



INTERNATIONAL UNION OF KETTLEBELL LIFTING



RÈGLEMENT SPORTIF INTERNATIONAL 2024



RÈGLEMENT SPORTIF NATIONAL 2024

Traduction : Laurent FAUCHER, Président de la CSNK

Sommaire

1. Compétitions et épreuves.....	3
2. Les athlètes.....	5
Catégories d'âges.....	5
Pesée des athlètes.....	6
Catégories de poids.....	7
Les droits et les devoirs de l'athlète.....	7
La tenue des athlètes.....	8
3. Encadrement des équipes.....	10
4. Le matériel et les fournitures.....	10
5. Le corps arbitral.....	11
Le jury.....	12
Le Président et ses assesseurs.....	13
Le secrétaire général.....	13
L'arbitre de plateau.....	13
Le greffier.....	14
Le commentateur officiel.....	14
Le commissaire sportif.....	14
Le responsable technique.....	14
Le médecin.....	15
Le commissaire général.....	15
6. Réglementation des mouvements.....	15
Déroulement d'une épreuve.....	15
LE JETÉ (à un ou deux bras).....	16
L'ÉPAULE-JETÉ (à un ou deux bras).....	16
L'ARRACHÉ (à un bras).....	17
Règles spécifiques aux mouvement à un bras.....	17
7. Relais.....	18
8. Homologation des records.....	18
9. La documentation.....	19

PRÉAMBULE

Le principe général de toutes les épreuves individuelles de kettlebell consiste à effectuer le maximum de levées dans un laps de temps de 10 minutes maximum. L'athlète peut s'arrêter à n'importe quel moment en posant la kettlebell à terre.

FFForce : La durée des épreuves est de 6 minutes pour les compétitions d'initiation

Le vainqueur est celui qui a réalisé le score le plus élevé.

L'organisateur de la compétition doit obligatoirement proposer les épreuves individuelles suivantes :

- ✱ Épaulé-jeté à deux bras
- ✱ Arraché à un bras (un seul changement de bras)
- ✱ Jeté à deux bras

L'organisateur de la compétition doit obligatoirement proposer la combinaison de ces épreuves individuelles :

- ✱ Biathlon (jeté à deux bras + arraché à un bras)
- ✱ Concours complet (jeté à deux bras + arraché à un bras + Épaulé-jeté à deux bras)

L'organisateur de la compétition peut éventuellement proposer les épreuves individuelles suivantes :

- ✱ Épaulé-jeté à un bras
- ✱ Arraché à un bras 12 minutes (changement de bras illimité)
- ✱ Jeté à un bras



1. Compétitions et épreuves

Les types de compétitions

1.1. Au sein d'un même événement, il peut y avoir diverses compétitions donnant lieu à un classement :

- ✱ Les épreuves individuelles
- ✱ Les relais par équipes
- ✱ Un classement des équipes aux points

Ce dernier est établi en additionnant les résultats de tous les athlètes engagés par un club ou un pays en fonction du barème suivant :

- ✱ Le vainqueur d'une épreuve (ou d'un relais) récolte 20 points pour son équipe ;
- ✱ Le deuxième : 18 points ; le troisième : 16 points ; le quatrième : 15 points ;
- ✱ Ensuite, du cinquième au dix-huitième : on enlève 1 point de moins à chaque fois ;
- ✱ Le dix-neuvième : 0 point.

Les résultats, classements et récompenses seront donc établis pour les épreuves individuelles, les relais et les équipes.

1.2. Le **règlement de la compétition** édité par l'organisateur définit à chaque fois le programme des épreuves. C'est un document important car il définit le niveau de la compétition. L'arraché à un bras, le jeté et l'épaulé-jeté à deux bras doivent obligatoirement être au programme des compétitions de haut niveau.

Programme des épreuves

1.3. Les épreuves codifiées sont les suivantes :

LES RELAIS

- ✱ Voir chapitre 7

LES ÉPREUVES INDIVIDUELLES

JETÉ A DEUX BRAS / JETÉ A UN BRAS

- ✱ Le jeté à deux bras (*Two arms jerk / 2-J*) consiste à projeter deux kettlebells au-dessus de la tête, à bout de bras, en partant de la poitrine et en un seul mouvement.
- ✱ Le jeté à un bras (*One arm jerk / 1-J*) est similaire au jeté à deux bras et peut être proposé comme épreuve individuelle. Un seul changement de bras est autorisé pendant l'épreuve.



Figure 1 : Jeté à deux bras

ARRACHÉ A UN BRAS

- ✱ L'arraché à un bras (*Snatch / S*) consiste à amener une kettlebell au-dessus de la tête, à bout de bras, en partant du bas et en un seul mouvement. Un seul changement de bras est autorisé pendant l'épreuve.
- ✱ L'arraché à un bras 12 minutes (*Snatch 12/S-12*) est une variante où on peut changer de bras plusieurs fois.

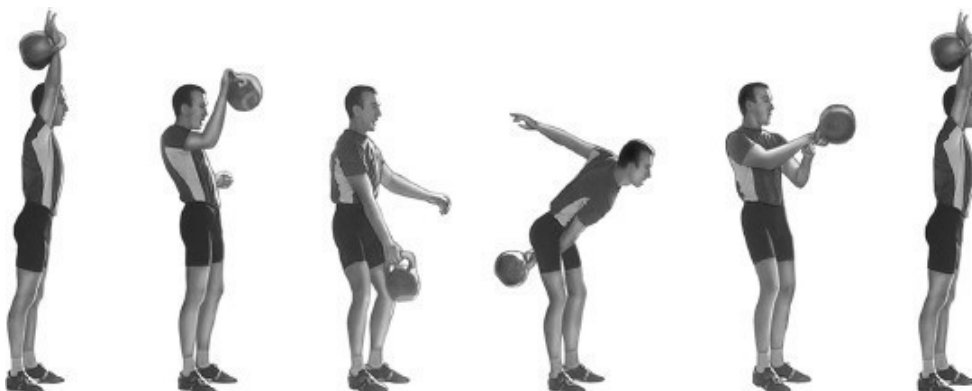


Figure 2 : Arraché à un bras

ÉPAULÉ-JETÉ A DEUX BRAS / ÉPAULÉ-JETÉ A UN BRAS

- ✱ L'épaulé-jeté à deux bras (*Two arms long cycle / 2-LC*) consiste à, dans un premier temps, amener deux kettlebells sur la poitrine en partant du bas (*épaulé / clean*) puis, dans un second temps, à les projeter au-dessus de la tête, à bout de bras (*jeté / jerk*).
- ✱ L'épaulé-jeté à un bras (*One arm long cycle / 1-LC*) est similaire. Un seul changement de bras est autorisé pendant l'épreuve.



Figure 3 :
Épaulé à deux bras

LES ÉPREUVES COMBINÉES

LE BIATHLON

- ✱ Il comporte deux épreuves, le jeté à deux bras et l'arraché à un bras (*Two arms jerk + Snatch = 2-J + S*). Les épreuves sont réparties sur une ou deux journées.

LE CONCOURS COMPLET

- ✱ Il comporte trois épreuves, le jeté à deux bras, l'arraché à un bras et L'épaulé-jeté à deux bras (*All-around : Two arms jerk + Snatch + Two arms long cycle = 2-J + S + 2-LC*). Les épreuves sont réparties sur deux ou trois journées.

1.4. Un athlète ne peut pas participer à plus de deux épreuves par jour (épreuve individuelle ou relais par équipe).

1.5. **Le résultat du concours complet est l'addition du score de trois épreuves.** L'athlète peut choisir entre le score global (un podium à la clef) ou le score global et le score de chaque épreuves (quatre podiums à la clef). *On passe d'un à quatre au niveau des frais d'engagement.*

1.6. En cas d'égalité entre plusieurs athlètes, on détermine le classement en donnant l'avantage à l'athlète ayant le poids de corps le plus faible avant l'épreuve. Dans le cas exceptionnel où les poids sont identiques, on repèse les athlètes après les épreuves. Si ça ne suffit encore pas, on avantage celui qui a effectué l'épreuve en premier (par suite du tirage au sort de la pesée).

CALCUL DU SCORE

ÉPREUVES INDIVIDUELLES ET BIATHLON

- ✱ À deux bras : 1 point par levée
- ✱ À un bras : 0,5 point par levée

CONCOURS COMPLET

- ✱ Épaulé-jeté à deux bras : 3 points par levée
- ✱ Jeté à deux bras : 2 points par levée
- ✱ Arraché à un bras : 1 point par levée

2. Les athlètes

Catégories d'âges

- ✱ **CADETS (U-16)** : de 14 à 16 ans inclus ;
- ✱ **JEUNES (U-18)** : de 17 à 18 ans inclus ;
- ✱ **JUNIORS (U-23)** : de 19 à 23 ans inclus ;
- ✱ **ÉTUDIANT** : de 17 à 28 ans inclus, en possession d'un justificatif de son état ;
- ✱ **SENIORS** : à partir de 23 ans ;
- ✱ **VÉTÉRANS** : on rentre dans les catégories vétérans à partir de 35 ans pour les femmes et de 40 ans pour les hommes. On change de catégorie d'âge tous les 5 ans.
- ✱ **HANDISPORT** : pas de catégories d'âges ;

2.1. L'âge de l'athlète est défini par son année de naissance (au 1^{er} janvier de l'année en cours).

2.2. De jeunes gens peuvent concourir dans une catégorie d'âge supérieure à condition qu'ils aient une préparation sportive adéquate, l'autorisation d'un médecin et la permission spéciale de l'organisateur de la compétition.

En compétition individuelle, chaque athlète ne peut concourir que dans une seule catégorie de poids.

Toutefois, s'il participe à un relais par équipe, il peut concourir dans une autre catégorie de poids à condition d'être repesé.

Nota Bene : Le règlement de la compétition doit préciser le poids des kettlebells maniées par les athlètes. C'est une notion importante car elle indique le niveau de la compétition. Pour les compétitions internationales, l'IUKL a retenu les poids suivants :

CADETS (U-16) :

- ✱ Filles : 12 kg (bleue)
- ✱ Garçons : 16 kg (jaune)

JEUNES (U-18) :

- ✱ Filles : 16 kg (jaune)
- ✱ Garçons : 24 kg (verte)

JUNIORS (U-23) :

- ✱ Femmes : 24 kg (verte) *(32 kg pour l'épaulé-jeté et le jeté à un bras)*
- ✱ Hommes : 32 kg (rouge)

SENIORS PROFESSIONNEL (A) :

- ✱ Femmes : 24 kg (verte) *(32 kg pour l'épaulé-jeté et le jeté à un bras)*
- ✱ Hommes : 32 kg (rouge)

SENIORS AMATEURS (B) :

- ✱ Femmes : 16 kg (jaune) *(20 et 24 kg pour l'épaulé-jeté et le jeté à un bras)*
- ✱ Hommes : 24 kg (verte) *(28 et 32 kg pour l'épaulé-jeté et le jeté à un bras)*

FFForce : Pour le championnat de France et les championnats régionaux les kettlebells sont les suivantes :

JEUNES (U-23) :

- ✱ Filles : 8 kg (rose)
- ✱ Garçons : 12 kg (bleue)

SENIOR NATIONAL :

- ✱ Femmes : 16 kg (jaune)
- ✱ Hommes : 24 kg (verte)

SENIOR HONNEUR :

- ✱ Femmes : 12 kg (bleue)
- ✱ Hommes : 16 kg (jaune)

VÉTÉRANS :

Pour les vétérans, les catégories d'âge et le poids de la kettlebell sont fixées au cas par cas par le règlement de la compétition.

2.3. Les critères de qualification, la procédure et les tarifs d'inscription doivent être indiqués dans le règlement de la compétition.

Catégories de poids

CADETS U-16		JEUNES U-18		JUNIORS U-23		SENIORS	
Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes	Femmes
- 53 kg	- 53 kg						
- 58 kg	- 58 kg	- 58 kg	- 58 kg		- 58 kg		- 58 kg
	+ 58 kg						
- 63 kg		- 63 kg	- 63 kg	- 63 kg	- 63 kg	- 63 kg	- 63 kg
			+ 63 kg				
- 68 kg		- 68 kg		- 68 kg	- 68 kg	- 68 kg	- 68 kg
+ 68 kg					+ 68 kg		+ 68 kg
		- 73 kg		- 73 kg		- 73 kg	
		- 78 kg		- 78 kg		- 78 kg	
		+ 78 kg					
				- 85 kg		- 85 kg	
				- 95 kg		- 95 kg	
				+ 95 kg		+ 95 kg	

FFForce : Pour le championnat de France et les championnats régionaux les catégories de poids sont les suivantes :

JEUNES (U-23) :

- Filles : - 58 kg / + 58 kg
- Garçons : - 68 kg / + 68 kg

SENIORS :

- Femmes : - 63 kg / + 63 kg
- Hommes : - 78 kg / + 78 kg

VÉTÉRANS :

Pour les vétérans, les catégories de poids sont fixées au cas pour cas par le règlement de la compétition.

Pesée des athlètes

2.4. Le règlement de la compétition doit préciser les horaires de la pesée des athlètes. En général, elle se déroule soit la veille de la compétition, soit deux heures avant.

2.5. La pesée est effectuée dans un local spécialement dédié à cet usage.

2.6. Seuls sont autorisés à être présents les membres jury et un représentant officiel de chaque équipe.

2.7. En arrivant à la pesée, l'athlète doit présenter une pièce d'identité en cours de validité. Seuls les athlètes qui ont pleinement rempli toutes les obligations financières sont autorisés à être pesés.

FFForce : l'athlète doit présenter la licence fédérale « compétition » et une pièce d'identité en cours de validité. Seuls les athlètes qui ont pleinement rempli toutes les obligations financières sont autorisés à être pesés.

2.8. Les athlètes sont pesés en maillot de bain ou en sous-vêtements.

Si son poids dépasse les limites de sa catégorie, l'athlète a le droit d'être repesé dans les limites du temps alloué à la pesée par le règlement.

2.9. A l'issue de la pesée, une réunion du conseil arbitral a lieu, au cours de laquelle le calendrier définitif de la compétition est approuvé.

Le jury a le droit de sélectionner un groupe de finalistes parmi les athlètes en se basant sur les performances indiquées sur la fiche d'inscription.

Les droits et les devoirs de l'athlète

Le comportement de l'athlète est régi par un certain nombre de règles.

2.10. Pour toutes les questions, l'athlète a le droit de s'adresser au jury mais uniquement par l'intermédiaire du représentant de son équipe ou du commissaire sportif.

2.11. L'athlète a **jusqu'à 3 minutes** pour préparer la/les kettlebell(s) à l'endroit prévu à cet effet. **Le temps exact est fixé par le jury.**

2.12. L'athlète prépare et utilise **les kettlebells affectées au plateau** sur lequel il doit concourir.

2.13. Seule la magnésie est autorisée pour la préparation des kettlebells et des mains.

2.14. Un athlète ou une équipe a le droit d'être sponsorisé et d'assurer la publicité d'une société commerciale. Toutefois, l'athlète ou le représentant de l'équipe doit en prévenir le jury et recevoir son autorisation écrite.

2.15. L'athlète est tenu de connaître et d'observer le règlement sportif de la fédération et le règlement de la compétition.

2.16. L'athlète est tenu d'observer les règles de bienséance et de faire preuve de respect envers les autres athlètes, les arbitres et le public.

2.17. La tenue des athlètes doit être propre et soignée. **Elle doit être ajustée au corps** et répondre aux critères suivants :

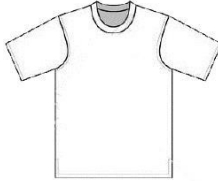
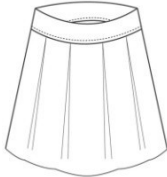
- ✱ Une ou deux pièces (maillot d'haltérophilie, t-shirt, collant, cuissard, etc.). Les femmes peuvent porter des mini-jupes de sport ;
- ✱ Sans col ;
- ✱ **Ne doit pas recouvrir les coudes et les genoux ;**
- ✱ Les chaussures de sport doivent être adaptées.

Les écouteurs intra-auriculaires sont interdits.

FFForce : A la demande de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, il est très fortement recommandé de ne pas porter de bagues et d'alliances lors de la pratique des activités sportives et ceci afin d'éviter tout accident.

Tous les membres d'une équipe doivent avoir une tenue identique, marquée de leur club ou de leur pays.

La tenue des athlètes

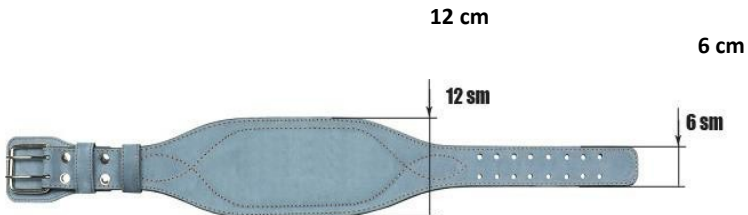
		Tenue des athlètes			
Mouvement	Bas		Haut		
Épaulé-jeté & Jeté					
Arraché					
					

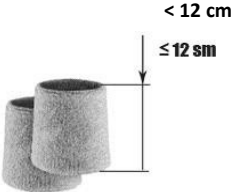
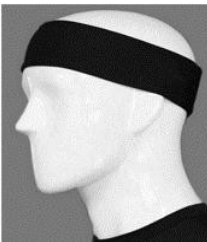
Il est interdit de porter des logos de sponsors sans l'autorisation express des organisateurs de la manifestation.

Les équipements autorisés sont :

- Une ceinture d'haltérophilie (largeur maximale de 12 cm à l'arrière et **6 cm à l'avant**),
- Des genouillères de 25 cm maximum
- Des bandages sur les poignets de 12 cm maximum (1,5 m de longueur maximum)
- Un bandeau de tête
- Des chaussures de sport

Les écouteurs intra-auriculaires sont interdits.

Équipement autorisé	
Ceinture	 <p>12 cm</p> <p>6 cm</p> <p>12 cm</p> <p>6 cm</p>

Chaussures			
Protège-poignets, genoux et bandeau de tête			

2.18. Les athlètes sont tenus de participer en tenue sportive à la cérémonie de présentation, aux défilés d'ouverture et de clôture de la compétition ainsi qu'à la remise des récompenses.

2.19. Il est interdit d'utiliser tout dispositif susceptible de faciliter la levée de la/les kettlebell(s), y compris l'utilisation d'une ceinture pour supporter les coudes quand la/les kettlebell(s) sont sur la poitrine à l'épaulé-jeté et au Jeté.

2.20. Il est formellement interdit de parler pendant une épreuve ou d'exprimer des émotions susceptibles de perturber les autres athlètes ou le déroulement de l'épreuve.

2.21. L'athlète ne doit pas laisser tomber la/les kettlebell(s) par terre délibérément.

2.22. L'athlète qui enfreint un des articles 2.9 à 2.21 **reçoit un avertissement**. Il peut être exclus de la compétition par décision du Jury.

3. Encadrement des équipes (Dirigeant, entraîneur, capitaine.)

3.1. Chaque équipe doit avoir un dirigeant.

3.2. Le dirigeant est responsable du comportement des membres de son équipe et de leur présence aux épreuves.

3.3. Le dirigeant doit connaître le règlement sportif de la fédération et le règlement de la compétition.

3.4. Le dirigeant ou l'entraîneur peuvent être présents à la pesée des membres de l'équipe et au tirage au sort. Ils **doivent impérativement** assister à toutes les réunions prévues par les organisateurs de la manifestation.

3.5. Les directeurs et les entraîneurs ne sont pas autorisés dans l'aire de compétition pendant les épreuves. Ils doivent être dans un endroit spécialement désigné à cet effet.

3.6. Les dirigeants et les entraîneurs ne doivent pas interférer avec les consignes ou les instructions des juges et des officiels.

Un dirigeant a le droit de soumettre une contestation ou de porter plainte auprès du Jury mais uniquement pour les athlètes de son équipe. Une plainte portant sur le score d'un athlète doit être

déposée immédiatement à la fin de l'épreuve et avant le changement de plateau. En général, les épreuves sont alors suspendues le temps d'examiner la plainte.

3.7. Dans le cas où l'équipe est trop petite pour avoir un dirigeant, ses fonctions sont endossées par l'entraîneur ou le capitaine. Cet accommodement devra être précisé sur le formulaire d'inscription soumis à la commission d'accréditation.

3.8. Un dirigeant qui enfreint un des articles 3.1 à 3.7 reçoit un avertissement. Il peut être exclu de la compétition par décision du Jury d'Appel.

4. Le matériel et les fournitures

4.1. Les épreuves se déroulent sur des plateaux dont la taille minimum est de 1,5 x 1,5 mètre. Ils ne doivent pas être glissants. La distance entre les plateaux doit être d'au moins 1 mètre et garantir un environnement sûr pour les athlètes. Chaque plateau doit être numéroté. Le nombre de plateaux doit être fonction du nombre d'athlètes afin que la compétition ne soit pas trop longue. Le maximum est de six plateaux.

4.2. Les dimensions et le poids des kettlebells doivent répondre impérativement aux spécifications techniques de l'IUKL.

Spécifications techniques des kettlebells

Dimensions :

- ✱ Hauteur : 280 mm ;
- ✱ Diamètre du corps : 210 mm ;
- ✱ Diamètre de la poignée : 32~35 mm

Couleurs :

- ✱ 8 kg : rose RAL 3017
- ✱ 12 kg : bleu RAL 5005
- ✱ 16 kg : jaune RAL 1003
- ✱ 24 kg : vert RAL 6037
- ✱ 32 kg : rouge RAL3028



Kettlebell 16kg

4.3. Le poids ne peut pas s'écarter de la norme de plus de 50 grammes.

4.4. Les kettlebells affectées à un plateau doivent porter le numéro dudit plateau.

4.5. Pour chronométrer l'épreuve, compter le nombre de levées et afficher éventuellement des informations annexes, un dispositif d'affichage devra être installé à proximité de chaque plateau. Il devra être visible par l'athlète, l'arbitre et le public. Ce « compteur » sera géré par l'arbitre de plateau, via une télécommande. Un système pour démarrer simultanément les compteurs est souhaitable.

- ✱ Une caméra vidéo « témoin » est souhaitable pour enregistrer les épreuves (idéalement une par plateau, à défaut une pour deux plateaux).

4.6. Pour se préparer à l'épreuve, les athlètes doivent disposer d'une zone d'échauffement proche de l'aire de compétition et équipée avec :

- ✱ Des plateaux, des kettlebells de différents poids, de la magnésie etc. en quantité suffisante ;
- ✱ Une zone de repos et de récupération ;

- ✱ Un dispositif d'affichage de la feuille de match avec toutes les informations utiles pour suivre le déroulement de la compétition : noms des athlètes, poids de corps, ordre de passage, résultats, classement, etc.
- ✱ Un système d'intercommunication avec la table d'arbitrage.

4.7. Des vestiaires, toilettes et douches ainsi qu'une infirmerie doivent être mis à la disposition des athlètes. Des locaux seront prévus pour les officiels afin qu'ils puissent exercer leurs fonctions et tenir des réunions. Un local sera dédié au contrôle antidopage (voir cahier des charges)

4.8. Vingt-quatre heures au plus tard avant la manifestation, un procès-verbal est rédigé et signé par l'organisateur et le propriétaire des installations sportives. Ce document atteste de l'existence des fournitures et des équipements mentionnés par règlement de la compétition ainsi que des mesures prises pour la sécurité des participants et du public.

FFForce : Pour l'organisation des manifestations nationales la fédération a édité un **cahier des charges** qui a pour objectifs d'apporter divers éléments permettant une organisation conforme aux textes en vigueur, d'optimiser l'organisation sportive, la promotion de nos activités et la sécurité des pratiquants et du public.

5. Le corps arbitral

5.1. La composition du jury est soumise à l'approbation du Bureau Directeur de l'IUKL / FFForce. Le jury est constitué sous l'égide la Commission d'Arbitrage de l'IUKL / FFForce et des organisateurs de la manifestation.

5.2. Le jury est composé de :

- ✱ Président ;
- ✱ Secrétaire général ;
- ✱ Arbitres de plateaux ;
- ✱ Greffiers ;
- ✱ Commentateur officiel ;
- ✱ Commissaire sportif ;
- ✱ Responsable technique ;
- ✱ Médecin ;
- ✱ Commissaire général.

5.3. Au-delà de 50 athlètes, et dans la perspective d'une compétition d'une durée assez longue, le nombre d'officiels peut être renforcé en nommant un assesseur au Président, un adjoint au Secrétaire Général et des arbitres de plateaux supplémentaires.

Nota Bene : Pour les manifestations de taille modeste, on peut réduire le corps arbitral à l'essentiel en cumulant les mandats : Président / Commentateur Officiel, Secrétaire / Greffier, Arbitres de plateaux, Commissaire Sportif / Responsable Technique.

5.4. Un officiel se doit de :

- ✱ Avoir une connaissance intime du règlement sportif ;
- ✱ Être impartial et honnête dans ses décisions ;
- ✱ Être un exemple de civilité et d'éthique ;
- ✱ Connaître parfaitement le règlement de la compétition.

5.5. Les officiels doivent porter une tenue identique.

- ✱ Tenue standard : Veste bleu foncé avec écusson IUKL approprié à gauche, pantalon noir, chemise blanche et cravate officielle.

Un badge permettant d'identifier son porteur (Nom et fonction).

En France on adopte la tenue FFForce

Messieurs :

- ✱ Tenue d'hiver : Veste bleu foncé avec écusson FFForce approprié à gauche, pantalon gris, chemise blanche et cravate officielle.
- ✱ Tenue d'été : Chemise blanche, pantalon gris et cravate officielle.

Dames :

- ✱ Tenue d'hiver : Veste bleu foncé avec écusson FFForce approprié à gauche, jupe grise ou pantalon gris, chemisier blanc, foulard ou cravate officielle.
- ✱ Tenue d'été : Jupe grise ou pantalon gris, chemisier blanc, foulard ou cravate officielle.

Le Jury décidera quelle tenue adopter (hiver ou été).

5.6. Pour la logistique, l'organisateur de la manifestation met un commissaire général à la disposition du jury.

Le jury

5.7. La direction du Jury est assurée par le Président et le secrétaire général.

Au-delà de 50 athlètes, il se voit renforcé par un assesseur du Président et un adjoint du secrétaire général.

5.8 Le jury d'appel (commission de discipline) est constitué de 3 ou 5 officiels en tout. Ils sont sélectionnés parmi les plus qualifiés et dirigés par le Président.

5.9 Le jury d'appel surveille l'application du règlement, dépiste les infractions et, à la majorité des voix, décide des pénalités correspondantes. Le Président prononce le verdict final concernant les infractions et les plaintes.

Le Président et ses assesseurs

5.10. Le Président supervise le travail du jury. Devant les organisateurs, il est responsable du bon déroulement des épreuves, de la sécurité des participants, du maintien de la discipline et de l'égalité de traitement entre tous les athlètes.

5.11. Le Président doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Avant le début de la compétition, il tient une réunion d'information avec le jury d'une part et avec les représentants des équipes d'autre part ;
- ✱ Avant le début de la compétition, il vérifie la conformité au règlement et aux exigences de sécurité des installations, du matériel et de l'équipement technique ;
- ✱ Il définit les procédures de travail du jury et du jury d'appel ;
- ✱ Il conduit le déroulement des épreuves et gère les impondérables ;
- ✱ Il contrôle le travail des arbitres pendant les épreuves et la désignation des vainqueurs ;
- ✱ Il consigne les plaintes et les contestations pour les présenter au jury d'appel ;

- ✱ Il présente en temps voulu le rapport écrit et la documentation nécessaire à l'organisateur de la manifestation ;
- ✱ Il planifie et conduit les réunions du jury pendant la compétition.

5.12. L'assesseur du Président est guidé par les instructions de celui-ci et prend sa place en son absence.

Le secrétaire général

5.13. Le secrétaire général doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Il prépare la documentation technique nécessaire et la maintient à jour et en ordre ;
- ✱ Il rédige les procès-verbaux des sessions du jury et consigne les directives et les décisions du Président ;
- ✱ Avec l'autorisation du Président, il donne les informations sur la compétition au commentateur officiel, ainsi qu'aux représentants des équipes et des médias ;
- ✱ Il établit les procès-verbaux des nouveaux records ;
- ✱ Il traite toute la documentation de la compétition ;
- ✱ Il fournit au Président les documents nécessaires à son rapport ;
- ✱ Il consigne les décisions, les appels, les verdicts, les commentaires et les suggestions.

L'arbitre de plateau

5.14. L'arbitre de plateau doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Il valide et compte les levées correctement exécutées ;
- ✱ Il sanctionne les levées incorrectes en montrant un carton jaune ;
- ✱ Il sanctionne toute autres fautes de l'athlète en montrant un carton jaune ;
- ✱ Il arrête un athlète qui enfreint gravement les règles ou qui a reçu plusieurs avertissements en ordonnant « *STOP !* » et en montrant un carton rouge ;
- ✱ Il annonce le score final de l'athlète.

Le juge de plateau aura une table et une chaise à sa disposition ainsi qu'un carton jaune et un carton rouge.

Le carton jaune est utilisé pour donner un avertissement pour faute à l'athlète. Le carton rouge est utilisé en cas d'infraction grave pour arrêter l'épreuve (l'athlète concerné conserve le bénéfice du nombre de levées effectuées régulièrement).

Le greffier

5.15. Le greffier doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Il gère les fiches d'inscription des athlètes, note les résultats de la pesée et est responsable de la tenue de la feuille de match et du plan de passage. Il prépare les diplômes.
- ✱ Il est responsable de l'archivage (sauvegarde) des documents de la compétition ;
- ✱ Il exécute les directives du secrétaire général.

Le commentateur officiel

5.16. Par le biais de la sonorisation, le commentateur officiel commente et anime les épreuves. Il donne les ordres de départ et de fin des épreuves. Il annonce les décisions (directives) du Président et communique des informations sur les épreuves en cours aux athlètes et au public.

Le commissaire sportif

5.17. Le commissaire sportif doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Il gère l'accès des athlètes aux plateaux de l'aire de compétition et avertit les athlètes qui suivent de la nécessité de se préparer ;
- ✱ Il vérifie si la tenue et l'équipement des athlètes est conforme au règlement ;
- ✱ Il dirige les athlètes dans les diverses cérémonies.

5.18. Le commissaire sportif sert d'intermédiaire entre l'athlète et le jury pour toutes les questions et notamment pour les contestations et les plaintes.

Le responsable technique

5.19. Le responsable technique doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Avant la manifestation, il vérifie avec le commissaire général les approvisionnements (eau, magnésie, etc.), les équipements, le poids des kettlebells, la dimension des plateaux, le fonctionnement de la balance, des compteurs, de la sonorisation, de la connexion internet, etc. ;
- ✱ Il surveille le bon état de marche du matériel ;
- ✱ Il contrôle le bon ordre de l'aire de compétition, de la zone d'échauffement, des vestiaires et des douches ;
- ✱ Il assure la sécurité et le maintien de l'ordre.

5.20. Le responsable technique demande au commissaire général de corriger les lacunes et les problèmes identifiés. En cas de danger, il doit prendre des mesures d'urgence pour évacuer les participants et le public de la zone dangereuse.

Le médecin

5.21. Au sein du jury, le médecin est le conseil médical du Président. Il est responsable de l'organisation des secours.

5.22. Le médecin doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Il exerce la surveillance médicale et pharmacologique des athlètes lors de la pesée et pendant les épreuves ;
- ✱ Il contrôle les conditions sanitaires des différents lieux fréquentés par les athlètes, le respect des règles d'hygiène notamment pour la nourriture et les boissons ;
- ✱ Il fournit une aide médicale en cas de blessures ou de maladies d'un athlète et juge de sa capacité à poursuivre les épreuves ;
- ✱ Il décide du retrait d'un athlète de la compétition pour raisons médicales et établit le procès-verbal des motifs de ce retrait ;
- ✱ A l'issue de la compétition, il présente au Président un rapport portant sur le service médico-sanitaire.

Nota Bene : A défaut de médecin, une antenne de secours doit être présente (Protection Civile / Croix Rouge).

Le commissaire général

5.23. Le commissaire général doit s'acquitter des tâches suivantes :

- ✱ Il est responsable de la préparation en temps opportun des installations et du matériel : l'aire de compétition, la zone d'échauffement, les vestiaires, les douches, les salles de repos et de récupération, les salles pour les juges, **la salle des contrôles anti-dopage (normes AMA)** ;
- ✱ Il gère les installations destinées aux représentants des médias : salle de presse, salle de conférence, aire d'entretien, etc. ;
- ✱ Il est également responsable des conditions d'accueil du public et de la propreté des sanitaires ;
- ✱ Il fournit tout l'attirail nécessaire aux cérémonies d'ouverture, de récompense et de clôture (drapeaux, médailles, diplômes, etc.) ;
- ✱ Il suit les instructions du Président, du responsable technique et de l'organisateur pour tout ce qui concerne la logistique et la technologie utilisées dans la manifestation.

6. Réglementation des mouvements

Déroulement d'une épreuve

6.1. Les athlètes sont appelés sur leurs plateaux respectifs. 5 secondes avant le début de l'épreuve, le commentateur officiel égrène le compte à rebours en secondes « 5, 4, 3, 2, 1 » et ordonne « **PARTEZ !** » pour le départ de l'épreuve : jeté, arraché ou épaulé-jeté.

6.2. L'athlète qui arrive en retard sur son plateau est disqualifié.

6.3. Il y a faux départ si un des athlètes lève sa kettlebell avant l'ordre « **PARTEZ !** ». L'arbitre de plateau doit alors ordonner : « **STOP ! Posez les kettlebells sur les plateaux** » et ensuite « **PARTEZ !** ». En cas de récidive, l'athlète fautif est disqualifié.

6.4. L'épreuve dure 10 minutes. Le Commentateur Officiel égrène les minutes. Au bout de 9 minutes, il décompte à 50 secondes, 30 secondes, 10 secondes, 5 secondes et toutes les secondes jusqu'à la fin du temps imparti. A ce moment, il ordonne « **STOP !** », après quoi les levées ne sont plus comptées et l'athlète doit arrêter l'épreuve. Par convention les chronomètres comptent de 0 à 10 mn.

6.5. Pour que le mouvement soit compté, l'athlète doit être « **fixé** » en fin de mouvement : immobile, bras et jambes tendus, les pieds sur une même ligne parallèle à l'axe du tronc, face à l'arbitre. S'il a une main libre elle doit également être immobile. La flexion ou la torsion du torse, la flexion de la hanche pendant la fixation ne sont pas autorisées.

6.6. Si, lors de son épreuve, un athlète commet une faute (y compris le paragraphe 2.22.), l'arbitre de plateau donnera un avertissement en montrant un carton jaune.

6.7. Dans le cas d'une infraction grave au règlement ou après plusieurs fautes (exemple : faire plus d'un balancé) l'arbitre ordonne « **STOP !** » et donne un carton rouge pour arrêter l'épreuve.

6.8. Si l'athlète sort des limites du plateau, l'arbitre arrête l'épreuve en ordonnant « **STOP !** » et en montrant un carton rouge.

LE JETÉ (à un ou deux bras)

6.9. La position de départ (*rack position*) du jeté est la suivante : Kettlebell(s) sont posé(es) sur la poitrine ; bras sur le tronc ; jambes tendues ; **athlète immobile (fixé)** et face à l'arbitre de plateau.

6.10. La position finale du jeté est la suivante : Kettlebell(s) au-dessus de la tête ; bras tendu(s) ; tronc et jambes droites ; **athlète immobile (fixé)** et face à l'arbitre de plateau.

6.11. L'arbitre de plateau arrête l'athlète en ordonnant « *STOP !* » et en montrant un carton rouge dans les cas suivants :

- ✱ Pour impréparation technique (à la suite nombreux avertissements pour mouvement incorrect) ;
- ✱ S'il pose les kettlebells sur les épaules (articulation de l'épaule) ;
- ✱ S'il abaisse les kettlebells en dessous de la poitrine (non-respect de la position de départ).

6.12. Le jeté n'est pas compté quand :

- ✱ Il y a un temps d'arrêt pendant l'extension des bras ou le jeté est terminé en « développé » ;
- ✱ Il n'y a pas de fixation dans la position de départ et/ou dans la position finale ;
- ✱ Il y a des mouvements parasites dans la position de départ ou en cas de double appel.

6.13 Un avertissement est donné (un carton jaune est montré) lorsque :

- ✱ Tout en abaissant les kettlebells de la position bras tendus à la position poitrine, l'athlète traîne ou marque un temps d'arrêt en gardant les kettlebell sur les épaules ;
- ✱ A toutes les autres fautes qui ne correspondent pas à ceux du paragraphe de 6.10.

L'ÉPAULE-JETÉ (à un ou deux bras)

6.14. Les règles du jeté sont identiques à celles précédemment décrites.

6.15. Après le jeté, l'athlète laisse tomber la (les) kettlebell(s) entre (ou de part et d'autre) ses jambes puis, après un balancé (swing), il les remet sur sa poitrine (*rack position*), observe un temps de fixation et enchaîne à nouveau par un jeté.

6.16. L'athlète ne doit pas faire deux balancés (swing) avant l'épaulé. La faute est passible d'un carton jaune. En cas de récidive, l'arbitre dit « *STOP !* » (Carton rouge) pour arrêter l'épreuve.

6.17. Si en descendant les kettlebells l'athlète les pose sur les jambes l'arbitre ordonne « *STOP !* » et donne un carton rouge pour arrêter l'épreuve.

L'ARRACHÉ (à un bras)

6.18. L'athlète doit lever la kettlebell et l'amener au-dessus de la tête à bout de bras tendu, en un mouvement continu. Après la fixation, l'athlète redescend la kettlebell sans toucher le tronc, effectue un balancé, et enchaîne le mouvement suivant.

6.19. Si la kettlebell est posée sur l'épaule avec le bras de départ, l'ordre « *CHANGEZ !* » est donné et l'athlète doit continuer l'épreuve avec l'autre bras.

6.20. L'arbitre de plateau arrête l'athlète en ordonnant « *STOP !* » et en montrant un carton rouge dans les cas suivants :

- ✱ Pour impréparation technique manifeste (à la suite nombreux avertissements pour mouvement incorrect) ;
- ✱ Si la kettlebell est posée sur une épaule du second bras ;
- ✱ Si la kettlebell est posée sur le plateau.

6.21. Un arraché n'est pas compté lorsque :

- ✱ Si le mouvement est terminé en « développé » ;
- ✱ Si l'athlète ne reste pas immobile pendant la « fixation » ;

6.22. Un avertissement est donné et donne lieu à un carton jaune lorsque :

- ✱ Deux balancés (swing) sont fait avant l'arraché. L'ordre « *STOP !* » sera donné en cas de récidive ou à partir du troisième balancé ;
- ✱ A toutes les autres fautes qui ne correspondent pas à celles du paragraphe de 6.20.

Règles spécifiques aux mouvements à un bras (jeté, épaulé-jeté, arraché)

6.23. Le changement de bras est autorisé une seule fois au cours de l'épreuve et à n'importe quel moment.

Pour l'arraché 12 minutes, par exception, l'athlète est autorisé à changer de bras autant de fois qu'il souhaite.

6.24. Au cours de l'épreuve, l'athlète ne doit pas toucher de sa main libre son corps, son autre main ou la kettlebell. La faute est passible d'un carton jaune et la récidive d'un carton rouge.

7. Relais

7.1. Le poids de la kettlebell, la nature de l'épreuve (arraché, jeté, épaulé-jeté), la composition de l'équipe, le nombre de relais, les catégories de poids de corps, la durée de l'épreuve sont définis par le règlement de la compétition.

FFForce : Exemples types

Relais épaulé-jeté : 4 relais de 3 minutes à l'épaulé-jeté à deux bras. (4 athlètes dans l'équipe). (4 stages of 2-LC)

Relais « biathlon » : 2 relais de 3 minutes au jeté à deux bras + 2 relais de 3 minutes à l'arraché. (2 ou 4 athlètes dans l'équipe). (2 stages of 2-J + 2 stages of S)

7.2. Un athlète ne peut prendre qu'un seul relais (à l'exception du biathlon).

7.3. Il est interdit de changer la composition d'une équipe inscrite.

7.4. Une équipe à qui il manque un athlète est disqualifiée.

7.5. Tous les membres d'une équipe doivent porter une tenue identique et un dossard.

7.6. Déroulement du relais :

- ✱ Avant le début de l'épreuve, les athlètes sont placés en rang, dans l'ordre de passage des relais indiqué sur l'inscription ;
- ✱ Après la présentation des équipes, seuls les athlètes du premier relais restent dans l'aire de compétition, près de leurs plateaux respectifs. Tous les autres membres des équipes retournent dans la zone d'échauffement sous la conduite de leur capitaine ;
- ✱ Les mouvements doivent être exécutés dans les règles ;
- ✱ L'ordre de passage des athlètes d'une équipe est déterminé par leur poids de corps, du plus léger au plus lourd ;
- ✱ Le commentateur officiel égrène le compte à rebours en secondes : « 5, 4, 3, 2, 1 » et ordonne « *PARTEZ !* » pour le départ de l'épreuve.
- ✱ L'arbitre de plateau compte le nombre de levée de chaque athlète et le nombre total de levée de l'équipe. Ces résultats doivent être consignés sur la feuille de match ;
- ✱ 30 secondes avant le passage de relais, le commissaire sportif accompagne les athlètes du relais suivant dans l'aire de compétition, près de leurs plateaux respectifs.

- ✱ Le commentateur officiel égrène le compte à rebours cinq secondes avant la fin du relais : « 5, 4, 3, 2, 1 » puis il ordonne « *CHANGEZ !* ». Les levées effectuées après cette injonction ne sont pas comptées ;
- ✱ Les levées effectuées par les athlètes du relais suivant avant l'injonction « *CHANGEZ !* » ne sont pas comptées ;
- ✱ Le commentateur officiel égrène le compte à rebours cinq secondes avant la fin du relais : « 5, 4, 3, 2, 1 » puis il ordonne « *STOP !* ». Les levées effectuées après cette injonction ne sont pas comptées.

7.7 L'équipe qui a réalisé le plus grand nombre de levées est déclarée vainqueur.

7.8 En cas d'égalité entre deux équipes ou plus, on donne l'avantage à l'équipe dont le total des poids de corps est le plus faible.

8. Homologation des records

8.1. Les records ne peuvent être établis que pour les épreuves codifiées.

8.2. Les records sont homologués pour toutes les catégories de sexe, d'âge et de poids.

8.3. Les records ne peuvent être homologués que s'ils sont établis à l'occasion d'une compétition officielle du calendrier IUKL / FFForce.

8.4. Les athlètes qui établissent des records doivent se soumettre à un contrôle antidopage. Nota Bene : Tout licencié « compétition » peut être contrôlé à tout moment et en tout lieu.

9. La documentation

Pour une bonne tenue de la compétition, l'information des participants est essentielle. L'organisateur doit éditer et transmettre aux fédérations, les documents suivant au moins trois mois avant la date de la compétition :

9.1. Un visuel de l'affiche de la compétition, validée par la Fédération, sous forme numérique et compatible avec des affiches papier et Internet.

9.2. Le règlement de la compétition

- Buts et objectifs
- Lieu et dates de la compétition
- Lieu et dates des pesées
- Les noms, numéros de téléphone et adresses courriel des responsables de la compétition,
- Programme des épreuves
- Participants et conditions
- Catégories de sexe, d'âge et poids. Groupes compétitifs (Élite, amateur, vétérans...)
- Détermination des gagnants, Les titres et récompenses en jeux ;

9.3. Le formulaire d'inscription

- Les modalités d'accréditation ;
- Les tarifs et les modalités de paiement ;
- Les délais d'inscription ;
- La politique en cas d'annulation ;

- Les conditions d'assurance ;

9.4. Le planning prévisionnel journalier

Ce planning doit être mis à la disposition des participants la veille pour le lendemain

- Le planning des pesées et des épreuves ;

9.10 Des propositions pour l'organisation du séjour des athlètes

L'organisateur doit indiquer les divers moyens de transport pour accéder au site de la compétition.

- Les moyens de transport

Il doit rechercher les possibilités d'hébergement et de restauration à des prix abordables dans les hôtels et/ou établissements susceptibles de recevoir les athlètes et les dirigeants.

- Une liste des hôtels à proximité avec adresse, courriel, téléphone et prix des chambres,
- Le cas échéant, les formulaires de réservation de repas.