



REGLEMENT SPORTIF

Animations Musculation &

Championnat de France de Musculation

Année 2016

Voté en CD du 26 septembre 2015

PREAMBULE :

Sont considérés comme Français au titre de la réglementation sportive :

- Les titulaires de la nationalité française,
- Les mineurs, nés sur le sol français de parents qui n'ont pas la nationalité française et ayant résidé en France pendant au moins cinq ans, des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) pouvant être demandés lors de la saison sportive.

ARTICLE 1 : licence et participation

- Animations locales (Club), départementales et régionales Musculation :

Elles sont ouvertes à tous, sans condition de licence. Les non licenciés et les titulaires d'une licence Loisir FFHM de la saison sportive en cours doivent fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la Musculation en compétition, datant de moins de 3 mois.

Les animations départementales et régionales, mises en place par leurs Comités respectifs, pourront permettre de délivrer des titres départementaux et régionaux individuels. Un classement open individuel, pour chaque catégorie, sera réalisé pour inclure les non licenciés. Seuls les licenciés FFHM dans un club du Département ou de la Région, pour la saison sportive en cours, pourront prétendre respectivement au titre de Champion Départemental ou de Champion Régional individuel.

Un classement unique par équipe sera établi, incluant les équipes comprenant des non licenciés. Il n'y aura pas de délivrance de titre par équipe.

Les 3 premiers du classement Open individuel de l'animation régionale, pour chaque catégorie, seront qualifiés directement pour le 2^{ème} Tour du Championnat de France de Musculation individuel, sous réserve de remplir les conditions de participation au jour dudit Championnat.

Les autres participants de l'animation régionale peuvent néanmoins s'inscrire au Championnat de France de Musculation. Ils devront alors participer au premier Tour.

Les 3 premières équipes du classement par équipe de l'animation régionale, seront qualifiés directement pour le 2^{ème} Tour du Championnat de France de Musculation par équipe, sous réserve de remplir les conditions de participation au jour dudit Championnat.

- Championnat de France de Musculation

Tout athlète désirant participer au Championnat de France de Musculation doit être titulaire d'une licence de la saison sportive en cours à la F.F.H.M. au plus tard le jour où il s'inscrit à cette compétition ou titulaire d'un ATP (autre titre de participation pouvant être souscrit le jour même). En s'inscrivant à la compétition, les licenciés « Loisirs » acceptent que leur licence soit transformée en licence « compétition ». Les licenciés « loisir » et les titulaires d'un ATP devront fournir, au plus tard le jour de la compétition, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation en compétition datée de moins de 3 mois.

Un classement open sera réalisé pour inclure des athlètes étrangers dans la compétition. Le titre de Champion de France pourra être délivré uniquement aux athlètes français licenciés à la FFHM pour la saison sportive en cours.

Le Challenge par équipe est ouvert à tous, sans condition de licence. Les non licenciés, les titulaires d'une licence Loisir et les titulaires d'un ATP, devront fournir, au plus tard le jour de la compétition, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation en compétition.

ARTICLE 2 : Les catégories

Dénomination	Hommes	Femmes
Animation et Championnat Individuel(e)	- 75 Kg ; + 75 Kg	- 57 Kg ; + 57 Kg
Challenge par équipe	Une catégorie (1 femme et 2 hommes)	

ARTICLE 3 : modalités d'inscription

➤ Animations locales (Club), départementales et régionales Musculation :

Les modalités d'inscription seront définies respectivement par le Club (animation locale), ou le Comité Départemental (animation départementale), ou le Comité régional (animation régionale).

➤ Championnat de France de Musculation

Le Championnat de France de Musculation 2016 est organisé sur une journée de compétition.

Une pré-inscription se fera par l'intermédiaire d'un formulaire électronique disponible sur le site Internet de la FFHM (www.ffhatero.fr).

Le versement de l'engagement sera versé à la FFHM, au plus tard, le jour de la compétition,

Tarifs d'engagement / compétition individuelle :

- Licenciés compétition
Avant le 31 mars 2016 : 10 €; à partir du 1^{er} avril 2016 : 30 €
- Licenciés Loisirs FFHM et ATP
Avant le 31 mars 2016 : 20 €; à partir du 1^{er} avril 2016 : 30 €

Tarifs d'engagement / Challenge par équipe :

- Tarif d'engagement de l'équipe : avant 31 mars 2016 : 30 € à partir du 1^{er} avril 2016: 45 €

Tarif d'engagement pour équipe scolaire ou universitaire : 20 €

ARTICLE 4 : La pesée

Les athlètes sont convoqués à la pesée sur un créneau d'une durée de 1h. Elle s'effectue sous la responsabilité des officiels. Tout athlète se présentant après la fin de la pesée ne pourra pas participer à la compétition.

Le passage du compétiteur devra démarrer au minimum 1h après la fin de sa pesée. .

La pesée de chaque athlète se fait dans un local fermé. Les seules personnes autorisées à la pesée sont les athlètes et les officiels.

Les athlètes peuvent être pesés nus ou en sous-vêtements ne modifiant pas leur poids. En cas de doute sur le poids des sous-vêtements, une 2ème pesée sera exigée, et les athlètes devront se présenter nus. Ils seront pesés pieds nus.

Les athlètes féminines seront pesées par des officiels de leur sexe.

Si un athlète est au-dessus ou au-dessous du poids de la catégorie dans laquelle il souhaite concourir, il peut se présenter autant de fois qu'il le souhaite dans le temps strict de la pesée. Il devra participer à la compétition dans la catégorie de poids déterminée par sa dernière pesée.

ARTICLE 5 : tenue de compétition

Les athlètes devront avoir les coudes et les genoux apparents (nus). La tenue du haut du corps devra être ajustée (prêt du corps).

Les combinaisons de force, les genouillères, les coudières, les bandes et tout matériel d'assistance sont interdits. Les ceintures sont interdites.

Les chaussures de type « haltérophilie » sont autorisées (hauteur maximale du talon : 5 cm).

ARTICLE 6 : JUGES

Ils valident si les répétitions effectuées sont correctes au regard du règlement. Elles sont alors comptabilisées.

Ils peuvent interrompre définitivement ou momentanément l'exercice lorsqu'ils estiment que la sécurité du participant ou son intégrité physique est menacée.

Répartition des juges :

- Animations locales, départementales, régionales
 - Epreuves individuelles : Il y a 1 juge par exercice
 - Epreuves par équipe : il y a 1 juge pour 2 équipes

- Championnat de France individuel :
 - Premiers Tours : il y a 1 juge par exercice
 - ½ finales : il y a 1 juge par athlète. Le juge suit l'athlète tout au long de sa ½ finale
 - Finale : il y a 1 juge par athlète. Le juge suit l'athlète tout au long de sa finale.

- Championnat par équipe :
 - Premiers Tours : Il y a 1 juge pour 2 équipes. Le juge suit les 2 équipes au cours des 4 exercices
 - ½ finales : il y a 1 juge par équipe. Le juge suit l'équipe tout au long de sa ½ finale
 - Finale : il y a 2 juges par équipe. Les 2 juges suivent l'équipe tout au long de sa finale.

ARTICLE 7 : épreuves et ordres de passage

- Animations locales, départementales, régionales : le Bloc d'épreuves est désigné par les organisateurs, juste avant la pesée, parmi les Blocs proposées dans les annexes « Règlement technique du Championnat de France de Musculation individuel » et « Règlement technique du Challenge National de Musculation par équipe ». L'ordre de passage des compétiteurs est tiré au sort par les officiels, au moment de la pesée
- Championnat individuel : Le Bloc « Résistance » est désigné par les organisateurs le matin de la compétition, avant la pesée.
- Championnat individuel et Challenge par équipe :
 - 1^{er} Tour : L'ordre de passage des compétiteurs est tiré au sort par les officiels, au moment de la pesée.
 - ½ finales : les groupes de passage et positions sur l'aire de compétition (couloirs) seront tirés au sort. Les qualifications pour la Finale se feront au temps.
 - Finale : les couloirs sur l'aire de compétition seront attribués de la manière suivante :
 - Couloir du milieu : meilleur temps des ½ finales
 - Couloir de droite (en étant face aux tribunes) : deuxième temps des ½ finales
 - Couloir de gauche : troisième temps des ½ finales

ARTICLE 8 : épreuves détaillées et déroulement

La description précise des épreuves (règles techniques des exercices et déroulement des épreuves) est développée dans les annexes :

- Règlement technique du Championnat de France de Musculation individuel
- Règlement technique du Challenge National de Musculation par équipe.