



«Challenge d'Encouragement»



Épreuves de Kettlebell de cinq minutes

Le « Challenge d'Encouragement » s'adresse aux pratiquants de la kettlebell qui veulent s'essayer à la compétition via des épreuves « allégées » de 5 minutes.

Il s'agit de petites compétitions « Club » plus particulièrement destinées aux débutants mais qui s'adressent également à ceux qui souhaitent participer à des compétitions sans pour autant se confronter aux épreuves de 10 minutes.

Les épreuves sont celles codifiées par la fédération internationale IUKL avec trois mouvements au choix : Jeté, Arraché et Épaulé-Jeté.

Les compétiteurs, hommes et femmes, peuvent participer à une ou plusieurs épreuves et utiliser une ou deux kettlebells pour le Jeté et l'Épaulé-Jeté.

L'athlète qui n'arrive pas à finir l'épreuve est éliminé.

Sans être laxiste, l'arbitrage est assoupli pour ne pas décourager les gens. Dans un but pédagogique, il est recommandé aux arbitres de commenter les erreurs techniques.

Il n'y a pas de catégories de poids de corps, il y a seulement les catégories « **débutants** » (première saison de compétition), « **chevrons** » et « **jeunes** » (moins de 16 ans).

Les « chevrons » sont ceux dont ce n'est pas la première saison de compétition. L'organisateur fera bien attention à cela pour ne pas spolier les vrais débutants.

Le score, au points, est obtenu en multipliant le nombre de levées réalisées dans le laps de temps de 5 minutes par le coefficient attribués à chaque kettlebell. Plus la kettlebell est lourde et plus elle rapporte de points (ça va mieux en le disant).

TABLEAU DES COEFFICIENTS

Kettlebell (kg)	Coefficient
4	0,1
6	0,55
8	1
10	1,45
12	1,9
14	2,35
16	2,8
18	3,25
20	3,7
22	4,15
24	4,6
26	5,05
28	5,5
30	5,95
32	6,4



«Challenge d'Encouragement»



Épreuves de Kettlebell de cinq minutes

Pour plus de clarté on peut prendre des exemples :

- Un homme participe au Jeté à deux bras avec des kettlebells de 16 kg et effectue 63 répétitions. Son score de 63 (répétitions) x 2,8 (coefficient 16 kg) x 2 (deux bras) pour un score total de 352,8.
- Une femme participe à l'Arraché (à un bras) avec une kettlebell de 16 kg et effectue 102 répétitions, ce qui donne un score d'arraché de 102 (répétitions) x 2,8 (coefficient 16 kg) x 1 (un bras) pour un total de 285,6.

Les médailles sont attribuées :

- Aux **débutants** : hommes et femmes qui sont 1er (Or) et 2e (Argent) dans chaque mouvement (Jeté, Arraché, Épaulé-jeté)
- Aux **superchampions** : débutants et chevronnés ; hommes et femmes (or), qui ont réalisé les plus gros scores de la compétition (on additionne les scores de toutes les épreuves auquel l'athlète a participé)

En outre, si il y a des moins de 16 ans (U16) en compétition, il y a un classement spécifique avec les mêmes récompenses. Si il y a peu d'inscrit, comme souvent, le mieux est de décerner des médailles aux superchampions uniquement (fille et/ou garçon).

En résumé, il y a de 16 à 18 médailles pour une compétition standard :

- **Pour les débutants** : 6x médailles d'Or 50 mm, 6x médailles d'Argent 50 mm (Jeté, Arraché, Épaulé-jeté / femmes & hommes).
- **Pour les superchampions débutants** : 2x médailles d'Or 70 mm (femme & homme)
- **Pour les superchampions chevronnés** : 2x médailles d'Or 70 mm (femme & homme)
- **Pour les superchampions moins de 16 ans** (ou au vétérans) : 2x médailles d'Or 50 mm (fille & garçon)

En outre tous les athlètes reçoivent un certificat « Challenge d'Encouragement » avec son score. Ce certificat doit respecter la charte graphique FFForce mais doit être personnalisés par le logo ou l'emblème du club organisateur.

La fourniture des médailles et des certificats est à la charge de l'organisateur.

Frais de participation :

Le montant de l'inscription est laissé à l'appréciation de l'organisateur. Nous recommandons un droit d'entrée de 15€ par concurrent et qui comprend l'inscription à toutes les épreuves.

Important : Le « Challenge d'Encouragement » est ouvert à tous. Les concurrents doivent présenter leur licence FFForce (loisir ou compétition) de la saison en cours.

Si l'athlète n'est pas licencié à la FFForce, il doit payer payer une Licence Jour (TPU) de 12€ et présenter à l'organisateur un certificat de non contre indication à la pratique des poids et haltères en compétition.

<https://www.fffforce.fr/price-table-2/>