Ligue, Présidents de clubs, Entraîneurs, Athlètes, etc ...) de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce dans un délai maximum de 7 jours, après la date de parution des résultats. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats des compétitions non enregistrés seront annulés.

- 4.10 L'ensemble des informations concernant le Strict Curl est disponible sur le site de la FFForce. (www.fffforce.fr).

ARTICLE 5

Règlement technique :

- 4.1 Le mur (ou dossier) et la plate-forme doivent être placés sur le plateau, face au public.
- 4.2 L'athlète doit faire face au public, dos au mur, sur la plate-forme.
- 4.3 La barre chargée sera posée sur le rack prévu à cet effet.
- 4.4 La ligne de marquage au sol sur la plateforme pour le positionnement des pieds de l'athlète doit être positionnée à 30cm de distance parallèlement au bord inférieur du Mur.
- 4.5 L'athlète doit saisir la barre avec les mains en supination et fermer les doigts autour de la barre, au niveau des parties coudées de la barre prévues à cet effet.
- 4.6 L'athlète après avoir retiré la barre du rack, doit reculer pour s'adosser au mur afin d'établir sa position.
- 4.7 L'athlète se positionne dos au mur, de façon à ce que ses scapulas (haut du dos) et ses fessiers soient en contact avec la surface du mur. Les pieds doivent être à plat sur le sol.
- 4.8 Les arbitres peuvent demander à l'athlète de mettre ses cheveux en conformité avec le règlement, notamment afin de ne pas obstruer l'observation de la zone scapulaire.
- 4.9 Les pieds doivent être en contact avec la ligne de marquage au sol.
- 4.10 Les bras doivent être tendus, la barre doit être positionnée sous la ceinture de l'athlète.

Remarque : une légère mise en tension au niveau des bras est permise n'excédant pas 15 degrés de flexion.

Remarque : Si un athlète ne peut pas tendre le bras au-delà de 15 degrés alors il devra se présenter à l'arbitre principale qui constatera si le manque d'extension est légitime et déterminera la position de départ adéquate.

- 4.11 Les jambes peuvent être tendues ou légèrement fléchies, jusqu'à 15 degrés maximum mais doivent rester fixes et immobiles une fois que le signal de départ est donné par l'arbitre.
- 4.12 Le signal de l'arbitre est donné dès que l'athlète est immobile et correctement positionné. Cette position de corps doit être conservée pendant tout le mouvement. Aucun déplacement par rapport à la position initiale n'est autorisé.
- 4.13 Le signal de l'arbitre en chef se compose d'un mouvement ascendant du bras et de la commande audible «curl».(Flexion)
- 4.14 À la réception du signal de l'arbitre en chef, l'athlète doit faire une flexion de bras (un curl) et amener la barre, spécifiquement la partie prise en main au-dessus de la ligne des épaules (il n'est pas impératif que la main entière dépasse les épaules).
- 4.15 Les jambes doivent rester fixes durant le mouvement. Les jambes et les hanches ne peuvent en aucun cas être utilisées pour faciliter le mouvement. Toute poussée des jambes ou des hanches est strictement interdite.
- 4.16 Une fois le mouvement complet effectué l'athlète doit maintenir la barre immobile et attendre le signal de l'arbitre en chef qui consiste en un mouvement vers le bas de la main et la commande sonore «Down».
(en bas)
- 4.17 Lors de la descente de la barre, la barre doit rester dans les mains de l'athlète.
- 4.18 Toute élévation de la barre ou toute tentative délibérée de le faire comptera comme un essai.
- 4.19 L'athlète peut, à la discrétion de l'arbitre en chef, recevoir un essai supplémentaire au même poids si l'échec d'une tentative est dû à une erreur d'un ou plusieurs chargeurs.

Causes d'échec lors du Strict Curl :

- 1. Tout mouvement vers le bas de la barre ou d'une partie de la barre avant qu'elle n'atteigne la position finale.
- 2. Hauteur insuffisante en position finale (partie de la barre prise en main entièrement sous la ligne des épaules).
- 3. Tout changement de position pendant le Curl à savoir : tout soulèvement du mur du haut du dos (scapula) ou des fessiers. Tout déplacement latéral des mains sur la barre.
- 4. Ascension de la barre asymétrique et/ou non uniforme (ex: démarrage du curl uniquement d'un côté, montée en cisaillement). Les 2 côtés de la barre doivent soit monter en même temps, soit être à l'arrêt en même temps, un dépassement **répété** d'un côté de la barre par l'autre rend le curl invalide.

5. Non maintien de la position fixe des jambes en les tendant si elles étaient fléchies, ou des pieds, en les déplaçant au-delà de la ligne de marquage.
6. Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin du mouvement.
7. Rebondissement de la barre sur les cuisses pour lancer le mouvement ascendant.
8. Utilisation des hanches, des cuisses ou des jambes pour donner de l'élan. Toute impulsion faite en tendant les jambes invalide le curl, la simple flexion des quadriceps quand les jambes étaient tendues au préalable n'est pas invalidante. De même, la contraction des fessiers n'invalide pas en soit le mouvement tant qu'elle ne cause pas de décollement ou autre infraction.
9. Tout lâcher de la barre.
10. Non conformité à un des points du règlement.

ARTICLE 6

5) - ÉQUIPEMENTS ET SPÉCIFICATIONS :

5.1) Balances :

Les balances doivent être de type « Électroniques à affichage numérique » de préférence.

5.3) Barres et disques :

Seuls les disques de chargement homologués FFForce sont autorisés. L'usage de disques qui ne sont pas conformes invalidera la compétition ainsi que tout record réalisé.

Seuls les barres E-Z et les disques réglementaires doivent être utilisés pour que la compétition soit valable. La barre ne doit pas être changée pendant la compétition, à moins que la Commission technique, le Jury ou les arbitres ne la considèrent voilée ou endommagée.

Seule la barre E-Z FFForce spéciale strict curl de la marque ARM LEGEND est homologuée.

5.6) La Plateforme :

Seul est autorisé l'ensemble homologué par la FFForce, les plateformes de la marque ARM LEGEND sont homologuées

5.7) Chronomètre :

Des chronomètres, pouvant afficher jusqu'à 20 minutes doivent être installés de façon visible par tous dans les endroits suivants :

- Salle de compétition

- Aire de préparation

Il faut également un chronomètre, visible par l'entraîneur et l'athlète, pour visualiser le temps restant pour notifier l'essai suivant.

5.8) Système lumineux de contrôle :

Il doit permettre aux arbitres de faire connaître leurs décisions. Chaque arbitre devra allumer une lampe blanche, pour un essai accordé, ou une lampe rouge, pour un essai refusé. Les lampes doivent être disposées horizontalement et correspondre à la position des 3 arbitres. Elles doivent s'allumer toutes ensemble, et non séparément

En cas de force majeure, par exemple une panne de courant, les arbitres doivent disposer de fanions blancs et rouges pour faire connaître leurs décisions, au signal « Flags » de l'arbitre chef de plateau.

5.9) Cartons (ou raquettes) d'essais :

Après que les arbitres aient actionné leurs interrupteurs et que les lampes se soient allumées, chaque arbitre refusant un essai devra en indiquer la raison en levant un carton ou une raquette, ou en activant un système lumineux destiné à cet effet, pour indiquer la ou les raison(s) du refus de l'essai.

Système de cartons numérotés pour les arbitres - raison de l'échec :

Couleur des cartons :

Échec n° 1 : carton rouge

Échec n° 2 : carton bleu

Échec n° 3 : carton jaune

1. (rouge) Tout changement de position pendant le Curl à savoir : tout soulèvement du mur de la tête, des épaules ou des fessiers. Tout déplacement latéral des mains sur la barre, ou lâcher de la barre. Rebondissement de la barre sur les cuisses pour lancer le mouvement ascendant. Utilisation des hanches, des cuisses ou des jambes pour donner de l'élan.
2. (bleu) Tout mouvement vers le bas de la barre avant qu'elle n'atteigne la position finale. Non maintien de la position des jambes fixe ou déplacement des pieds au-delà de la ligne de marquage.
3. (jaune) Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin du mouvement.

5.10) Tableau de marquage:

Un tableau de marquage adéquat, visible des spectateurs, des officiels et de tout le personnel concerné par le déroulement de la compétition, devra être prévu. Les noms des athlètes seront classés selon le numéro attribué au tirage au sort, pour chaque plateau. Les records devront être affichés et mis à jour si nécessaire.

5.11) La Ceinture et Bande poignet :

5.11.1) Le ceinturon :

Son port est facultatif.

Si un athlète en porte un, ce dernier doit être mis par-dessus sa tenue.

Seules les ceintures homologuées par la Commission technique IPF, et inscrites sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions", pourront être portées dans les compétitions.

5.11.2) Les bandes :

Seules sont autorisées les bandes extensibles commercialisées, en coton, polyester, ou un mélange des deux, ou des bandes de gaze ou de crêpe médicale.

5.11.3) Bandes d'assistance poignet et coude :

Les seules bandes autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions"

Bandes sans assistances :

Les bandes en crêpes ou les bandes médicales n'ont pas à être approuvées.

ARTICLE 7

6) - DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION :

6.1) La progression par tours :

1 - À la pesée, l'athlète (ou son entraîneur) doit indiquer son premier essai.

Cet essai est inscrit sur le carton de match officiel (pour le speaker annonceur), qui doit être signé par l'athlète (ou son entraîneur) et conservé par l'officiel qui a la responsabilité de la pesée. Le carton de match est considéré comme la référence pour les barres de départ.

On donnera ensuite à l'athlète (ou à son entraîneur) 4 cartons d'essais vierges qui seront utilisés pour la compétition.

Aussitôt que l'athlète aura fini son 1^{er} essai, il devra inscrire sa barre suivante sur le carton d'essai, au bon endroit, et le remettre, dans la minute qui suit, au secrétaire de la compétition, qui se trouve à la table d'appel.

Son entraîneur peut le faire à sa place. La même procédure sera utilisée pour tous les essais. L'athlète (ou son entraîneur) assume toute responsabilité au cas où les cartons ne seraient pas remis dans la minute qui suit. Avec le système de progression par tours, les agents de liaison ne sont pas nécessaires, les cartons d'essais étant remis directement à l'officiel de service.

Des exemples de cartons de match sont illustrés ci-dessous. Il faut se rappeler que les rectangles destinés aux premiers essais ne doivent être utilisés qu'en cas de changement de barre de départ.

CARTON DE MATCH			
Nom, Prénom :			Date de naissance:
Pays:		Poids de corps:	
Indice GL :			Tirage au sort:
Signature: compétiteur / entraîneur :			
1 ^{er} Essai	2 ^{em} essai	3 ^{ème} essai	Meilleur Barre :
Groupe 1, 2, 3, 4 :		Place:	

2 - Lorsqu'un plateau est constitué de 10 athlètes ou plus, il est possible de constituer deux groupes d'un nombre à peu près égal d'athlètes. Si le plateau comprend 15 athlètes ou plus, il est obligatoire de constituer des groupes. Un plateau peut être composé d'athlètes d'une même catégorie de poids, ou d'athlètes de plusieurs catégories, à la discrétion de l'organisateur, dans un but de présentation.

3 - A chaque passage, la barre est chargée progressivement. Sa charge ne pourra être réduite qu'en cas d'erreur.

4 - L'ordre de passage des athlètes est déterminé par la charge qu'ils demandent pour leurs essais. Lorsque deux athlètes demandent la même charge, celui qui a obtenu le plus petit numéro lors de la pesée passera en premier.

5 - Si, dans un tour, un essai est manqué à cause d'une barre mal chargée, à la suite d'une erreur d'un des chargeurs, ou d'une défaillance du matériel, l'athlète se verra octroyer un essai supplémentaire s'il le souhaite, à la charge correcte à la fin du tour, avec 3min de repos supplémentaire

6 - Un changement de barre est autorisé (à la hausse ou à la baisse), pour le 1^{er} essai et l'ordre de passage du 1^{er} tour sera changé s'il le faut. Si l'athlète a été placé dans le premier groupe, ce changement peut se faire jusqu'à 3 minutes avant le début de l'épreuve.

7 - Un athlète doit annoncer la charge qu'il souhaite prendre à son 2^{ème} ou 3^{ème} essai dans la minute suivant la fin de son essai précédent. La minute commencera au moment où les lampes se seront allumées. Si aucune charge n'est demandée dans cette période de temps, l'athlète se verra accorder une progression de 2,5 kg pour son essai suivant. Si l'athlète rate son essai et si aucune charge n'est demandée dans la minute qui suit, la barre sera chargée au même poids que pour l'essai raté.

8 - Les charges annoncées pour les 2^{èmes}, ainsi que les 3^{èmes} et 4^{èmes} essais, ne peuvent pas être modifiées une fois la barre annoncée par le speaker, ou si cette modification changerait l'ordre de passage d'un tour en cours.

ARTICLE 8

1) OPEN EN RÉGIONAUX ET OPEN CLUBS :

Le lieu et la date des Open régionaux de Strict Curl doivent être validés par la Commission Sportive National du Bras de Fer Sportif (CSNBFS) et le Vice-Président FFForce en charge du Bras de fer Sportif.

En accord également avec le ou les clubs organisateurs et la Ligue régional FFForce dans laquelle se déroule l'open.

De même pour les Open Clubs.

L'organisation de l'Open régional est à l'initiative et de la responsabilité de la Ligue régionale et de la commission régionale du Bras de Fer Sportif.

L'organisation des Open Clubs est à l'initiative des clubs affiliés à condition de respecter les conditions mentionnées dans ce règlement.

2) FRAIS D'INSCRIPTIONS :

Les Frais sont libres cependant il est souhaitable de suivre les recommandations ci-dessous

Les	Frais	conseillés :
Athlète licencié	FFForce :	30 euros
Athlète non licencié : 70 euros (prise de licence loisir sur place dans le club organisateur)		

Pour l'Open Régional les frais d'inscriptions et leurs répartitions sont décidés au niveau de chaque Ligue régionale au Bureau Directeur avec la Commission régionale du Bras de Fer Sportif.

Pour les autres compétitions locales organisées par les clubs, les Open Clubs, les frais d'inscriptions sont décidés et réparties au prorata des frais engagés par les organisateurs : Le club (ou les clubs ou Ligue Régionale).

3) AFFICHES ET RÉSULTATS :

L'affiche avec les informations ainsi que les résultats doivent être envoyés au format PDF à la Fédération sur le mail : contact@ffforce.fr Mettre en copie : aymericpradines@gmail.com

L'affiche doit remplir les critères minimum et être validée par votre responsable régional. Il existe un outil d'aide sur le site fédéral pour créer son affiche. <https://www.ffforce.fr/fr/etre-acteur-ffforce/creer-une-affiche-de-competition.html>

Les résultats doivent être complet (nom date lieu / nom prénom club des athlètes) et suivre le modèle qui figure sur le site de la Fédération.