



REGLEMENT SPORTIF DU CULTURISME ET CULTURIS-FORM

Saison 2011/2012

| | |
|---|----------------|
| TITRE I : règlement général | pages 2 à 10 |
| Préambule | page 2 |
| Article 1 : licence | page 2 |
| Article 2 : compétitions non organisées par la FFHM FAC | page 2 |
| Article 3 : tenue de scène | page 2 |
| Article 4 : pesée | page 3 |
| Article 5 : catégories d'âge | page 3 |
| Article 6 : catégorie de poids de corps | pages 3 - 4 |
| Article 7 : compétitions régionales | pages 4 - 5 |
| Article 8 : compétitions nationales | pages 6 - 7 |
| Article 9 : nombre de juges arbitres | page 7 |
| Article 10 : les interzones | pages 8 - 9 |
| Article 11 : sélections internationales | page 9 |
| Article 12 : Challenge National des clubs | pages 9 - 10 |
| TITRE II : dispositions spécifiques au culturis-form | pages 11 et 12 |
| Article 1 : catégorie | page 11 |
| Article 2 : tenues | page 11 |
| Article 3 : inscription – pesée | page 11 |
| Article 4 : déroulement de la compétition – jugements | pages 11 - 12 |

TITRE I : REGLEMENT GENERAL

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, cette présence pouvant être prouvée par des certificats de scolarité.

NOTE : Le déroulement des compétitions organisées en FRANCE doit être conforme à la réglementation internationale en vigueur (sauf dérogations inscrites au présent règlement).

ARTICLE 1 :

Tout athlète désirant participer à une compétition officielle de la FFHMFAC doit être titulaire d'une licence « compétition » valable pour la saison en cours, dûment signée et présenter la carte licence le jour de la dite compétition (elle sera délivrée dans les conditions prévues par la réglementation spécifique à la délivrance de la licence compétition).

Les athlètes désirant participer à une compétition pour la saison 2011/2012 devront être licenciés avant le 1^{er} novembre 2011.

ARTICLE 2 :

Les athlètes licenciés à la FFHMFAC ne pourront participer à des compétitions de Culturisme non organisées par la FFHMFAC que sur autorisation de la FFHMFAC, conformément au Règlement intérieur de celle-ci. Le non-respect de cet article pourra entraîner des sanctions disciplinaires.

ARTICLE 3 :

Une tenue de scène réglementaire est imposée au niveau Départemental, Régional, Interrégional, Interzone, National.

HOMMES : Maillot de scène avec un côté supérieur ou égal à 2 cm, *de couleur mate et unie* (string interdit), aucun bijou ne sera toléré.

FEMMES : Maillot deux pièces de couleur unie, pas de bijou. Un léger maquillage est admis, (paillettes interdites). Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation est obligatoire, le numéro de dossard doit se trouver obligatoirement à gauche du maillot. N.B une mauvaise épilation entraînera la disqualification de l'athlète.

La tenue de scène sera contrôlée à la pesée et seule celle-ci sera autorisée tout le long de la compétition.

ARTICLE 4 :

LA PESEE

Elle aura lieu strictement aux horaires prévus sous la responsabilité du responsable de l'arbitrage et du délégué régional ou fédéral désigné à cet effet pour toute la durée de la compétition. Chaque athlète doit se présenter avec une pièce d'identité le concernant et sa licence de l'année sportive en cours.

La pesée se fait en tenue de scène. Si un athlète est au-dessus ou en dessous du poids de sa catégorie, il peut se présenter autant de fois qu'il le souhaite dans le temps strict de la pesée.

Chaque athlète, homme ou femme, choisit lors du championnat interzone la catégorie d'âge et de poids de corps dans lesquels il participera tout au long du parcours qui conduit à la finale du championnat, dans le cas contraire il ou elle sera disqualifié(e).

ARTICLE 5 :

CATEGORIES D'AGE

| Dénomination | Genre | Age Au 1 ^{er} septembre de la saison sportive |
|---------------|---------------|--|
| JUNIORS | Homme & Femme | Plus de 18 ans et moins de 21 ans |
| ESPOIRS | Homme | Plus de 21 et moins de 23 ans |
| SENIORS | Homme | Plus de 23 ans et sans limite d'âge |
| SENIORS | Femme | Plus de 21 ans et sans limite d'âge |
| CULTURIS FORM | Femme | Plus de 16 ans |
| VETERANS I | Homme | Plus de 40 ans et moins de 50 ans |
| VETERANS I | Femme | Plus de 40 ans |
| VETERANS II | Homme | Plus de 50 ans et moins de 60 ans |
| VETERANS III | Homme | Plus de 60 ans |

ARTICLE 6 :

CATEGORIES DE POIDS DE CORPS :

Le choix d'une catégorie de poids de corps faite par un athlète ou implicitement par les différentes listes de sélections quelles qu'elles soient, parmi celles définies dans le présent règlement, doit retranscrire la santé du corps d'un athlète en lui permettant d'exprimer au mieux sa force physique et/ou son volume musculaire en fonction de sa taille. Ces catégories de poids de corps respectent les règlements internationaux de chaque Fédération Internationale auxquelles la FFHM FAC est affiliée.

Championnats de France Juniors, Espoirs, Elite et Vétérans.

Ces catégories sont applicables dès les championnats **interzones** qualificatifs pour les finales des championnats de France.

HOMMES: CATEGORIES JUNIORS - 75 Kg + 75 Kg - FEMMES: CATEGORIES JUNIORS – 52 Kg + 52 Kg

HOMMES: CATEGORIES ESPOIRS - 75 Kg + 75 Kg

FEMMES: CATEGORIES SENIORS – 52 kg + 52 kg

HOMMES: CATEGORIES SENIORS - 65 Kg - 70 Kg - 75 Kg - 80 Kg - 85 Kg + 85 Kg

FEMMES : CATEGORIES VETERANS - 52 Kg + 52 Kg

HOMMES: CATEGORIES VETERANS I – 70 - 75 Kg - 80 Kg + 80 Kg - VETERANS II – 75 kg + 75 kg

VETERANS III une seule catégorie

COUPLE : une seule catégorie formée d'un homme et d'une femme culturistes du même club
(ou éventuellement licenciés dans la même région)

Pas de distinction de poids et d'âge dans cette catégorie

Championnat de France de Culturis-Form :

Pas de catégorie de poids.

ARTICLE 7 :

COMPETITIONS REGIONALES

GRAND PRIX OPEN ET PREMIER PAS CULTURISME

Ces compétitions non qualificatives sont ouvertes à tous les licenciés. Les catégories seront définies par l'organisateur en accord avec le responsable culturisme de la région.

CHAMPIONNAT REGIONAL (qualificatif interzone Nord ou interzone Sud)

Ce championnat est qualificatif pour les athlètes licenciés dans les clubs de la région.

En cas d'absence de Championnat régional dans leur région, les athlètes pourront se qualifier dans un Championnat régional de leur Zone (voir liste des zones dans le présent article).

Un athlète licencié dans une région pourra se qualifier pour le Championnat dans une autre région, après avoir obtenu une dérogation du DTN. Cette dérogation sera accordée de manière exceptionnelle.

Lors d'une compétition régionale, l'organisation peut ne pas représenter toutes les catégories.

Catégories souhaitées :

Femmes – 52, +52 kg, culturis form

Hommes : juniors – 75+75 kg - **vétérans 1**– 75+75 kg – **vétérans II** une catégorie - **vétérans III** - seniors - 70 – 75 – 80 + 80 kg

La qualification d'un athlète pour un championnat **interzone** sera faite sur son niveau, à l'issue du Championnat régional, par le responsable d'arbitrage du Championnat régional.

Les ZONES

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| ZONE NORD A | DEPARTEMENTS |
| PICARDIE | 02 / 60 / 80 |
| NORD PAS DE CALAIS | 59 / 62 |
| HAUTE NORMANDIE | 27 / 76 |
| ZONE NORD B | DEPARTEMENTS |
| ILE DE FRANCE | 75/ 77/ 78/ 91/ 92/93/94/95 |

| | |
|----------------------|-------------------|
| ZONE NORD EST | DEPARTEMENTS |
| ALSACE | 67 / 68 |
| BOURGOGNE | 21 / 58 / 71 / 89 |
| FRANCHE COMTE | 25 / 39 / 70 / 90 |
| LORRAINE | 54 / 55 / 57 / 88 |
| CHAMPAGNE ARDENNE | 08 / 10 / 51 / 52 |

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| ZONE CENTRE OUEST | DEPARTEMENTS |
| BASSE NORMANDIE | 14 / 50 / 61 |
| BRETAGNE | 22 / 29 / 35 / 56 |
| PAYS DE LOIRE | 44 / 49 / 53 / 72 / 85 |
| CENTRE | 18 / 28 / 36 / 37 / 41 / 45 |

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| ZONE SUD EST | DEPARTEMENTS |
| AUVERGNE | 03 / 15 / 43 / 63 |
| CORSE / CÔTE D'AZUR | 2A / 2B / 06 / 20 / 83 |
| RHONE ALPES | 01 / 07 / 26 / 38 / 42 / 69 / 73 / 74 |
| LANGUEDOC ROUSSILLON | 11 / 30 / 34 / 48 / 66 |
| PROVENCE | 04 / 05 / 13 / 84 |

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| ZONE SUD OUEST | DEPARTEMENTS |
| AQUITAINE | 24 / 33 / 40 / 47 / 64 |
| LIMOUSIN | 19 / 23 / 87 |
| POITOU | 16 / 17 / 79 / 86 |
| PYRENEES | 09/ 12/ 31/ 32/ 46/ 65/ 81/ 82 |

| | |
|----------------------|--------------|
| ZONE DOM -TOM | DEPARTEMENTS |
| GUADELOUPE | 971 |
| MARTINIQUE | 972 |
| GUYANE | 973 |
| ILE DE LA REUNION | 974 |
| NOUVELLE CALEDONIE | |

ARTICLE 8 :

COMPETITIONS NATIONALES :

CHAMPIONNATS INTERZONES (interzone Nord et interzone Sud)

Ces Championnats sont qualificatifs pour :

- La finale des championnats de France Juniors, Espoirs, Elite et Vétérans ;
- La finale du championnat de France de culturis form

Seuls pourront participer à un championnat **interzone** les athlètes licenciés dans les zones concernées et qualifiés lors d'un championnat régional de la même saison. Les six premiers (es) de chaque catégorie seront qualifiés pour les finales listées dans le présent article (Couple : les six premiers seront qualifiés).

CHAMPIONNATS DE FRANCE (finale)

Hommes : Juniors, Espoirs et Vétérans – Femmes : Juniors, Vétérans et culturis form

Seuls pourront participer à la finale des championnats de France juniors, espoirs, vétérans et culturis form, les athlètes qualifiés lors d'un championnat **interzone** de la même saison dans leur catégorie respective, ainsi que les athlètes des Dom -Tom sélectionnés par leur comité régional.

La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires et doivent être envoyés 15 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entraînera le versement d'un droit de participation de 30 € par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.

La sélection aux épreuves internationales Vétérans est effectuée sur décision **du Président** de la CSNC (ou son représentant) et ce après les résultats enregistrés au cours des championnats de France.

Hommes seniors – Femmes seniors

Seuls pourront participer à la finale des championnats de France seniors :

- les athlètes qualifiés lors d'un championnat **interzone** de la même année dans leur catégorie respective ;
- les athlètes des Dom -Tom sélectionnés par leur comité régional ;
- **les 3 premiers, de chaque catégorie, des Championnats de France Elite de l'année précédente.**

En d'autres termes, les 3 premiers de chaque catégorie seniors pourront accéder directement à la finale, l'année suivante.

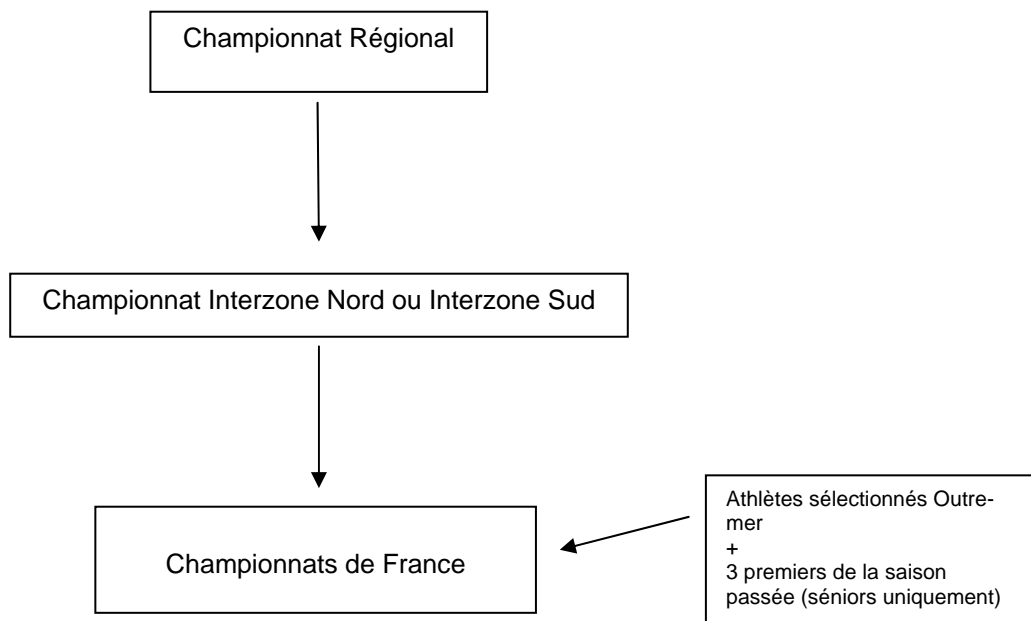
Ceux-ci pourront, s'ils le souhaitent, participer aux championnats régionaux et au Championnat interzone. Cette participation éventuelle sera sans incidence sur leur qualification pour la finale et cela n'affectera pas le quota de leur interzone (6 qualifiés pour chaque interzone, en dehors des 3 premiers de la finale de l'année précédente).

La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires et doivent être envoyés 15 jours avant le début de l'épreuve aux services de la FFHMFAC. Tout manquement à ces obligations entraînera le versement d'un droit de participation de 30€ par athlète avant le début de l'épreuve pour qu'il puisse participer à la finale nationale.

N B : un athlète peut participer aux compétitions suivantes :

- Championnat régional
- Championnat interzone
- Finale des Championnats de France
- Championnat de France des clubs
- tout grand prix open, dans le respect de l'article 2 du présent règlement.

Structure des Championnats de France de culturisme et culturis form :



ARTICLE 9 :

NOMBRE DE JUGES - ARBITRES :

Compétition Régionale 3 juges **minimum** (de niveau régional)

Compétition interzone : 5 juges **minimum** (de niveau régional ou national)

Compétition nationale : 7 juges **minimum** (de niveau National ou international)

ARTICLE 10 :

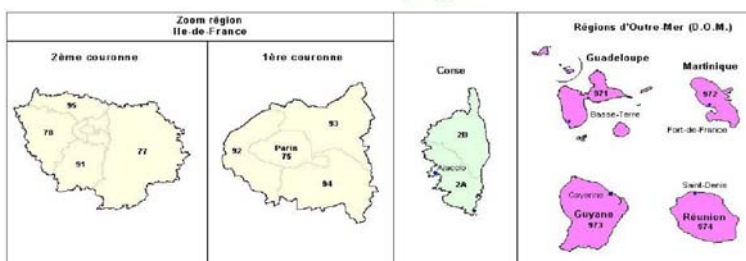
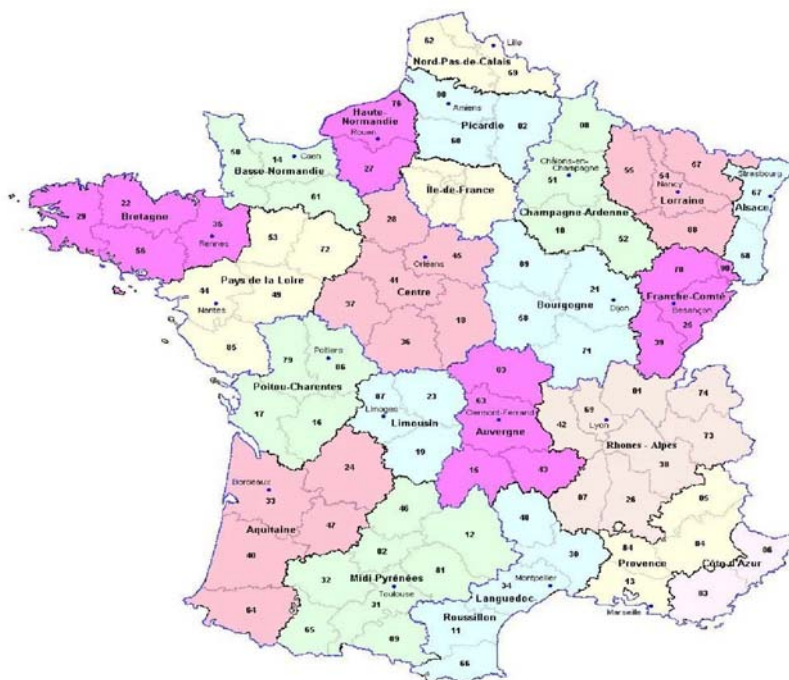
LES INTERZONES

| INTERZONE NORD | DEPARTEMENTS |
|-----------------------|-----------------------------|
| PICARDIE | 02 / 60 / 80 |
| NORD PAS DE CALAIS | 59 / 62 |
| HAUTE NORMANDIE | 27 / 76 |
| ILE DE FRANCE | 75/ 77/ 78/ 91/ 92/93/94/95 |
| ALSACE | 67 / 68 |
| BOURGOGNE | 21 / 58 / 71 / 89 |
| FRANCHE COMTE | 25 / 39 / 70 / 90 |
| LORRAINE | 54 / 55 / 57 / 88 |
| CHAMPAGNE ARDENNE | 08 / 10 / 51 / 52 |
| BASSE NORMANDIE | 14 / 50 / 61 |
| BRETAGNE | 22 / 29 / 35 / 56 |
| PAYS DE LOIRE | 44 / 49 / 53 / 72 / 85 |
| CENTRE | 18 / 28 / 36 / 37 / 41 / 45 |

| INTERZONE SUD | DEPARTEMENTS |
|----------------------|---------------------------------------|
| AUVERGNE | 03 / 15 / 43 / 63 |
| CORSE / CÔTE D'AZUR | 2A / 2B / 06 / 20 / 83 |
| RHONE ALPES | 01 / 07 / 26 / 38 / 42 / 69 / 73 / 74 |
| LANGUEDOC ROUSSILLON | 11 / 30 / 34 / 48 / 66 |
| PROVENCE | 04 / 05 / 13 / 84 |
| AQUITAINE | 24 / 33 / 40 / 47 / 64 |
| LIMOUSIN | 19 / 23 / 87 |
| POITOU | 16 / 17 / 79 / 86 |
| MIDI PYRENEES | 09/ 12/ 31/ 32/ 46/ 65/ 81/ 82 |

Les Territoires d'Outre-mer

| ZONE DOM -TOM | DEPARTEMENTS |
|----------------------|---------------------|
| GUADELOUPE | 971 |
| MARTINIQUE | 972 |
| GUYANE | 973 |
| ILE DE LA REUNION | 974 |
| NOUVELLE CALEDONIE | |



ARTICLE 11 :

Sélections internationales :

Vétérans hommes : La composition de l'équipe de vétérans (Masters) est arrêtée par le Président de la Commission Sportive Nationale Culturisme.

Les athlètes vétérans sélectionnés seront issus du championnat de France l'année en cours

Juniors, séniors et culturis form : la liste des sélectionnés est établie par le Directeur Technique National.

ARTICLE 12 :

Challenge National des clubs de Culturisme

Composition : tout club affilié à la FFHMFAC pourra participer à ce challenge national en inscrivant leurs athlètes dans les compétitions officielles de la saison du calendrier sportif réservé à cet effet.

Attribution des points : ils seront attribués :

- A la « participation » : chaque athlète participant au Championnat Régional et/ou au Championnat Interzone rapportera des points à son club
- « Au résultat » : en fonction du classement des athlètes en individuel à la finale des championnats de France Juniors, Espoirs, Séniors, Vétérans et Couple, et à la finale du championnat de France de culturis-form.

| | Points attribués à la « participation » | |
|---|--|-----------------------|
| | Championnat régional | Championnat Interzone |
| Hommes Séniors et Vétérans | 2 pts | 4 pts |
| Femmes Séniors, culturis-form et Vétérans | 4 pts | 6 pts |
| Juniors et Espoirs | 6 pts | 8 pts |

ATTRIBUTION DES POINTS « AU RESULTAT »
POINTS ATTRIBUES LORS DE LA FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE

| VETERANS HOMMES | | VETERANS FEMMES | |
|--|-----------|------------------|-----------|
| 1 ^{er} | 10 points | 1 ^{er} | 15 points |
| 2 ^{ème} | 8 points | 2 ^{ème} | 12 points |
| 3 ^{ème} | 6 points | 3 ^{ème} | 10 points |
| 4 ^{ème} | 4 points | 4 ^{ème} | 8 points |
| 5 ^{ème} | 3 points | 5 ^{ème} | 6 points |
| 6 ^{ème} | 2 points | 6 ^{ème} | 4 points |
| de la 7 ^{ème} à la dernière place : 1 point à tous les athlètes | | | |

| HOMMES SENIORS | | FEMMES SENIORS et CULTURIS FORM | | JUNIORS (H et F) et ESPOIRS | |
|--|-----------|---|-----------|---|-----------|
| 1 ^{er} | 20 Points | 1 ^{er} | 25 points | 1 ^{er} | 30 points |
| 2 ^{ème} | 15 points | 2 ^{ème} | 20 points | 2 ^{ème} | 25 points |
| 3 ^{ème} | 12 points | 3 ^{ème} | 15 points | 3 ^{ème} | 20 points |
| 4 ^{ème} | 8 points | 4 ^{ème} | 12 points | 4 ^{ème} | 15 points |
| 5 ^{ème} | 6 points | 5 ^{ème} | 8 points | 5 ^{ème} | 12 points |
| 6 ^{ème} | 4 points | 6 ^{ème} | 6 points | 6 ^{ème} | 8 points |
| de la 7 ^{ème} à la dernière place 1 point à tous les athlètes | | de la 7 ^{ème} à la dernière place 2 points à tous les athlètes | | de la 7 ^{ème} à la dernière place 2 points à tous les athlètes | |

| Couple | | | |
|------------------|-----------|------------------|-----------|
| HOMMES | | FEMMES | |
| 1 ^{er} | 10 points | 1 ^{er} | 15 points |
| 2 ^{ème} | 8 points | 2 ^{ème} | 12 points |
| 3 ^{ème} | 6 points | 3 ^{ème} | 9 points |
| 4 ^{ème} | 5 points | 4 ^{ème} | 7 points |
| 5 ^{ème} | 3 points | 5 ^{ème} | 5 points |
| 6 ^{ème} | 2 points | 6 ^{ème} | 4 points |

TITRE II : COMPETITIONS DE CULTURIS-FORM (dispositions spécifiques)

ARTICLE 1 : Catégorie

Une seule catégorie réservée aux femmes, âgées de 16 ans au moins.

ARTICLE 2 : Tenues de scène

- PREMIER PASSAGE :

Une tenue de scène réglementaire est exigée : maillot deux pièces de couleur unie, ainsi que des chaussures. Un léger maquillage est admis, (paillettes interdites).

Le bronzage doit être bien réparti (corps et visage), l'épilation est obligatoire, le numéro de dossard doit se trouver obligatoirement à gauche du maillot.

La tenue de scène sera contrôlée à la pesée et seule celle-ci sera autorisée.

- DEUXIEME PASSAGE :

L'originalité de la tenue est laissée à chaque concurrente.

ARTICLE 3 : Inscription - pesée :

L'inscription à la compétition se fera pendant les horaires de pesée.

Elle aura lieu strictement aux horaires prévus. Chaque athlète doit se présenter avec une licence de l'année sportive en cours et une pièce d'identité.

La pesée se fait en tenue de scène réglementaire du premier passage.

Chaque athlète doit apporter sa musique enregistrée et s'être assurée du bon fonctionnement.

ARTICLE 4 : Déroulement de la compétition – Jugements :

PREMIER PASSAGE :

1^{ère} comparaison :

Les athlètes se présenteront sur scène en position corrigée de face, talons joints. A la demande du chairman, elles effectueront un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter de profil, puis elles effectueront de nouveau un quart de tour sur la gauche de manière à se présenter dos aux juges, puis un quart de tour sur la gauche afin de présenter leur autre profil et, enfin, elles termineront par un dernier quart de tour à gauche pour se présenter à nouveau face aux juges.

Ce premier passage s'effectue sans pose ni contraction musculaire.

2^{ème} comparaison :

Le chairman fera exécuter aux athlètes les cinq poses imposées (voir les critères de jugement de culturisme) :

- double biceps de face
- biceps cages
- double biceps de dos
- triceps
- abdominaux et cuisses

Il procédera à un tiroir si nécessaire.

Les juges analyseront la ligne, la symétrie, la tonicité, le taux adipeux, la présentation, la condition générale de la compétitrice.

Il est à noter que tout excès en définition, développement musculaire, vascularité ou tissu adipeux sera pénalisé.

Les concurrentes doivent présenter un physique reflétant un entraînement régulier et sérieux en culture physique, et les résultats d'une diététique appropriée à cette discipline.

DEUXIEME PASSAGE :

Les athlètes reviennent sur la scène individuellement dans l'ordre de leur numéro, afin d'effectuer leur posing libre chronométré d'une minute et demie.

Les juges doivent considérer « l'ensemble total » à partir du moment où l'athlète entre sur la scène et au moment où l'athlète quitte la scène.

Bien qu'aucun mouvement ne soit obligatoire, le posing devra comporter :

1) des éléments de force : par exemple, extension des jambes et/ou push-up à une main

NB : les mouvements de gymnastique tel que « flip » avant où arrière, roue latérale, etc. ne sont pas considérés comme des éléments de force.

Le nombre de mouvements de force, leur degré de difficulté, la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.

2) des éléments de flexibilité : par exemple, des coups de pied hauts, grand écart de face ou de côté.

Le nombre de mouvements de flexibilité, leurs degrés de difficulté, et la créativité générale des mouvements doivent être considérés pour le jugement.

3) La vitesse (ou tempo) démontre le degré cardio-pulmonaire, d'endurance de force et de résistance.

Les juges porteront leur attention sur:

- L'enchaînement et l'originalité (fluidité, concordance avec la musique)
- L'énergie
- L'enthousiasme
- Les performances athlétiques
- Les choix de musiques (3 musiques différentes High. - Low - Tech.)