



REGLEMENT SPORTIF

COMPÉTITIONS ET ANIMATIONS EN MUSCULATION

CHAMPIONNATS DE LIGUE DE MUSCULATION CHAMPIONNAT DE FRANCE DE

MUSCULATION CHALLENGES DE MUSCULATION

SAISON 2022/2023

VOTÉ PAR LE COMITÉ DIRECTEUR FFH

LES CHALLENGES MUSCULATIONS

Les challenges Musculation F.F.H.M sont des formules d'animations, ouvertes à tous nos clubs affiliés et à tous nos licenciés. La participation est gratuite. Ils se pratiquent au sein du Club, et permettent aux licenciés de se confronter : entre pratiquants du même club mais aussi à distance avec les licenciés d'autres Clubs.

Toutes les informations sont à retrouver sur le site : <http://www.ffhaltero.fr/Musculation/Muscu-Challenges>

ARTICLE 1 : OBJECTIFS DE L'ACTION

Dynamiser l'animation sportive au sein de nos clubs ;
Fidéliser les pratiquants, en leur proposant des activités variées et en leur permettant de se confronter, à distance, aux licenciés des autres Clubs ;
Fidéliser les Clubs affiliés en leur proposant une formule d'animation ;
Augmenter la proportion licenciés/adhérents, avec une formule réservée aux licenciés ;
Proposer une animation permettant d'alimenter les championnats départementaux et de Ligue de musculation ;
Favoriser le développement durable, par une action qui limite les déplacements et utilise les nouvelles technologies.

ARTICLE 2 : PRINCIPES

Il y a 5 périodes d'épreuves (5 défis) qui seront programmées dans l'ordre suivant : Défi « Cardio », Défi « Anti-gravité », Défi « Bas du corps », Défi « Puissance », Défi « Bras ».

Les dates de ces défis seront communiquées sur le site internet fédéral.

Les participants se font filmer durant la réalisation de leurs épreuves et dans la période du défi. Ils envoient leur vidéo et leurs performances pendant la période d'envoi.

Dans le cas où ces défis sont réalisés sous le jugement d'une tierce personne, celle-ci peut se désigner. Cela lui permettra le cas échéant où il souhaite passer son grade de Juge technique d'être dispensé de la partie pratique. Seules les vidéos intégrales (sans coupure) seront acceptées. Les mouvements devront être filmés de manière à pouvoir observer les conditions requises de l'épreuve (charges employées, chronomètre...) et juger l'exactitude des mouvements.

Il y a des épreuves de différents niveaux : « pro », « Challenger » et « basique ».

La période d'envoi des vidéos est ouverte à compter du premier jour du défi et jusqu'à 48 heures après la fin du défi.

Pour chaque période, un même licencié ne peut envoyer qu'une seule fois des résultats et sa vidéo.

Cet envoi se fait selon les modalités inscrites sur le site Fédéral : <http://www.ffhaltero.fr/Musculation/Muscu-Challenges/PROCEDURE-D-ENVOI-DES-VIDEOS>

ARTICLE 3 : REGLEMENT

Deux classements sont réalisés :

- Un classement individuel : le « Muscu Challenge » ;
- Un classement Clubs (Challenge du nombre) : le « Muscu Challenge Clubs ».

Des points sont attribués à chaque période, pour les licenciés ayant envoyés le fichier de résultats et leur vidéo, dans le délai imparti.

3.1 – Muscu Challenge Clubs

Seule la participation est prise en compte.

Chaque participant à un défi apporte un point à son Club. 1 participant = 1 point (par période) ;

Chaque participant à une compétition locale ou un championnat départemental apporte 1 point à son Club (sous réserve d'envoi de la feuille de match à la Fédération) ;

Chaque participant à un Championnat de Ligue de musculation apporte 3 pts à son Club.

Il n'y a pas d'obligation de participer à toutes les épreuves (défis comme championnats).

Pour obtenir le classement final du challenge « Muscu Challenge Club », on additionne les points obtenus par les Clubs lors des 5 défis + lors des compétitions locales/départementales + lors des championnats de Ligue de musculation.

3.2 – Muscu Challenge (individuel)

A chaque période d'épreuves, un classement national est réalisé.

Chaque participant est doté d'un nombre de points correspondant à la place obtenue. Les participants aux épreuves « Challenger » et « Basique » bénéficient d'un nombre de point fixe ; l'objectif étant de permettre à certains de passer des épreuves « Basique » aux épreuves « Pro » en cours de saison.
Il n'y a pas d'obligation de participer à toutes les épreuves (défis ou championnats).

| MUSCU CHALLENGE | |
|---|--------------|
| Attribution des points pour chaque défi | |
| Classement National | Nb de points |
| 1er | 50 points |
| 2ème | 44 points |
| 3ème | 40 points |
| 4ème | 38 points |
| 5ème | 36 points |
| 6ème | 34 points |
| 7ème | 32 points |
| 8ème | 30 points |
| 9ème | 28 points |
| 10ème au 15ème | 26 points |
| 16ème au 20ème | 24 points |
| 21ème au 25ème | 22 points |
| 26ème au 30ème | 20 points |
| 31ème au 40ème | 15 points |
| 41ème au 50ème | 10 points |
| Au-delà du 50ème | 7 points |
| Participant niveau challenger | 4 points |
| Participant niveau basique | 2 points |

Pour obtenir le classement final du « Muscu Challenge », on additionne les points obtenus lors des 5 défis.