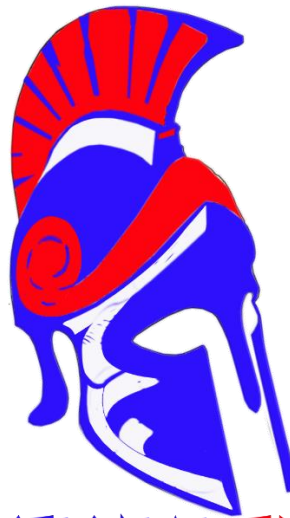


**CULTURISME**  
**CULTURE PHYSIQUE**  
**CSN**



**FUNCTIONAL TRAINING**  
**CULTURE PHYSIQUE**

## **RÈGLEMENT SPORTIF**

**2020-2021**



Version 13/11/2020

## PREAMBULE

Pour toute compétition, l'athlète devra justifier de sa nationalité française par un titre officiel (carte d'identité ou passeport). Dans le cas contraire, celui-ci pourra solliciter la Commission Sportive Nationale de Culture Physique et de Culturisme pour participer en « Hors Match », qui sera seule maîtresse de l'autorisation ou non à une compétition.

Les athlètes participant aux compétitions organisées par la FFForce, s'engagent à respecter sa charte d'éthique et de déontologie, ainsi que les règles relatives à la lutte antidopage.

### IL Y A DEUX GROUPES DE COMPETITIONS :

- 1. Les compétitions ouvertes/open/challenges**
- 2. Les compétitions fédérales/championnats**

- 1. Les compétitions ouvertes/open/challenges**, sont des compétitions organisées à un niveau local géographiquement (un club, une ville, etc.), ou structurellement (un groupe de clubs, ou clubs corporatifs, etc). Ces compétitions doivent être ludiques et/ou sportives selon les besoins des clubs qui les organisent.
- 2. Les compétitions fédérales/championnats**, répondent à la logique classique de l'organisation des compétitions.
  - Département
  - Région
  - Inter-région ou demi-finale
  - Finale.Toutes les compétitions avant la finale ont le même format à chaque niveau.

- *Quelles que soient les compétitions, elles doivent toujours répondre à un souci de sécurité.*
- *Les exercices sont adaptés au niveau technique des pratiquants*
- *Le format des épreuves de compétition répond aux capacités physiques des pratiquants.*

## ARTICLE 1 – LICENCE & PARTICIPATION

**Article 1.1** - Tout athlète participant à une compétition de Functional Training, doit être à jour de sa licence (saison sportive en cours), auprès de la Fédération Française de Force (FFForce) au plus tard le jour de la date limite d'inscription à la compétition.

Les mineurs (16ans révolus à la date de la compétition) devront fournir une autorisation parentale de participation et celle sur le prélèvement lors de contrôle anti-dopage.

**Article 1.2** - Trois choix sont possibles :

- Contracter un T.P.U. (Titre de Participation Unique) valable le jour de la compétition,
- Contracter une Licence Loisir, valable pour toute la saison et permettant l'accès à toutes les compétitions de la FFForce, non qualificatives pour les Championnats de France,
- Contracter une Licence Compétition, permettant l'accès à toute compétition, selon les modalités propres à chaque règlement des épreuves et des commissions.

**Article 1.3** - Un classement open individuel, pour chaque catégorie, sera réalisé pour inclure les athlètes étrangers. Seuls les titulaires de la nationalité française pourront prétendre respectivement aux titres de Champion Départemental, Régional, Inter-Régional ou France.

## ARTICLE 2 – COMPETITIONS OUVERTES/OPEN/CHALLENGES

Ces épreuves sont ouvertes à tous. Elles permettent de participer à une compétition locale, non qualificative pour les compétitions départementales, régionales, Inter-Régionales ou Fédérales.

### Article 2.1 – types de compétitions et de classement

Classement vertical avec élimination à chaque niveau (exemple : système entonnoir).

<b>Epreuve 5 Après midi</b>		<b>Finale Niveau 3</b>	
<b>Epreuve 4 Après midi</b>		<b>Demi-finale Niveau 2</b>	
<b>Epreuve 3 Matin</b>	<b>Niveau 1</b>		
<b>Epreuve 2 Matin</b>			
<b>Epreuve 1 Matin</b>			

Classement horizontal sans élimination au niveau 1. Les participants font la compétition totale.

<b>Epreuve 5 Après midi</b>	<b>Finale Niveau Avancé 3</b>	<b>Finale Niveau Débutant 3</b>
<b>Epreuve 4 Après midi</b>	<b>Demi-finale Niveau Avancé 2</b>	<b>Demi-finale Niveau Débutant 2</b>
<b>Epreuve 3 Matin</b>	<b>Niveau 1</b>	
<b>Epreuve 2 Matin</b>		
<b>Epreuve 1 Matin</b>		

## Article 2.2 - Epreuves

---

Les Compétitions Ouvertes ou Open se décomposent en 5 épreuves :

Epreuve 1	Travail cardio vasculaire, temps d'effort max 6' Epreuves en temps limite ou en distance limite (choix du format à définir).
Epreuve 2	Travail en interval sur exercice ou séries d'exercices, max 3'
Epreuve 3	Travail de force endurance, sur base ou support d'exercices globaux, avec ou sans charges additionnelles (Squat, tractions, développé couché, etc...), max 1' Format en séries ou en répétitions temps de travail Maxi 30".
Epreuve 4	Force maximale relative 4RM, 1 exercice par famille, soit 3 exercices max 10' Effectuer le maximum de répétitions sur un moment de base à une charge élevée
Epreuve 5	Mode « Final Mixed » sur parcours (règlement strict avec pénalités sur temps à finaliser en fonction des parcours prévus)

## Article 2.3 – Codification de classement

---

**Article 2.3.1** - Points par épreuve (open et fédéral) :

20pts - 1<sup>er</sup> ; 19pts - 2<sup>ème</sup> ; 18pts - 3<sup>ème</sup> ; 17pts - 4<sup>ème</sup> ; 16pts - 5<sup>ème</sup> ; 15pts - 6<sup>ème</sup> ; 14pts - 7<sup>ème</sup> ; 13pts - 8<sup>ème</sup> ; 12pts - 9<sup>ème</sup> ; 11pts - 10<sup>ème</sup> ; 10pts - 11<sup>ème</sup> ; 9pts - 12<sup>ème</sup> ; 8pts - 13<sup>ème</sup> ; 7pts - 14<sup>ème</sup> ; 6pts - 15<sup>ème</sup> ; 5pts - 16<sup>ème</sup> ; 4pts - 17<sup>ème</sup> ; 3pts - 18<sup>ème</sup> ; 2pts - 19<sup>ème</sup> ; 1pt - 20<sup>ème</sup> et +

### Article 2.3.2 - Comptage en compétition Ouverte ou Open

Epreuves du matin

Division unique	
Epreuve 1	Classement Ep 1
Epreuve 2	Classement Ep 2
Epreuve 3	Classement Ep 3
TOTAL	Ep 1+2+3
Résultat	Classement intermédiaire

Epreuve Après-midi (Entonnoir) – choix 1

Division unique		
<b>Epreuve 4</b>	Classement Ep 1+2+3+4	Seuls les 20 meilleurs participants du total cumulé des épreuves 1+2+3, peuvent participer à l'épreuve 4
<b>Epreuve 5</b>	Classement Ep 1+2+3+4+5	Seuls les 10 meilleurs athlètes du total cumulé des épreuves 1+2+3+4 peuvent effectuer la finale
<b>TOTAL</b>		Ep 1+2+3+4+5
<b>Résultat</b>		Classement Final

#### Epreuve en dispatching – choix 2

	Division Débutant	Division Confirmé	
<b>Epreuve 4</b>	Classement Ep 4	Classement Ep 4	
<b>Epreuve 5</b>	Classement Ep 5	Classement Ep 5	
<b>TOTAL</b>	Ep 1+2+3+4+5	Ep 1+2+3+4+5	
<b>Résultat</b>	Classement final	Classement final	

## ARTICLE 3 – COMPETITIONS FEDERALES

Tout athlète désirant participer à la coupe de France de Functional Training (individuel ou par équipe), doit s'être qualifié lors du Championnat Inter-Régional.

Tout athlète désirant participer au championnat interrégional, devra :

- Participer et obtenir sa qualification lors du championnat Régional et/ou Départemental,
- Ou avoir participé à la coupe de France l'année précédente.
- 

### Départementale et régionale : classement horizontal

<b>Epreuve 5 Après midi</b>	D2 et D1
<b>Epreuve 4 Après midi</b>	
<b>Epreuve 3 Matin</b>	D3
<b>Epreuve 2 Matin</b>	
<b>Epreuve 1 Matin</b>	

Les 5 épreuves sont communiquées, 1 mois en amont de la compétition.

### Interrégionale et France « D1 / D2 / D3 » classement vertical

	D3	D2	D1
<b>Epreuve 4 - Après-midi</b>	↑	↑	↑
<b>Epreuve 3 - Matin</b>	↑	↑	↑
<b>Epreuve 2 - Matin</b>	↑	↑	↑
<b>Epreuve 1 - Matin</b>	↑	↑	↑

Les 3 épreuves du matin sont communiquées 1 mois en amont de la compétition, l'épreuve 4 est communiquée en fin d'enregistrement, le jour de la compétition.

## Article 3.1 - Conditions de qualification par compétition fédérale et par division

C Dpt	D Rég	C Inter-Rég	C France
60 athlètes max <b>Les 1ers inscrits</b>	60 athlètes max aucune <b>Les 1ers inscrits</b>	60 athlètes max par Division <b>Les meilleurs des régions concernées</b>	60 athlètes max par Division <b>Les 10 meilleurs de chaque inter région</b>

### Réservoir d'athlètes classés :

Division 3	Division 2	Division 1
<b>Illimité</b>	800 athlètes max	200 athlètes max

### Montées / descentes :

	Division 3	Division 2	Division 1
<b>Montées</b>	300 montées en D2	100 montées en D1	Aucune montée
<b>Maintien</b>	Illimité en D3	400 athlètes en D2 (Du 101 au 500 <sup>ème</sup> ) Mini 1 compét/saison	100 athlètes (Du 1 <sup>er</sup> au 100 <sup>ème</sup> ) Mini 1 compét/saison
<b>Descentes</b>	aucune	300 athlètes en D3	100 descentes en D2

**Article 3.1.1** - En cas d'absence ou d'annulation de championnat départemental et/ou régional de Functional Training organisé dans une Ligue, des athlètes ou des équipes pourront participer pour se qualifier lors d'un championnat d'une autre ligue, à la condition de valider la qualification.

Ceci ne se fera pas au détriment des participants issus de la région qui conserveront le nombre de qualifiés prévus.

Ces participants « hors région » ne pourront pas prétendre au titre départemental et/ou régional. C'est la Commission sportive de Culture physique et de Culturisme qui entérinera la qualification des athlètes concernés.

**Article 3.1.2** – Dans le cadre du Championnat par Equipe : Il est toléré le remplacement d'un équipier par rapport aux épreuves qualificatives. L'équipe participante au Championnat de France devra donc être composée d'au moins 2 personnes ayant participé à l'épreuve qualificative.

Une équipe pourra compter un athlète étranger au maximum (résident en France avant le 1<sup>er</sup> septembre pour la saison à venir).

**Article 3.1.3** - Un classement open sera réalisé pour inclure des athlètes étrangers. Le titre de Champion de France pourra être délivré uniquement aux athlètes français.



## Article 3.2 – Epreuves

---

**Article 3.2.1** - Les Compétitions Départementales ou régionales, se décomposent en 5 épreuves :

Epreuve 1	Travail cardio vasculaire, temps d'effort max 6' Epreuves en temps limité ou en distance limitée (choix du format à définir)
Epreuve 2	Travail en interval sur exercice ou séries d'exercices, max 3'
Epreuve 3	Travail de force endurance, sur base ou support d'exercices globaux, avec ou sans charges additionnelles (Squat, tractions, développé couché, etc.), max 1' Format en séries ou en répétitions temps de travail Maxi 30".
Epreuve 4	Force maximale relative 4RM, 1 exercice par famille, soit 3 exercices max 10' Effectuer le maximum de répétitions sur un moment de base à une charge élevée
Epreuve 5	Vitesse sur parcours (règlement strict avec pénalités sur temps à finaliser en fonction des parcours prévus)

**Article 3.2.2** - Les Compétitions Interrégionales et Nationales, se décomposent en 4 épreuves :

Epreuve 1	Epreuve courte, de très forte intensité -20" d'effort (filière alactique : force, vitesse, explosivité), l'objectif est de produire ce type d'effort nécessitant une grande technique, sur un organisme frais et lucide, afin de prioriser la sécurité du compétiteur.
Epreuve 2	Epreuve de moyenne durée, de forte intensité de 30" à 3' d'effort (filière lactique : force endurance, résistance). Cette épreuve bénéficiera de la mise en action physique et mentale de l'épreuve précédente. Les performances ne seront pas ou que très faiblement impactées par l'épreuve 1. L'athlète limitera ainsi le risque de blessures et maintiendra son potentiel maximal de concentration et de fraîcheur physique pour l'épreuve.
Epreuve 3	Epreuve de longue durée, de faible à moyenne intensité de 5' à 20' d'effort (filière aérobie : endurance). Cette épreuve finalisera la phase qualificative et déterminera le positionnement des athlètes les plus complets et homogènes. Cette dernière épreuve peut être pratiquée malgré une accumulation de fatigue engendrée par les épreuves précédentes. L'intensité y étant plus faible et la durée plus longue, la technique y est moins déterminante et le risque traumatique bien plus limité.
Epreuve 4	Epreuve reprenant l'ensemble des qualités demandées sur les 3 épreuves du matin, mais regroupé en 1 seule épreuve.

## Article 3.3 – Codification de classement

---

### Article 3.3.1 - Comptage en compétition Fédérale « départemental » & « régional »

Epreuves du matin

Division unique	
Epreuve 1	Classement Ep 1
Epreuve 2	Classement Ep 2
Epreuve 3	Classement Ep 3
TOTAL	Ep 1+2+3
Résultat	Classement intermédiaire

- Le 1<sup>er</sup> tiers est qualifié en 1<sup>ère</sup> division et a accès les épreuves 4 & 5 de l'après-midi.
- Le 2<sup>ème</sup> tiers est qualifié en 2<sup>ème</sup> division et a accès aux les épreuves 4 & 5 de l'après-midi. Le dernier tiers est classé en 3<sup>ème</sup> division et obtient le titre de champion départemental ou régional de 3<sup>ème</sup> division. La participation aux épreuves 4 & 5 est réservée aux Divisions 1 & 2.

Epreuves de l'après-midi

	Division 2	Division 1
Epreuves 1+2+3	Maintien des points initiaux	Maintien des points initiaux
Epreuve 4	Classement Ep 4	Classement Ep 4
Epreuve 5	Classement Ep 5	Classement Ep 5
TOTAL	Ep 1+2+3+4+5	Ep 1+2+3+4+5
Résultat	Classement final	Classement final

- Division 2 : le total cumulé des épreuves 1+2+3+4+5 de chaque athlète, permet de décerner le titre de champion départemental ou régional de 2<sup>ème</sup> division.
- Division 1 : le total cumulé des épreuves 1+2+3+4+5 de chaque athlète, permet de décerner le titre de champion départemental ou régional de 1<sup>ère</sup> division.

### Article 3.3.2 - Comptage en compétition Fédérale « Inter-régional » & « France »

#### Epreuves du matin

	Division 3	Division 2	Division 1
<b>Epreuve 1</b>	Classement Ep 1	Classement Ep 1	Classement Ep 1
<b>Epreuve 2</b>	Classement Ep 2	Classement Ep 2	Classement Ep 2
<b>Epreuve 3</b>	Classement Ep 3	Classement Ep 3	Classement Ep 3
<b>TOTAL</b>	Ep 1+2+3	Ep 1+2+3	Ep 1+2+3
<b>Résultat</b>	Classement intermédiaire	Classement intermédiaire	Classement Intermédiaire

- Les épreuves de du matin sont compartimentées par division.
- Un résultat intermédiaire par division est effectué.

#### Epreuves de l'après-midi

	Division 3	Division 2	Division 1
<b>Epreuves 1+2+3</b>	Maintien des points initiaux	Maintien des points initiaux	Maintien des points initiaux
<b>Epreuve 4</b>	Classement Ep 4	Classement Ep 4	Classement Ep 4
<b>TOTAL</b>	Ep 1+2+3+4	Ep 1+2+3+4	Ep 1+2+3+4
<b>Résultat</b>	Classement final	Classement final	Classement final

- **Cette épreuve est commune aux 3 divisions.**
- Division 3 : le total cumulé des épreuves 1+2+3+4 de chaque athlète, permet de décerner le titre de champion Interrégional et National de 3<sup>ème</sup> division.
- Division 2 : le total cumulé des épreuves 1+2+3+4 de chaque athlète, permet de décerner le titre de champion Interrégional et National de 2<sup>ème</sup> division.
- Division 1 : le total cumulé des épreuves 1+2+3+4+5 de chaque athlète, permet de décerner le titre de champion Interrégional et National de 1<sup>ère</sup> division.

## ARTICLE 4 - REGLES GENERALES DES COMPETITIONS

**Article 4.1** - Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, les deux sexes et les catégories de poids et d'âges sont précisés aux articles 3 et 4 du présent règlement.

**Article 4.2** - Le terme « **Coupe de France** » s'applique aux championnats de France individuel et par équipe.

**Article 4.3** – La compétition se déroule entre athlètes dans des catégories définies par : le sexe, l'âge et la division 3, 2 et 1.

**Article 4.4** – Les athlètes initialement prévus dans les catégories juniors, masters et vétérans (homme), peuvent concourir en catégorie sénior. Une fois qualifiés, ils ne pourront concourir dans leur catégorie initiale, qu'à condition de ré effectuer les qualifications pour la saison suivante.

**Article 4.5** - Si deux ou plusieurs athlètes réussissent le même total final, le numéro de tirage au sort distribué durant de l'enregistrement du jour de la compétition permettra de classer les exæquos (ordre croissant).

**Article 4.6** - Les compétitions sont strictement réservées aux athlètes de 15 ans (date anniversaire) et plus.

**Article 4.7** - Le classement dans toutes les catégories sera déterminé par les totaux réalisés, dans le respect du règlement.

**Article 4.8** - Le gagnant de chaque catégorie se voit attribuer le titre de **Champion départemental, régional, puis champion Interrégional ou de France ou vainqueur de la Coupe de France D3, D2 ou D1 de Functional Training.**

**Article 4.9.** - Un athlète étranger ne peut prétendre à aucun titre délivré par la Fédération et ses organes déconcentrés.

**Article 4.10** - Il n'y a pas de titre décerné pour chaque épreuve effectuée.

## ARTICLE 5 – LES CATEGORIES D'AGES

**Article 5.1** - Seules les catégories désignées dans le tableau en 3.2, existent.

**Article 5.2** - Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour le classement, la catégorie d'âge d'un athlète est définie au 1<sup>er</sup> septembre par anticipation de l'année de naissance.

Hommes	
En individuel	Par équipe
- JUNIOR : 16 - 21 ans	- Moins de 40 ans
- ESPOIRS : 22 – 25 ans	- Plus de 40 ans
- SENIOR : 26- 39 ans	
- MASTER 1 : 40 et +	

Femmes	
En individuel	Par équipe
- JUNIOR : 16 - 21 ans	- Moins de 40 ans
- ESPOIRS : 22 – 25 ans	- Plus de 40 ans
- SENIOR : 26- 39 ans	
- MASTER 1 : 40 et +	

## ARTICLE 5 – MODALITES D'INSCRIPTIONS

**Article 5.1** - Seules les modalités de la FFForce prévalent. Le prix étant fixé unilatéralement et est valable pour l'ensemble des commissions.

**Article 5.2** –Tableau des prix

Ouvert/open

Licence jour : 12€

Inscription : 11€

ou

Licence loisir : 19€ (valable pour l'ensemble des compétitions)

Inscription : 11€

Compétitions fédérales :

Licence loisir : 19€ (valable pour l'ensemble des compétitions)

Inscription : 11€ ou plus,

Coupe de France/ou/Championnats de France : 50€

## ARTICLE 6 – EQUIPEMENTS ET SPECIFICATIONS

### **Article 6.1** – Matériel

Le matériel et les agrès utilisés pour toute forme ou format de compétition, en Functional Training, devront être validés par la CSN CPC.

Une liste de matériel non exhaustive, mais homologuée, sera produite en annexe, après étude et validation.

### **Article 6.2** – Barres, poids et haltères

Les barres devront être de diamètre olympique et peser 20kgs, aux normes des compétitions de Force athlétique de la FFForce, en respectant un PSI de 185 à 210.

Les poids devront également se conformer aux normes du matériel utilisé pour les compétitions de Force athlétique de la FFForce.

Les haltères devront être pesés en amont, pour vérifier que la charge soit identique, avec une marge d'erreur (écart type) de maximum 20grammes par haltère.

### **Article 6.3** – Sécurité

Le matériel devra quoiqu'il en soit être fabriqué et certifié. Il est formellement interdit d'avoir tout recours à du matériel artisanal.

### **Article 6.4** – Clauses particulières

Il pourra être imposé, selon le cahier des charges imposé pour une compétition fédérale ou open, d'utiliser une catégorie de matériel bien précise et/ou une marque et gamme spécifique.

Faute de quoi, l'organisateur n'aura pas possibilité de mettre en place cet évènement.

## ARTICLE 7 – JUGES ET OFFICIELS

**Article 7.1** - Les juges ont pour prérogatives d'appliquer / faire appliquer le présent règlement.

**Article 7.2** – Tout juge devra être à jour de sa licence pour la saison en cours. Soit Compétition, soit loisir pour pouvoir officier.

**Article 7.3** – Les juges des compétitions Functional Training, devront être obligatoirement titulaires d'un diplôme de Juges Functional Training (ou être en cours de formation à ce grade) pour officier aux Open ou Championnats fédéraux.

Sur dérogation de la CSN CPC, il est toutefois possible d'autoriser des personnes titulaires d'un Diplôme d'Etat BEAECPC, BEES MF, BEES HACUMESE 1<sup>er</sup> D, BPJEPS AGFF, BPJEPS AF, DEJEPS HMDA, DEJEPS HMFA, BEES HACUMESE 2<sup>ème</sup> D et prochainement DESJEPS HMFA (disposition transitoire cette saison). Ils seront âgés de 18 ans minimum.

**Article 7.4** – Les juges, d'enregistrer les athlètes, vérifier le matériel, arbitrer les épreuves (chronométrage, technique d'exécution, nombre de répétitions, de séries, de tours effectués), enregistrer les résultats et les communiquer à la CSN CPC.

Toute validation, avalidation ou notification spécifique devra être stipulée de façon claire et concise, soit par consigne verbale ou non verbale (cueing), énumérées en annexes et disponible lors de chaque diffusion d'épreuves.

**Article 7.5** – En cas de non-respect du présent règlement, des consignes des juges ou de risque quant à l'intégrité physique de l'ensemble des pratiquants, chaque juge qui officie, aura tout pouvoir d'en alerter l'athlète (avertissement) et/ou de stopper son épreuve.

**Article 7.6** – Les juges devront être identifiés et identifiables. Une tenue sera fournie par l'organisateur :

- T-shirt ou polo officiel,
- Sweat-shirt selon les conditions climatiques et le lieu d'épreuve,
- Une dotation sera fournie pour les championnats interrégionaux/ France.

**Article 7.7** – Deux niveaux de diplômes fédéraux de Juge Functional Training existent :

- Diplôme fédéral 1 → Animateur pour les compétitions Ouvertes (Open) ou Fédérales Départementales/Régionales.
- Diplôme fédéral 2 → Expert pour les compétitions précédemment citées, en y rajoutant toutes les compétitions fédérales Interrégionales/Nationales/Internationales.
- Diplôme fédéral 3 → En plus des prérogatives citées ci-dessus, ce diplôme permet de former les stagiaires juges au Diplômes fédéraux 1 et 2.

**Article 7.8** – Les juges sont répartis de la façon suivante :

- Championnats Open/Départementaux/Régionaux : Au minimum 6 juges devront être convoqués et présents : 1 juge responsable de compétition diplômé fédéral 1 + 5 juges diplômés fédéral 1 + nombre libre de juges stagiaires.
- Championnats Interrégionaux/Nationaux : Au minimum 9 juges, dont 1 juge responsable de compétition diplômé fédéral 2 + 4 juges diplômés fédéral 2 minimum + nombre libre de juges diplômés fédéral 1 ou stagiaires fédéral 1 ou 2.

## ARTICLE 8 – DEROULEMENT DE LA COMPETITION

**Article 8.1** – Enregistrement

Durée 1 heure 30 et clôture 1h avant le début de compétition. Au minima 2 arbitres devront être présents. Les seules personnes autorisées sont l'athlète, son entraîneur ou le directeur de l'équipe. Durant celui-ci, l'athlète devra présenter son matériel et le faire valider.

Tout athlète devra obligatoire être présent et se faire recenser, sur le créneau horaire fixé pour l'enregistrement, le jour de la compétition, faute de quoi, il sera automatiquement disqualifié.

**Article 8.2** – Les épreuves et les ordres de passages

L'ordre de passage des compétiteurs et des équipes est tiré au sort ou déterminé par les officiels lors de l'enregistrement du jour de compétition. Cet ordre devra être respecté pour lancer l'épreuve.

Si un athlète ne se présente pas au départ de l'épreuve, il sera automatique classé en dernière position lors de celle-ci, sans toutefois lui interdire toute participation aux autres épreuves.

Seuls les participants ont le droit d'être présents sur l'aire de compétition. Ils n'ont d'ailleurs pas le droit de la quitter tant que l'épreuve n'est pas terminée.

Les entraîneurs ont possibilité d'accompagner leurs athlètes, sans toutefois gêner le déroulement de l'épreuve et sans pénétrer dans la surface de compétition. En cas de non-respect de ces règles, le compétiteur sera classé dernier de l'épreuve concerné.



### **Article 8.3** – Les épreuves détaillées et leurs déroulements

La description précise des épreuves (règles techniques des exercices et déroulement des épreuves) est développée par documents écrits et/ou vidéos, mises en ligne sur le site de la FFForce, onglet CSN CPC Functional Training.

### **Article 8.4** – Tenue vestimentaire et équipements des athlètes

La tenue pour pratiquer la Functional Training est définie comme suit :

- Brassières autorisées pour les femmes ;
- Short, cuissard court ou long permettant l'arbitrage ;
- Chaussettes longues (type FA) obligatoires pour l'épreuve de soulevé de terre ou arraché ou épaulé ;
- Ceinture de force, genouillères souples (7mm maximum) et bandes de poignets autorisés, aucune double couche n'est autorisée.
- Tee-shirt obligatoire pour toutes les épreuves qui demandent un contact du torse avec un banc.

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

### **Article 8.5** – Réclamations

Une réclamation sera étudiée et prise en compte dans les cas suivants :

- Erreur de chargement constatée ou dysfonctionnement d'un appareil,
- Erreur de distance entre les agrès,
- Perturbation de l'épreuve par une tierce personne,
- Antijeu d'un athlète délibéré ou non.

Elle devra être portée à connaissance du juge référent de l'épreuve, dans les 5 minutes après la clôture de son groupe de passage sur cette même épreuve.

Toute réclamation ou contestation ultérieure, ne pourra être prise en compte, que par recours dûment motivé par courrier recommandé avec accusé de réception auprès de la Commission Sportive Nationale de Culture Physique et de Culturisme, dans un délai de 72 h après les faits contestés ou réclamés et accompagnée d'un chèque ou virement de 100 €. Passé ce délai, aucune réclamation ne sera examinée. Le chèque ou virement sera restitué en cas d'aboutissement du recours.

### **Article 8.6** – Sanctions et/ou pénalisation

En cas de non-respect du règlement et/ou d'un officiel, de tentative de tricherie (dopage, etc,...), une sanction pourra être appliquée immédiatement ou après étude suivant le cas, soit par la CSN CPC, soit par la commission disciplinaire de 1<sup>ère</sup> instance, soit par l'agence anti-dopage. Selon la teneur en gravité, la sanction pourra aller d'une simple rétrogradation à la suspension voire à l'exclusion accompagnée de ses obligations.

## **Annexes**

---

### **BARÈMES DES ÉPREUVES**

## EXEMPLES D'ÉPREUVES

*Toutes les épreuves qui vont suivre sont données en tant qu'exemples. De nombreuses variantes peuvent être proposées.*

### 1) Compétitions ouvertes/open/challenges

#### ***Epreuves du matin (tous niveaux confondus) :***

Les 3 premières épreuves se déroulent le matin. Le résultat de ces 3 épreuves est additionné, pour obtenir un classement permettant de participer à la demi-finale l'après-midi (Temps de récupération entre les deux séries d'épreuves).

#### 1. **Travail cardio vasculaire, temps d'effort max 6'**

Epreuves en temps limite ou en distance limite (choix du format à définir)

⇒ 3 propositions d'épreuves

	TEMPS LIMITE	DISTANCE LIMITE
<b>Rameur</b>	6'	2000m
<b>Vélo</b>	6'	3000m
<b>Tapis de course</b>	6'	1500m

#### 2. **Travail en interval sur exercice ou séries d'exercices, max 3'**

1<sup>er</sup> exercice : effecteur le maximum de distance en 30",

Répéter cet enchaînement 2 fois

Transition : 15" pour se positionner au 2<sup>ème</sup> exercice

2<sup>ème</sup> exercice : effectuer le maximum de répétitions en 30"

conditionner la distance et le nombre de répétitions.

Transition : 15" pour se repositionner au 1<sup>er</sup> exercice.

⇒ 2 propositions d'épreuves

Exercices	30"/15"
<b>Rameur 30" + Squat Wall Ball H 9kgs / F 4kgs</b>	3'
<b>Vélo 30" + Jump box H 30cms / F 20cms</b>	3'

**3. Travail de force endurance, sur base ou support d'exercices globaux, avec ou sans charges additionnelles (Squat, tractions, développé couché...), max 1' Format en séries ou en répétitions temps de travail Maxi 30".**

1<sup>er</sup> exercice : effectuer le maximum de répétitions en 30",      Additionner le nombre de répétitions.  
 Transition : 2' pour se positionner au 2<sup>ème</sup> exercice  
 2<sup>ème</sup> exercice : effectuer le maximum de répétitions en 30".

⇒ 2 propositions d'épreuves

Exercices	Max de reps
<b>Squat</b>	30"
<i>Transition</i>	2'
<b>Tractions</b>	30"
<b>Soulevé de terre</b>	30"
<i>Transition</i>	2'
<b>Développé couché</b>	30"

**4. Force maximale relative 4RM, 1 exercice par famille, soit 3 exercices max 10'**  
 Effectuer le maximum de répétitions sur un moment de base à une charge élevée

	D2	D1
	F	H
<b>Squat</b> <b>Ou</b> <b>SdT</b>	Charge max, effectuer les 4RM en max 30"	
<b>DC</b> <b>Ou</b> <b>Rowing</b>	Charge max, effectuer les 4RM en max 30"	

Le classement de cette demi-finale permet de participer à la finale de la compétition.

**5. Mode « Final Mixed » sur parcours (règlement strict avec pénalités sur temps à finaliser en fonction des parcours prévus)**

	<b>Femmes</b>	<b>Hommes</b>	<b>Estimation temps</b>
<b>Tract°</b>	1 traction supination	1 traction pronation	45''
<b>+</b>	+	+	
<b>V up alternés</b>	1 V Up X 5	1 V Up X10	
<b>Rameur</b>	500m (le plus rapidement possible)	500m (le plus rapidement possible)	1'45''
<b>Squat</b>	15 répétitions 50kgs	15 répétitions 100kgs	1'15''
<b>Battle rope (corde)</b>	50 répétitions, corde de 10kgs	50 répétitions, corde de 20kgs	1'15''
<b>KB Américain Swing</b>	30 répétitions, KB de 12kgs	30 répétitions, KB de 20kgs	1'
<b>Box jump</b>	20 sauts, hauteur 30cms	20 sauts, hauteur 40cms	1'30''
<b>Poussée chariot lesté</b>	3x10m A/R (60m), 50kgs	3x10m A/R (60m), 100kgs	1'30''

Durée estimée avec les transitions de 30'' pour se diriger vers l'atelier suivant = 12'.

## 2 – a) Compétitions Fédérales/Départementales/Régionales

Départementale et régionale : classement horizontal

<b>Epreuve 5 Après midi</b>	D2 et D1
<b>Epreuve 4 Après midi</b>	
<b>Epreuve 3 Matin</b>	D3
<b>Epreuve 2 Matin</b>	
<b>Epreuve 1 Matin</b>	

### **Epreuves du matin (tous niveaux confondus) :**

Les 3 premières épreuves se déroulent le matin. Le résultat de ces 3 épreuves est additionné, pour obtenir un classement permettant de participer à la demi-finale l'après-midi (Temps de récupération entre les deux séries d'épreuves).

#### **1. Travail cardio vasculaire, temps d'effort max 6'**

Epreuves en temps limité ou en distance limitée (choix du format à définir)

⇒ 3 propositions d'épreuves

	<b>TEMPS LIMITE</b>	<b>DISTANCE LIMITE</b>
<b>Rameur</b>	6'	2000m
<b>Vélo</b>	6'	3000m
<b>Tapis de course</b>	6'	1500m

## **2. Travail en interval sur exercice ou séries d'exercices, max 3'**

1<sup>er</sup> exercice : effectuer le maximum de distance en 30",

Répéter cet enchainement 2 fois

Transition : 15" pour se positionner au 2<sup>ème</sup> exercice

2<sup>ème</sup> exercice : effectuer le maximum de répétitions en 30"

Additionner la distance et le nombre de répétitions.

Transition : 15" pour se repositionner au 1<sup>er</sup> exercice.

⇒ 2 propositions d'épreuves

Exercices	30"/15"
<b>Rameur 30" + Squat Wall Ball H 9kgs / F 4kgs</b>	3'
<b>Vélo 30" + Jump box H 30cms / F 20cms</b>	3'

## **3. Travail de force endurance, sur base ou support d'exercices globaux, avec ou sans charges additionnelles (Squat, tractions, développé couché, etc.) max 1'**

**Format en séries ou en répétitions temps de travail Maxi 30"**.

1<sup>er</sup> exercice : effectuer le maximum de répétitions en 30",

Additionner le nombre de répétitions.

Transition : 2' pour se positionner au 2<sup>ème</sup> exercice

2<sup>ème</sup> exercice : effectuer le maximum de répétitions en 30".

⇒ 2 propositions d'épreuves

Exercices	Max de reps
<b>Squat</b>	30"
<b>Transition</b>	2'
<b>Tractions</b>	30"
<b>Sdt au choix</b>	30"
<b>Transition</b>	2'
<b>Développé couché</b>	30"

**Epreuves matin (tous niveaux confondus) :**

Les 3 premières épreuves dites épreuves open se déroulent le matin. Suite à ces 3 épreuves open, un classement est prédéfini et nous permet de classer tous les participants en 3 niveaux différents : D1, D2, D3.

#### 4. Force maximale relative 4RM, 1 exercice par famille, soit 3 exercices max 10'

Effectuer le maximum de répétitions sur un moment de base à une charge élevée

D2		D1	
F	H	F	H
<b>Squat</b> <b>Ou</b> <b>SdT</b>	Charge max, effectuer les 4RM en max 30"		
<b>DC</b> <b>Ou</b> <b>Rowing</b>	Charge max, effectuer les 4RM en max 30"		

Le classement de cette demi-finale permet de participer à la finale de la compétition.

#### 5. Vitesse sur parcours (règlement strict avec pénalités sur temps à finaliser en fonction des parcours prévus)

	D2		D1	
	F	H	F	H
<b>COURSE NAVETTE</b>				
<b>Sprint 30m (10m</b> <b>Aller/Retour/Aller)</b> <i>Transition 3'</i>	Effectuer chaque distance, le plus rapidement possible			
<b>Sprint 45m (15m A/R/A)</b> <i>Transition 3'</i>	Additionner les chronos, puis classer au 1/10 <sup>ème</sup> de ".			
<b>Sprint 60m (20m A/R/A)</b> <i>Transition 3'</i>				
<b>Sprint 75m (25m A/R/A)</b>				
<b>Ou</b>				
<b>Poussée charriot sled Sprint 10m (Aller)</b> <i>Transition 3'</i>	Femmes : Charriot sled +20kgs / Hommes : +40kgs			
<b>Poussée de charriot 20m (A/R)</b> <i>Transition 3'</i>	Effectuer chaque distance, le plus rapidement possible			
<b>Poussée de charriot 30m (A/R/A)</b>	Additionner les chronos, puis classer au 1/10 <sup>ème</sup> de ".			



## 2 – b) Compétitions Fédérales/Inter-régionales/France

### **Epreuves du matin: Communiquées 1 mois avant la compétition**

#### **Epreuve - 1 –**

Epreuve courte, de très forte intensité -20" d'effort (filière alactique : force, vitesse, explosivité), l'objectif est de produire ce type d'effort nécessitant une grande technique, sur un organisme frais et lucide, afin de prioriser la sécurité du compétiteur.

Ex :

<b>Division 1</b>	<b>Squat 3RM (3 répétitions à la charge la plus élevée possible) + un enchaînement 6 bondissements double appuis, sur des haies à hauteur de hanches (6 sauts au-dessus de haies),</b> Le tout en moins de 45" / Nombre d'essais libres sur 5'
<b>Division 2</b>	Squat 5RM (5 répétitions à la charge la plus élevée possible) + un 5 Box Jump 50cms, Le tout en moins de 45" / Nombre d'essais libres sur 5'
<b>Division 3</b>	Squat 5 répétitions à 75kgs (H) / 40kgs (F) (le plus rapidement possible) + 5 Box Jump 40cms (H) / 30cms (F), Le tout en moins de 45" / Nombre d'essais libres sur 5'

#### **Epreuve - 2 –**

Epreuve de moyenne durée, de forte intensité de 30" à 3' d'effort (filière lactique : force endurance, résistance). Cette épreuve bénéficiera de la mise en action physique et mentale de l'épreuve précédente. Les performances ne seront pas ou que très faiblement impactées par l'épreuve 1. L'athlète limitera ainsi le risque de blessures et maintiendra son potentiel maximal de concentration et de fraîcheur physique pour l'épreuve.

Ex :

<b>Division 1</b>	Tractions 15 répétitions (poids de corps H) / Elastique allègement 25kgs (F) + rameur 200m (le plus rapidement possible) + Développé couché 15 répétitions 65kgs (H) / 40kgs (F), + 15 squat wall ball 9kgs (Homme - lancer le ballon à 3m de hauteur au mur) / 6kgs (Femme - lancer le ballon à 2m de haut sur le mur), Le tout en moins de 3' / 1 seul essai
<b>Division 2</b>	Tractions 10 répétitions (poids de corps H) / Elastique allègement 25kgs (F) + rameur 400m (le plus rapidement possible) + Développé couché 10 répétitions 65kgs (H) / 40kgs (F), + 10 squat wall ball 9kgs (Homme - lancer le ballon à 3m de hauteur au mur) / 6kgs (Femme - lancer le ballon à 2m de haut sur le mur), Le tout en moins de 3' / 1 seul essai
<b>Division 3</b>	Tirage buste penché 15 répétitions 25kgs (H) / 15kgs (F) + rameur 500m (le plus rapidement possible) + Pompes 15 répétitions (H – poids de corps) / (F – sur genoux), + 15 goblet squat (Homme – 1 kettlebell de 16kgs) / (Femme – 1 kettlebell de 8kgs), Le tout en moins de 3' / 1 seul essai

### **Epreuve – 3 –**

Epreuve de longue durée, de faible à moyenne intensité de 5' à 20' d'effort (filière aérobie : endurance). Cette épreuve finalisera la phase qualificative et déterminera le positionnement des athlètes les plus complets et homogènes. Cette dernière épreuve peut être pratiquée malgré une accumulation de fatigue engendrée par les épreuves précédentes. L'intensité y étant plus faible et la durée plus longue, la technique y est moins déterminante et le risque traumatique bien plus limité.

Ex :

**Division 1**      **Corde à sauter 60 sauts**  
**+ rameur 1000m (le plus rapidement possible)**  
**+ Thruster (squat+développé épaules) 15 répétitions**  
**50kgs (H) / 30kgs (F),**  
**+ course à pieds 1500m,**  
**Le tout en moins de 20', 1 seul essai**

**Division 2**      Corde à sauter 50 sauts  
+ rameur 750m (le plus rapidement possible)  
+ Thruster (squat+développé épaules) 15 répétitions 40kgs  
(H) / 25kgs (F),  
+ course à pieds 1500m,  
Le tout en moins de 20', 1 seul essai

**Division 3**      Corde à sauter 40 sauts  
+ rameur 500m (le plus rapidement possible)  
+ Front Squat (Squat clavicule) 15 répétitions 40kgs (H) /  
25kgs (F),  
+ course à pieds 1500m,  
Le tout en moins de 20', 1 seul essai

### **Classement intermédiaire :**

Points par épreuve :

20pts - 1<sup>er</sup> ; 19pts - 2<sup>ème</sup> ; 18pts - 3<sup>ème</sup> ; 17pts - 4<sup>ème</sup> ; 16pts - 5<sup>ème</sup> ; 15pts - 6<sup>ème</sup> ; 14pts - 7<sup>ème</sup> ;  
13pts - 8<sup>ème</sup> ; 12pts - 9<sup>ème</sup> ; 11pts - 10<sup>ème</sup> ; 10pts - 11<sup>ème</sup> ; 9pts - 12<sup>ème</sup> ; 8pts - 13<sup>ème</sup> ; 7pts -  
14<sup>ème</sup> ; 6pts - 15<sup>ème</sup> ; 5pts - 16<sup>ème</sup> ; 4pts - 17<sup>ème</sup> ; 3pts - 18<sup>ème</sup> ; 2pts - 19<sup>ème</sup> ; 1pt - 20<sup>ème</sup> et +

	<b>Division 3</b>	<b>Division 2</b>	<b>Division 1</b>
<b>Epreuve 1</b>	Classement Ep 1	Classement Ep 1	Classement Ep 1
<b>Epreuve 2</b>	Classement Ep 2	Classement Ep 2	Classement Ep 2
<b>Epreuve 3</b>	Classement Ep 3	Classement Ep 3	Classement Ep 3
<b>TOTAL</b>	Ep 1+2+3	Ep 1+2+3	Ep 1+2+3
<b>Résultat</b>	Classement intermédiaire	Classement intermédiaire	Classement Intermédiaire

Classement intermédiaire pour les athlètes, sur les épreuves compartimentées et communiquées 1 mois en amont, par la Commission Sportive nationale de Culture Physique et de Culturisme.

**Epreuve après-midi ou « Final mixed »** : Communiquée le jour J  
**Epreuve – 4 – (Epreuve finale mixée)**

Epreuve reprenant l'ensemble des qualités demandées sur les 3 épreuves du matin, mais regroupé en 1 seule épreuve.

Ex :

	<b>Femmes</b>	<b>Hommes</b>	<b>Estimation temps</b>
<b>Tract° + V up alternés</b>	1 traction supination + 1 V Up X 5	1 traction pronation + 1 V Up X10	45''
<b>Rameur</b>	500m (le plus rapidement possible)	500m (le plus rapidement possible)	1'45''
<b>Squat</b>	15 répétitions 50kgs	15 répétitions 100kgs	1'15''
<b>Battle rope (corde)</b>	50 répétitions, corde de 10kgs	50 répétitions, corde de 20kgs	1'15''
<b>KB Américain Swing</b>	30 répétitions, KB de 12kgs	30 répétitions, KB de 20kgs	1'
<b>Box jump</b>	20 sauts, hauteur 30cms	20 sauts, hauteur 40cms	1'30''
<b>Poussée chariot lesté</b>	3x10m A/R (60m), 50kgs	3x10m A/R (60m), 100kgs	1'30''

Durée estimée avec les transitions de 30'' pour se diriger vers l'atelier suivant = 12'.

Points de l'épreuve 4 :

20pts - 1<sup>er</sup> ; 19pts - 2<sup>ème</sup> ; 18pts - 3<sup>ème</sup> ; 17pts - 4<sup>ème</sup> ; 16pts - 5<sup>ème</sup> ; 15pts - 6<sup>ème</sup> ; 14pts - 7<sup>ème</sup> ; 13pts - 8<sup>ème</sup> ; 12pts - 9<sup>ème</sup> ; 11pts - 10<sup>ème</sup> ; 10pts - 11<sup>ème</sup> ; 9pts - 12<sup>ème</sup> ; 8pts - 13<sup>ème</sup> ; 7pts - 14<sup>ème</sup> ; 6pts - 15<sup>ème</sup> ; 5pts - 16<sup>ème</sup> ; 4pts - 17<sup>ème</sup> ; 3pts - 18<sup>ème</sup> ; 2pts - 19<sup>ème</sup> ; 1pt - 20<sup>ème</sup> et +

	<b>Division 3</b>	<b>Division 2</b>	<b>Division 1</b>
<b>Epreuves 1+2+3</b>	Maintien des points initiaux	Maintien des points initiaux	Maintien des points initiaux
<b>Epreuve 4</b>	Classement Ep 4	Classement Ep 4	Classement Ep 4
<b>TOTAL</b>	Ep 1+2+3+4	Ep 1+2+3+4	Ep 1+2+3+4
<b>Résultat</b>	Classement final	Classement final	Classement final

Le classement final reprend les points obtenus, au cours de chacune des 4 épreuves, afin d'établir un classement final par division.

**D1 D2 D3**

	<b>D3</b>	<b>D2</b>	<b>D1</b>
FINALE	↑	↑	↑
INTER-REGION	↑	↑	↑
REGION	↑		