

# REGLEMENT SPORTIF D'HALTEROPHILIE

Saison 2011/2012

(Adopté au Comité Directeur du 25 juin 2011)

## SOMMAIRE

TITRE I :	Réglementation générale	Page 3
Préambule		Page 3
ARTICLE 1 :	Catégorie de poids	Page 3
ARTICLE 2 :	Catégorie d'âge	Page 3
ARTICLE 3 :	Classement en séries	Page 4
ARTICLE 4 :	Compétiteurs	Page 7
ARTICLE 4.1 :	Athlètes étrangers	Page 7
ARTICLE 4.2 :	Mutations	Page 8
ARTICLE 5 :	Compétitions	Page 8
ARTICLE 6 :	Records de France	Page 9
ARTICLE 7 :	Listings, sélections, convocations, résultats	Page 9
ARTICLE 8 :	Réclamation	Page 10
TITRE II :	Réglementation spécifique aux compétitions individuelles	Page 11
ARTICLE 9 :	Challenges d'automne, d'hiver et de printemps	Page 11
ARTICLE 10:	Animations sportives pour benjamins et minimes	Page 11
ARTICLE 10.1:	Trophée de zone des minimes	Page 13
ARTICLE 10.2 :	Trophée national des minimes	Page 14
ARTICLE 11 :	Championnats départementaux	Page 14
ARTICLE 12 :	Championnats régionaux	Page 14
ARTICLE 13 :	Eliminatoires régionales	Page 15
ARTICLE 14 :	Critérium national	Page 15
ARTICLE 15 :	Finale de zone interrégionaux et plus	Page 15
ARTICLE 16 :	Grand prix fédéral	Page 16
ARTICLE 17 :	Championnats de France individuels	Page 17
ARTICLE 18 :	Open de France	Page 17
ARTICLE 19 :	Championnats de France masters	Page 18

7 rue Roland Martin  
Bât. B - 1<sup>er</sup> étage  
94500 Champigny sur Marne

Tél. : 01 55 09 14 25  
Fax : 01 55 09 14 29  
Courriel : [contact@ffhmfac.fr](mailto:contact@ffhmfac.fr)

[www.ffhmfac.fr](http://www.ffhmfac.fr)



TITRE III :	Réglementation spécifique aux compétitions par équipes	Page 19
ARTICLE 20 :	Championnat de France des clubs jeunes et nationale 2 féminin	Page 19
ARTICLE 21 :	Championnat de France des comités régionaux	Page 22
TITRE IV :	Réglementation spécifique du championnat de France des clubs	Page 23
ARTICLE 22 :	Préambule	Page 23
ARTICLE 23 :	Divisions	Page 23
ARTICLE 23.1 :	Division nationale 1	Page 23
ARTICLE 23.2 :	Division nationale 2	Page 23
ARTICLE 23.3 :	Division nationale 3	Page 23
ARTICLE 23.4 :	Championnat Régional des Clubs	Page 24
ARTICLE 24 :	Calendrier	Page 24
ARTICLE 25 :	Délégués fédéraux	Page 24
ARTICLE 26 :	Engagement – caution	Page 24
ARTICLE 27 :	Composition des équipes	Page 25
ARTICLE 28 :	Score et points	Page 25
ARTICLE 29 :	Accessions, relégations	Page 26
ARTICLE 30 :	Obligations	Page 26
ARTICLE 31 :	Arbitrages, forfaits et horaires	Page 27
ARTICLE 32 :	Finale nationale du championnat masculin et féminin	Page 28
ARTICLE 33 :	Coordination	Page 28
TITRE V :	Challenge national haltérophile	Page 29
ARTICLE 34 :	Attribution des points	Page 29
TITRE VI :	Les tops 30 des jeunes talents	Page 31
ARTICLE 35 :	Compétitions de référence comptant pour le top 30 2011/2012	Page 31

## TITRE I

# REGLEMENTATION GENERALE

### ***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 : CATEGORIE DE POIDS (en référence aux règlements Internationaux)**

Les compétitions sont organisées pour les hommes et pour les femmes. Les athlètes doivent participer aux compétitions selon leur poids corporel, dans les catégories de poids établies par ce règlement. Par dérogation du règlement international, la pesée pourra être faite à l'aide de bascule dont la précision est d'au plus 50 grammes.

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 FFHMFAC est affiliée.

CATEGORIES DE POIDS							
FEMININES				MASCULINS			
Minimes	Cadettes	Juniors	Seniors	Minimes	Cadets	Juniors	Seniors
36							
40							
44	44			40			
48	48	48	48	45			
53	53	53	53	50	50		
58	58	58	58	56	56	56	56
+58	63	63	63	62	62	62	62
	69	69	69	69	69	69	69
	+69	75	75	77	77	77	77
		+75	+75	+77	85	85	85
					94	94	94
					+94	105	105
						+105	+105

*Les catégories de poids ne concernent pas les benjamins.*

### **ARTICLE 2 : CATEGORIE D'AGE**

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile.

Pour la licence et les classements, la catégorie d'âge d'un haltérophile est définie au 1<sup>er</sup> septembre par anticipation de l'année de naissance :

Pour la saison sportive **2011/2012**, les catégories sont les suivantes :

Dénomination	Âges	nés en	nés en	nés en
<b>BENJAMINS</b>	11 et 12 ans	2000	2001	
<b>MINIMES</b>	13 et 14 ans	1998	1999	
<b>CADETS</b>	15 à 17 ans	1995	1996	1997
<b>JUNIORS</b>	18 à 20 ans	1992	1993	1994
<b>SENIORS</b>	21 ans et plus	1990 et antérieurement		

#### MASTERS

Dénomination	Âges	nés en	nés en	nés en	nés en	nés en
<b>V35 (H+F)</b>	35 à 39 ans	1977	1976	1975	1974	1973
<b>V40 (H+F)</b>	40 à 44 ans	1972	1971	1970	1969	1968
<b>V45 (H+F)</b>	45 à 49 ans	1967	1966	1965	1964	1963
<b>V50 (H+F)</b>	50 à 54 ans	1962	1961	1960	1959	1958
<b>V55 (H+F)</b>	55 à 59 ans	1957	1956	1955	1954	1953
<b>V60 (H+F)</b>	60 à 64 ans	1952	1951	1950	1949	1948
<b>V65+ (F)</b>	65 ans et plus	1947 et antérieur				
<b>V65 (H)</b>	65 à 69 ans	1947	1946	1945	1944	1943
<b>V70 (H)</b>	70 à 74 ans	1942	1941	1940	1939	1938
<b>V75 (H)</b>	75 à 79 ans	1937	1936	1935	1934	1933
<b>V80+ (H)</b>	80 ans et plus	1932 et antérieur				

*En ce qui concerne les compétitions internationales, se référer aux règlements correspondants.*

### **ARTICLE 3 : CLASSEMENT EN SERIES**

Les haltérophiles font l'objet d'une classification dans le cadre des compétitions inscrites au calendrier de la FFHMFAC (calendrier national comprenant les compétitions de zones, nationales et internationales et les calendriers régionaux comprenant les compétitions départementales et régionales).

Cette classification est définie par un tableau de minima féminins au total, pour les femmes et de minima masculins au total, pour les hommes.

<b>MINIMA FEMININS</b>								
<b>CADETTES</b>								
	<b>Départemen tal</b>	<b>Régional</b>	<b>Interrégional</b>	<b>Fédéral</b>	<b>National</b>	<b>International B</b>	<b>International A</b>	
<b>44 kg</b>	40	50	60	70	80	90	100	
<b>48 kg</b>	45	55	65	75	85	95	105	
<b>53 kg</b>	50	65	75	85	95	105	115	
<b>58 kg</b>	55	70	80	90	100	115	125	
<b>63 kg</b>	60	75	85	95	110	125	135	
<b>69 kg</b>	65	80	95	105	120	135	145	
<b>+69 kg</b>	75	90	105	115	130	145	155	
<b>JUNIORS</b>								
	<b>Départemen tal</b>	<b>Régional</b>	<b>Interrégional</b>	<b>Fédéral</b>	<b>National</b>	<b>International B</b>	<b>International A</b>	
<b>48 kg</b>	50	60	75	85	95	110	125	
<b>53 kg</b>	55	65	80	95	105	120	135	
<b>58 kg</b>	65	75	90	100	110	130	145	
<b>63 kg</b>	70	80	95	110	125	140	155	
<b>69 kg</b>	75	85	100	120	135	150	165	
<b>75 kg</b>	90	100	115	130	145	160	175	
<b>+75 kg</b>	100	110	120	140	155	170	185	
<b>SENIORS</b>								
	<b>Départemen tal</b>	<b>Régional</b>	<b>Interrégional</b>	<b>Fédéral</b>	<b>National</b>	<b>International B</b>	<b>International A</b>	<b>Olympique</b>
<b>48 kg</b>	60	70	85	95	110	125	140	155
<b>53 kg</b>	70	80	95	105	120	140	160	175
<b>58 kg</b>	80	90	100	115	130	155	175	190
<b>63 kg</b>	85	95	110	125	140	165	185	200
<b>69 kg</b>	95	105	120	135	150	175	190	205
<b>75 kg</b>	100	115	130	145	160	180	195	210
<b>+75 kg</b>	110	125	140	155	170	190	210	225

<b>MINIMA MASCULIN</b>								
<b>CADETS</b>								
	<b>Départemental</b>	<b>Régional</b>	<b>Interrégional</b>	<b>Fédéral</b>	<b>National</b>	<b>International B</b>	<b>International A</b>	
<b>50 kg</b>	65	80	95	110	120	135	150	
<b>56 kg</b>	80	95	110	125	140	155	175	
<b>62 kg</b>	100	115	130	145	160	175	195	
<b>69 kg</b>	115	130	150	160	175	190	215	
<b>77 kg</b>	125	145	165	180	195	210	235	
<b>85 kg</b>	135	155	180	195	215	230	250	
<b>94 kg</b>	150	170	190	210	225	240	260	
<b>+94 kg</b>	160	180	205	220	235	250	270	
<b>JUNIORS</b>								
	<b>Départemental</b>	<b>Régional</b>	<b>Interrégional</b>	<b>Fédéral</b>	<b>National</b>	<b>International B</b>	<b>International A</b>	
<b>56 kg</b>	95	110	130	145	170	190	215	
<b>62 kg</b>	110	130	150	165	190	215	235	
<b>69 kg</b>	125	145	165	185	215	240	260	
<b>77 kg</b>	140	160	185	205	235	270	280	
<b>85 kg</b>	155	175	195	220	250	280	300	
<b>94 kg</b>	165	185	205	230	260	290	310	
<b>105 kg</b>	175	195	215	240	270	305	320	
<b>+105kg</b>	185	205	225	250	280	315	330	
<b>SENIORS</b>								
	<b>Départemental</b>	<b>Régional</b>	<b>Interrégional</b>	<b>Fédéral</b>	<b>National</b>	<b>International B</b>	<b>International A</b>	<b>Olympique</b>
<b>56 kg</b>	110	130	145	170	195	210	225	240
<b>62 kg</b>	130	150	170	195	220	240	255	270
<b>69 kg</b>	145	165	185	215	240	260	275	290
<b>77 kg</b>	160	180	205	235	265	290	310	325
<b>85 kg</b>	175	195	220	250	280	310	330	345
<b>94 kg</b>	185	205	230	260	290	320	340	355
<b>105 kg</b>	195	215	240	270	300	330	350	365
<b>+105kg</b>	205	225	250	280	310	340	360	375

## **ARTICLE 4 : COMPETITEURS**

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). Pour les épreuves disputées en début de saison, la présentation du double du bordereau de demande de licence correspondant dûment rempli, sera tolérée jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre.

Les concurrents doivent porter une tenue réglementaire, propre et décente conçue et portée de façon à ce que l'on ne puisse pas y faire objection. Les concurrents ne doivent pas porter de tenue qui pourrait entraver l'inspection des arbitres. La tenue de l'équipe de FRANCE est interdite lors de toutes compétitions nationales.

Dans les compétitions, les athlètes participent dans la tenue d'uniforme agréée par la Fédération Internationale : réf. Article 4.1 du règlement technique et de compétition de l'I.W.F.

Dans ce sens la présentation des athlètes et la cérémonie des récompenses est considérée comme partie intégrante de la compétition. Tout compétiteur n'étant pas en tenue sportive (maillot, chaussures d'haltérophile, survêtement, chaussures de sports) ne pourra pas participer à cette cérémonie.

La réglementation internationale concernant les habits de compétitions s'applique aux compétitions françaises.

### **ARTICLE 4.1 : ATHLETES ETRANGERS**

A l'occasion de la délivrance des licences, la FFHMFAC se réserve la possibilité de demander aux athlètes, la production de tout justificatif relatif aux informations fournies dans le formulaire de demande de licence.

En vertu de la réglementation IWF, « un athlète résidant dans un pays étranger ne pourra participer à des compétitions organisées dans ce pays que si il ou elle a une autorisation de sa Fédération nationale ». « *Les fédérations nationales doivent donner une autorisation par écrit avant que l'un de ses membres soit autorisé à concourir à quelque niveau que ce soit dans n'importe quel autre pays* ».

« *Cette autorisation doit être déposée à la Fédération hôte avec copie à l'IWF et à la Fédération Continentale. Le non-respect de ces règlements entraîne une amende de US \$ 1000 USD (mille dollars américains) à la Fédération nationale concerné à chaque fois.* »

La délivrance de leur licence est donc subordonnée à la réception par la FFHMFAC d'une autorisation provenant de la fédération d'origine.

Les athlètes issus d'une fédération étrangère affiliée à l'IWF participant à toute compétition par équipe devront être licenciés au minimum quinze jours avant la première journée de ladite compétition par équipe.

Ces obligations ne concernent pas les athlètes étrangers non issus d'une fédération étrangère vivant régulièrement en FRANCE et pouvant justifier d'un domicile fixe et d'une activité scolaire voire professionnelle. La licence délivrée par la FFHMFAC mentionnera la nationalité de l'athlète.

La participation à une compétition dans un pays étranger des athlètes français licenciés à la FFHMFAC, est soumise à l'accord de celle-ci.

## **ARTICLE 4.2 : MUTATIONS**

**Les mutations sont régies par le règlement des mutations.**

## **ARTICLE 5 : COMPETITIONS**

Un athlète qui monte de catégorie de poids se retrouve classé d'après son meilleur total réalisé dans la catégorie inférieure.

Un athlète qui descend de catégorie de poids reste classé dans la même série que dans la catégorie de poids supérieure.

Toute participation dans une compétition ouverte sur listing peut se faire dans la catégorie de poids au choix de l'athlète, à la condition de respecter le niveau d'accès de cette épreuve (cf. articles 5 alinéa 1 et 2).

Toute participation dans une compétition où un titre est décerné ne peut se faire que dans la catégorie de poids de qualification (Finales Individuelles).

Toute participation dans une compétition doit avoir été confirmée à l'aide du coupon réponse éditée pour l'épreuve et ce 15 jours avant la dite compétition.

## **FINALES NATIONALES**

Une seule implantation et une seule structure sont définies par finale nationale, elle est attribuée par le Comité Directeur de la FFHMFAC sur proposition de la Commission Sportive Nationale. La structure retenue devra fournir au moins six mois avant la date de l'épreuve, à la Commission Sportive Nationale, le projet d'organisation de la compétition concernée, comprenant notamment le budget primitif et le cahier des charges dûment signé.

Pour toute finale nationale, un délégué fédéral sera désigné par la Commission Nationale d'Arbitrage en accord avec la Commission Sportive Nationale. Ce délégué fédéral, représentant de la FFHMFAC, a un rôle de conseil et d'expertise.

Les organisations devront respecter les règlements en vigueur.

La confirmation de participation et le versement d'un engagement de 10 € par athlète sont obligatoires pour toutes Finales Nationales Individuelles, 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 la pesée pour qu'il puisse participer à la Finale nationale.

Concernant la finale nationale du Trophée des Minimes, la confirmation de participation et le versement d'un engagement de 5 € 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 15 € par athlète avant le début de la pesée pour qu'il puisse participer à celle-ci.

**ANNEXES** : Cahier des charges d'organisation des manifestations nationales **ainsi qu'annexe** spécifique aux compétitions d'Haltérophilie **et Guide de l'Organisateur**.

## **ARTICLE 6 : RECORDS DE FRANCE**

Les records délivrés, au nom de la fédération par le Comité Directeur le sont selon les règles d'homologation propres à chacune des disciplines.

La Commission Sportive Nationale reconnaît les records de FRANCE des athlètes Féminines Cadettes, Juniors et Seniors, les records de FRANCE des athlètes Masculins Cadets, Juniors, et Seniors ainsi que les records de FRANCE par équipes correspondant aux différents types de compétitions prévues par le présent règlement.

Un record de FRANCE ne peut être obtenu que par un athlète de nationalité Française, de même par équipe, un record de FRANCE ne sera validé que si tous les athlètes composant l'équipe sont de nationalité française.

Les records de FRANCE d'une catégorie d'âge supérieure peuvent être établis par un haltérophile de catégorie d'âge inférieure (sauf en ce qui concerne les minimes pour lesquels il n'existe pas de records de FRANCE). L'année d'âge minimum pour établir un record de FRANCE Cadets Juniors ou Seniors est celle des 15 ans.

Les records de FRANCE Cadets et Juniors peuvent être établis dans ces catégories jusqu'au 31 décembre de l'année en cours. Un cadet 1<sup>ère</sup> année ne peut établir de record entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 décembre.

Les records de FRANCE peuvent être établis lors des rencontres de zones, nationales, inscrites au Calendrier adopté par le Comité Directeur et proposé aux instances compétentes en matière de dopage à toute fin de contrôle anti-dopage, ainsi que lors de participation à des rencontres internationales à l'initiative de la FFHMFAC. Pour les autres compétitions, la C.S.N.H, avertie au moins un mois avant la tentative de record, fera connaître son accord ou son refus de prise en compte de la demande. Le double d'une demande de contrôle anti-dopage réalisée auprès des structures compétentes devra être joint. Elle doit être réalisée par le Président du Comité Régional sur lequel a lieu l'épreuve.

L'établissement d'un record de FRANCE doit se faire en présence de trois arbitres Nationaux ou Internationaux. La production d'un procès verbal, complètement renseigné, joint à la feuille de match est obligatoire.

## **ARTICLE 7 : LISTINGS, SELECTIONS, CONVOCATIONS, RESULTATS**

### 1) Listing et compétitions régionales

1. Centralisation des résultats par le C.T.S.R. ou le Responsable Régional des résultats.
2. Transmission des résultats de compétitions inscrites au calendrier régional dans les 48 heures après la fin de la compétition
3. Transmission au **Centralisateur National** des listings informatiques par courrier électronique aux dates déterminées (31/12 – 31/03 – 30/06).
4. La totalité des feuilles de matches régionales doivent parvenir au Directeur Technique de la Zone. L'envoi de ces résultats par courrier électronique selon le modèle des feuilles de listing disponibles sur le site Internet de la FFHMFAC est obligatoire. L'envoi par courrier postal de l'original de la feuille de match de l'éliminatoire régional au DTZ, reste obligatoire.

- ✓ centre-ouest@ffhmfac.fr
- ✓ nord@ffhmfac.fr
- ✓ nord-est@ffhmfac.fr
- ✓ sud-est@ffhmfac.fr
- ✓ sud-ouest@ffhmfac.fr

### 2) Compétitions et qualifications de Zones

1. Les sélections aux épreuves de zone sont effectuées par le Directeur Technique de Zone.
2. Envoi des convocations aux clubs, au minimum quinze jours avant la date de la compétition, par le Directeur Technique de Zone.
3. La désignation et la convocation des arbitres se font par le responsable Zone des arbitres, en accord avec le Directeur Technique de Zone.

4. Les résultats des Championnats de FRANCE UNSS, et des épreuves prévues dans le cadre des accords des Commissions Mixtes UNSS/FFHMFAC des haltérophiles régulièrement licenciés à la FFHMFAC doivent être pris en compte pour les listings de Zones.

### 3) Compétitions nationales

1. L'ensemble des documents relatifs aux finales nationales, notamment la liste des sélectionnés sera diffusé sur le site internet fédéral ([www.ffhmfac.fr](http://www.ffhmfac.fr)).

### 3) Diffusion des résultats sportifs nationaux

1. Centralisation des résultats nationaux par la CSNH.

2. Diffusion des résultats par la FFHMFAC au moyen du site Internet et par courrier/mail (revue fédérale ou autre)

## **ARTICLE 8 : RECLAMATION**

Aucune réclamation ou contestation n'est, à elle seule, susceptible d'entraver le bon déroulement d'une compétition.

Toute éventuelle réclamation ou contestation doit faire l'objet d'un recours dûment motivé par courrier recommandé avec AR auprès de la C.S.N.H. dans un délai de 72 heures accompagné d'un chèque d'un montant de 200 Euros. Passé ce délai, aucune réclamation ne sera examinée. Le chèque sera restitué en cas d'aboutissement de la réclamation.

Les cas non prévus au présent règlement seront examinés par la CSNH.

## REGLEMENTATION SPECIFIQUE AUX COMPETITIONS INDIVIDUELLES

### **ARTICLE 9 : CHALLENGES d'AUTOMNE, d'HIVER et de PRINTEMPS**

**\* Objectif**

- Compétitions destinées à promouvoir le recrutement dans les départements et régions.

**\* Public concerné**

- Compétitions ouvertes aux haltérophiles minimes, cadets, juniors et seniors femmes et hommes non classés, ou séries départementale et régionale. Les athlètes seniors ne peuvent participer en qualité de master.
- **Les Benjamins ne peuvent pas y participer.**

**\* Généralité**

- Cette compétition permet un Classement par Zone puis National. Les dates fixées au Calendrier National sont des dates limites d'organisation.

### **ARTICLE 10: ANIMATIONS SPORTIVES pour BENJAMINS et MINIMES**

**\* Objectifs**

- Intéresser et fidéliser cette catégorie d'âge par un système évolutif.
- Participer à la formation technique et faciliter leur entrée dans la compétition
- Permettre à chacun(e) de s'exprimer en " technique " et en efficacité
- Ouvrir au plus grand nombre

**\* Public concerné**

- Jeunes athlètes filles et garçons des catégories Benjamins et Minimes

**\*Généralités**

- 3 animations (2 régionales et une interrégionale), au minimum, par saison sportive
- Animations à visée éducative, il faut veiller à la qualité de l'environnement humain et matériel : ambiance et accueil.
- Totalisation de points en vue d'atteindre un niveau, incitant à revenir et à mieux travailler au club, valorisant les apprentissages techniques et la progression de l'enseignement.
- Les animations doivent être organisées indépendamment des challenges (article 9)
- Les Benjamins effectueront les 2 mouvements olympiques (3 essais par mouvement) avec une charge qui ne dépassera pas 60% du poids de corps pour l'arraché et 70% du poids de corps pour l'épaulé jeté. Ils ne sont pas classés par catégorie de poids de corps mais sont toutefois pesés afin de déterminer les charges maximales à lever (%). Dans un souci éducatif, cette pesée se fera en tenue réglementaire.
- Les Benjamins ne peuvent participer qu'à ces animations. En revanche, la participation à ces animations n'interdit pas aux minimes de participer aux compétitions individuelles et par équipes, inscrites au calendrier fédéral, suivant la réglementation prévue pour cette catégorie d'âge. Toutefois les évaluations réalisées lors de ces journées d'animation ne peuvent compter pour une autre épreuve concernant ce même public (Challenges).

- Les Benjamins seront classés au sein de chaque haltère de couleur obtenue en fonction du nombre de points marqués, sans distinction de catégorie de poids.
- Les Minimes effectueront les 2 mouvements olympiques (3 essais par mouvement) avec une charge qu'ils peuvent choisir.
- L'écart entre deux essais consécutifs réussis sera de 1 ou 2 kg maximum.
- En cas d'essai réussi, la progression est obligatoire.
- **Le round system pourra être appliqué, à savoir passage de tous les premiers essais, ensuite tous les deuxièmes et enfin tous les troisièmes et derniers essais, cette disposition est valable au niveau régional.**
- Toute tentative manquée ne pourra être suivie que de la même charge sur l'haltère.

#### \* Notation

La notation du geste technique sera effectuée obligatoirement par 3 techniciens (CTS, Brevetés d'Etat, ou Entraîneur Fédéral Diplômé voire moniteurs ayant l'option haltérophilie, pour ces deux derniers, ils devront être supervisés par des cadres techniques). Un arbitre validera ou non l'essai en application de la réglementation en vigueur.

La notation se fera selon la grille ci-dessous et prenant en compte les critères suivants :

#### **Arraché** : 12 points

- placement de départ sur 2 points
- trajectoire au plus près du corps sur 2 points
- actions de bras sur 2 points → action de bras retardée pour intervenir lors du passage
- accélération sur 2 points → le changement de rythme doit être net et important
- flexion et stabilité en réception sur 2 points → une flexion à 90° est acceptée
- impression générale sur 2 points

#### **Epaulé-jeté** : 18 points

- placement de départ sur 2 points
- trajectoire au plus près du corps sur 2 points
- actions de bras sur 2 points → action de bras retardée pour intervenir lors du passage
- accélération sur 2 points → le changement de rythme doit être net et important
- flexion et stabilité en réception sur 2 points → une flexion à 90° est acceptée
- appel : maintien corporel sur 2 points → buste et ceinture abdominale gainés
- impulsion sur 2 points → extension pointe de pieds-épaules
- stabilité en réception sur 2 points → retour jambe avant puis arrière si jeté en fente
- impression générale sur 2 points

Chaque essai est noté sur 12 points pour l'arraché et sur 18 points pour l'épaulé-jeté. Les 6 essais permettent d'obtenir un maximum de 90 points.

Ces 3 techniciens se réunissent avant l'épreuve, se partagent le jugement des critères (2 critères par technicien pour l'arraché et 3 critères par technicien pour l'épaulé-jeté) et se concertent pour la note définitive.

Les techniciens sont désignés par le coordinateur de l'ETR au niveau régional, et désignés par le directeur technique de zone pour les épreuves de zone.

#### \* Déroulement des épreuves

- ✓ La barre d'initiation avec poids + serrage doit être utilisée, au-delà de 15kg c'est la barre dite Féminine avec ses poids d'initiation qui sera utilisée pour toutes les catégories de poids et de sexe.
- ✓ Le chronomètre ne sera pas utilisé.
- ✓ La réalisation de quatre essais (2 à l'arraché + 2 à l'épaulé jeté) est obligatoire pour être classé.
- ✓ Les demi-points ne peuvent être attribués.

### **Niveau régional :**

Lors des épreuves régionales, seules les évaluations sont prises en compte.

### **Niveau zone :**

Lors de l'épreuve de zone, aux points acquis par l'évaluation s'ajoutent les kilos soulevés par l'addition des quatre essais réussis (2 meilleurs à l'arraché + 2 meilleurs à l'épaulé jeté). Les classements s'effectuent au sein de chaque haltère de couleur.

### **Niveau national :**

Lors de la Finale Nationale les classements sont réalisés par addition des quatre essais réussis (2 meilleurs à l'arraché + 2 meilleurs à l'épaulé jeté).

### **\* Pesée des sportifs**

Il est convenu que pour cette catégorie d'âge les variations de poids sont très importantes.

Pour des raisons évidentes de santé il n'est pas question d'inciter ces jeunes sportifs à prendre ou perdre du poids, pour tenter de respecter leur inscription dans une catégorie donnée.

En conséquence, lors des pesées de l'épreuve de Zone ou Nationale, la règle suivante sera appliquée :

- 1) sportif dans sa catégorie de poids de sélection : prise en considération du poids relevé
- 2) sportif plus lourd que sa catégorie de sélection : il devra se reposer lors de la pesée de la catégorie supérieure où il pourra participer
- 3) sportif plus léger que sa catégorie de sélection : son poids sera enregistré au poids plancher de la catégorie à laquelle il participera. Ex. : Dupont sélectionné en 45 kg accuse un poids de corps de 39 kg. Le poids enregistré sera de 40,010 ou 40,050 selon la bascule.

Dans tous les cas une seule pesée sera effectuée dans la catégorie concernée.

A l'issue de chaque animation, les athlètes se verront remettre une récompense de couleur correspondant à leur niveau d'animation et de leur niveau technique.

- VERT = 51 à 60 Points
- JAUNE = 61 à 70 Points
- BLEU = 71 Points et plus au niveau régional
- ROUGE = 81 à 90 Points. (Ne sera délivré qu'à la finale de zone)

*L'initiative est laissée aux Comités Régionaux d'organiser d'autres journées d'animation, après accord du Directeur Technique de la Zone concernée afin de permettre l'accès au plus grand nombre de jeunes.*

## **ARTICLE 10.1: TROPHEE DE ZONE DES MINIMES**

### **\* Public concerné**

- Animation de zone ouverte aux haltérophiles filles et garçons benjamins et minimes en fonction des résultats des épreuves régionales de la saison en cours.
- Ont accès à ce trophée tous les benjamins et minimes titulaires de l'Haltère Bleu à l'issue des journées d'animation, réalisées dans les régions.

### **\* Généralité**

- La confirmation de participation est obligatoire auprès du DTZ.

## **ARTICLE 10.2 : TROPHEE NATIONAL DES MINIMES**

### **\* Objectif**

- Rassemblement de jeunes issus des Finales de Zones, pour une confrontation basée sur l'addition des quatre essais réussis (2 meilleurs à l'arraché + 2 meilleurs à l'épaulé jeté).

### **\* Public concerné**

- Finale Nationale ouverte aux haltérophiles filles et garçons minimes de niveau technique rouge, à la suite des Trophées de zone.

### **\* Généralités**

- La sélection à la finale nationale sera effectuée par la CSNH, sous l'autorité du Directeur Technique National. (Cette sélection pouvant être complétée par des bleus).
- Les listes de qualifiés seront établies par ordre alphabétique au sein de chaque catégorie.
- La confirmation de participation est obligatoire.

## **ARTICLE 11 : CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX**

### **\* Objectifs**

- Dynamiser la politique sportive départementale.
- Mettre en valeur l'élite du département.
- Se faire reconnaître par les Conseils Généraux.
- Les championnats départementaux avec délivrance de titre, est un passage vers la finale de zone, au travers des listings de zone.
- Ils sont sélectifs pour les Championnats Régionaux.
- Le niveau minimum de participation est laissé à l'initiative des départements.
- La date d'organisation est de la responsabilité du comité départemental.

## **ARTICLE 12 : CHAMPIONNATS REGIONAUX**

### **\* Objectifs**

- Dynamiser la politique sportive régionale.
- Mettre en valeur l'élite de la région.
- Les championnats régionaux avec délivrance de titres sont organisés à une date fixée par les comités régionaux respectifs sauf si :
- Les championnats régionaux qui seraient cumulés avec les éliminatoires régionales sont de fait qualificatifs pour le Grand Prix Fédéral et les Championnats de FRANCE individuels – sous réserve de la présence de trois arbitres nationaux au minimum **et ne concernant que les classés Inter régionaux et plus**. La date mentionnée dans le calendrier est une date fixe.

### **\* Public concerné**

- Le niveau minimum de participation est laissé à l'initiative des régions.

## **ARTICLE 13 : ELIMINATOIRES REGIONALES**

### **\* Objectifs**

- Permettre une qualification directe aux finales nationales.
- Mettre en valeur l'élite de la région.

### **\* Public concerné**

- Compétition ouverte aux haltérophiles cadets, juniors et seniors, femmes et hommes classés dans la série **Inter** Régionale minimum.

### **\* Généralités**

- Ils sont qualificatifs pour les compétitions de zone, le Grand Prix Fédéral et les Championnats de FRANCE individuels.
- La date est fixe et fait partie du calendrier national.
- Trois arbitres nationaux au minimum doivent officier.

## **ARTICLE 14 : CRITERIUM NATIONAL :**

### **\* Objectif**

- Epreuve individuelle de début de saison organisée à l'échelon Interrégional par les Zones, cette compétition permet l'élaboration des premières listes de sélectionnés pour le Grand Prix Fédéral et pour les Championnats de FRANCE individuels.

### **\* Public concerné**

- Compétition ouverte aux séries **Inter régionales**, fédérales, nationales et plus, cadets, juniors, seniors, femmes et hommes.
- Un haltérophile n'ayant pas participé la saison précédente (S-1) devra justifier auprès du DTZ de son niveau sportif obtenu lors de la saison antérieure (S-2) à l'aide d'une feuille de match validée. A défaut, il lui faudra participer à une épreuve régionale de sélection organisée par son Comité Régional en amont du Critérium National.

### **\* Généralités**

- Les DTZ établiront la liste des participants d'après les listings des zones établis en fin de saison précédente auxquels s'ajoutent les résultats des épreuves du début de la saison en cours.
- La confirmation de participation est obligatoire 15 jours avant l'épreuve auprès du DTZ.

## **ARTICLE 15 : FINALE DE ZONE INTER REGIONAUX et PLUS**

Deux implantations, deux dates, l'une réservée exclusivement aux seniors, l'autre aux Jeunes.

### **\* Objectifs**

- Confrontation et rassemblement des meilleurs athlètes issus des régions en vue des sélections aux Championnats de FRANCE individuels et au Grand Prix Fédéral.
- Cette compétition est sélective aux finales nationales sous réserve de la réalisation des minima correspondants.

### **\* Public concerné**

- Article 15 a : épreuve réservée exclusivement aux seniors et placée avant les Championnats de FRANCE de cette catégorie d'âge. Compétition ouverte aux femmes et hommes classés dans les séries « INTERREGIONALE » et plus, d'après les listes régionales diffusées par les Directeurs Techniques des Zones.

- Article 15 b : épreuve se déroulant conjointement à la 2° Journée du Championnat de FRANCE des Clubs Jeunes et à la Nationale 2 féminine. (cf. Art. 20).
- Compétition ouverte aux haltérophiles cadets, juniors, femmes et hommes classés dans les séries « INTERREGIONALE » et plus, d'après les listes régionales diffusées par les Directeurs Techniques des Zones
- La composition des équipes devra être communiquée lors des pesées.
- Un ou plusieurs plateaux distincts pourront être organisés pour les haltérophiles n'entrant pas dans la composition des équipes.

**\*Généralités**

- Un athlète pourra se présenter dans la catégorie de poids de son choix, à condition que le total olympique réalisé le classe toujours dans la série minimale d'accès de l'épreuve. (Réf. : Art. 5 compétitions).
- Les meilleures performances individuelles sont calculées selon la Table SINCLAIR (IWF)
- La confirmation de participation est obligatoire (15 jours avant) auprès du DTZ.

**ARTICLE 16 : GRAND PRIX FEDERAL**

**\* Objectif**

- Confrontation des athlètes de valeur fédérale.

**\* Public concerné**

- Compétition ouverte aux haltérophiles ayant réalisé la série fédérale lors des épreuves sélectives.
- Les listes seront complétées le cas échéant, par les sportifs ayant réalisé la série Interrégionale lors des mêmes épreuves sélectives et ce dans le but d'atteindre six (6) participants par catégorie.
- Les épreuves sélectives pour la saison sportive en cours sont :
  - Le Critérium National.
  - Les Eliminatoires Régionales.
  - Les Finales de zone Seniors et Jeunes des Interrégionaux et plus.
- Un athlète ne peut se présenter que dans la catégorie dans laquelle il a été qualifié.
- Un athlète participant aux championnats de FRANCE individuels seniors dans la même saison sportive ne pourra pas participer au grand prix fédéral.

**\* Généralités**

- La sélection à cette Finale Nationale sera effectuée par la Commission Sportive Nationale, sous l'autorité du Directeur Technique National.
- La confirmation de participation est obligatoire 15 jours avant (Art. 5)

**ARTICLE 17 : CHAMPIONNATS DE FRANCE INDIVIDUELS**

**\* Objectifs**

- Confrontation des meilleurs haltérophiles français, femmes et hommes, pour décerner le titre de Champion de FRANCE, dans les catégories « cadets – juniors – seniors »
- Pour les catégories jeunes, permettre une émulation en vue de la relève de notre future élite.

**\* Public concerné**

- Compétition ouverte aux haltérophiles ayant réalisé la série nationale et plus lors des épreuves sélectives.

- Les listes seront complétées le cas échéant, par les sportifs ayant réalisé la série fédérale lors des mêmes épreuves sélectives, et ce afin d'atteindre six (6) participants par catégorie. Les athlètes de série fédérale participeront dans leurs catégories d'âges respectives.
- Les épreuves sélectives pour la saison sportive en cours sont :
  - Le Critérium National.
  - Les éliminatoires régionales réservées aux séries régionales et plus.
  - Les Finales de zone Seniors et Jeunes des Interrégionaux et plus.
  - Le grand prix fédéral (uniquement pour les cadets et juniors)
- Pour les athlètes résidant dans les DOM-TOM.: Critérium National, championnats régionaux et/ou une compétition officielle, correspondant aux dates limites du calendrier de la Métropole (Eliminatoires des Zones)
- Tout athlète sélectionné en compétition au titre de l'équipe de FRANCE (conformément à la chartre de l'Equipe de FRANCE) entre le 1<sup>er</sup> septembre et le Championnat de FRANCE de l'année en cours est automatiquement qualifié pour ce Championnat de FRANCE (quel que soit le résultat enregistré en équipe de FRANCE). Il concourt dans la catégorie d'âge et de poids dans laquelle il a été sélectionné, sauf demande expresse et motivée du DTN auprès de la CSNH.
- Tout athlète participant à une compétition Internationale à l'initiative de la FFHMFAC (engagement des athlètes) sous réserve de la réalisation des minima de qualification.

#### \* Généralités

- La participation aux Championnats de FRANCE ne pourra se faire que dans la catégorie de poids et d'âge correspondant aux minima réalisés lors de l'épreuve sélective.
- La sélection à cette Finale Nationale sera effectuée par la Commission Sportive Nationale, sous l'autorité du Directeur Technique National.
- Un haltérophile sélectionné dans plusieurs catégories devra effectuer un choix et ne pourra participer, au cours du même championnat (C.J. ou S) qu'à une seule catégorie, *la pesée officielle validera ce choix mentionné dans le bulletin d'engagement*. Pour les cadets (en cas de réalisation des minima **nationaux seniors**), une demande écrite (cf. règlement médical pour le double sur-classement) devra être réalisée auprès de la Fédération qui statuera sur la possible participation dans la catégorie senior lors des championnats de FRANCE.
- La preuve de la nationalité française pourra être demandée lors de la pesée des athlètes.
- La confirmation de participation (15 jours avant) est obligatoire auprès de la FFHMFAC.

#### **ARTICLE 18 : OPEN DE FRANCE**

Tous les haltérophiles ne possédant pas la nationalité Française, licenciés à la FFHMFAC, peuvent concourir, dans le cadre des Open de FRANCE lors des Championnats de FRANCE à la condition toutefois qu'ils aient réalisé une performance de série nationale (au cours d'une épreuve **nationale** qualificative sur le territoire national) dans la catégorie dans laquelle ils se présentent.

**Un plateau regroupant les « Open » femmes et hommes sera organisé. Ces derniers seront classés selon la table IWF. Les 3 premiers seront récompensés par la FFHMFAC**

La confirmation de participation est obligatoire (15 jours avant).

## **ARTICLE 19 : CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS**

Compétition ouverte aux haltérophiles hommes et femmes de 35 ans et plus d'après les listes établies par les Directeurs Techniques de Zones, et à l'issue des compétitions individuelles ou par équipes régionales et plus (cf. date limite du listing Masters).

La sélection à la finale nationale sera effectuée à partir de la grille des minima européens et sur décision de la CSNH.

La confirmation de participation est obligatoire (15 jours avant).

## **EPREUVES INTERNATIONALES VETERANS (MASTERS)**

La sélection aux épreuves internationales MASTERS est effectuée sur décision de la CSNH et ce d'après les résultats enregistrés au cours des championnats de France et d'Europe. De par des contraintes de calendrier, les résultats des Championnats de FRANCE de la saison antérieure pourront être pris en considération. Pour les Masters première année les résultats de leur saison précédente pourra être pris en compte, sous réserve d'un classement au minimum d'INTERREGIONAL.

### TITRE III

## REGLEMENTATION SPECIFIQUE AUX COMPETITIONS PAR EQUIPES

(Lire art. 4.1 – 4.2 : A et B)

### GENERALITES

Dans un souci d'équité entre les athlètes et afin de ne pas inciter des mutations, les épreuves par équipe ne permettent pas de sélection dans les Finales Nationales Individuelles. Il en va de la sauvegarde des clubs à faible effectif de compétiteurs.

Pour toute épreuve par équipe, l'équipe devra être présente à la pesée, accompagnée de son arbitre. La présence d'arbitres féminines est- fortement recommandée pour les compétitions à composante féminine.

Chaque association présente et prend en charge l'arbitre qui officie pour son équipe. Si une équipe est dans l'impossibilité de présenter un **arbitre**, le remplacement de celui-ci pourra être envisagé, sous réserve d'un courrier recommandé avec AR. Adressé à la FFHMFAC sept(7) jours avant la rencontre. La FFHMFAC mandatera un arbitre pour officier en lieu et place de l'arbitre manquant. Cette prestation sera facturée au club, ou au Comité **demandeur (forfait 200 €)**. **Le non respect de cette règle, le club devra régler la somme de 200€.**

Un mineur de nationalité étrangère pouvant prouver d'une résidence ou d'une scolarité sur le territoire français (justificatifs de résidence et de scolarité pour l'année délivrés avec la demande de licence) ne sera pas considéré comme étranger dans les épreuves par équipes réservées aux catégories d'âge minime et cadet.

Pour toute compétition par équipe, l'équipe devra se présenter complète à la pesée. Le poids de corps de chaque haltérophile de l'équipe sera apprécié à 100 grammes près par la valeur inférieure (Ex : 75,59 kg sera arrondi à 75,5 kg).

Le score final de l'équipe est calculé à une décimale près. Ex : 240,3 points.

Aucun autre résultat que celui réalisé le jour de la compétition ne peut être pris en considération.

Le zéro sur l'un des deux mouvements n'est pas éliminatoire et donne un total sur l'unique mouvement enregistré. Cette disposition ne s'applique pas aux catégories minimales.

Les épreuves par équipe doivent se dérouler conformément au calendrier national.

### **ARTICLE 20 : CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS JEUNES et NATIONALE 2 FEMININ :**

Compétitions sur trois Journées :

1 <sup>er</sup> Journée (niveau régional)	Régionale
2 <sup>ème</sup> journée (niveau interrégional) :	Nationale 2
3 <sup>ème</sup> Journée (niveau national) :	Nationale 1

A l'issue des 3 journées les équipes seront classées dans les 3 divisions en fonction de leur niveau de participation atteint.

Pour les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> journées, chaque équipe doit être accompagnée d'un arbitre de niveau National au minimum. Ils se partageront les différents postes dévolus aux arbitres, et ce en fonction du tirage au sort (de 1 à 6). 1-2-3 seront les **arbitres** de plateau, 4 : le chronométrateur, 5 et 6 les contrôleurs techniques, dont 1 au changement de barres.

**Pour la 3<sup>o</sup> Journée un droit d'engagement de 200 € sera versé avec la confirmation de participation qui devra préciser le nom et le sexe de l'arbitre. Cet engagement sera restitué le jour de l'épreuve si l'arbitre est présent.**

Les six meilleures équipes au score sont sélectionnées par catégorie d'âge et de sexe et par zone à la 2<sup>ème</sup> Journée (niveau interrégional) à partir des résultats des journées régionales. En cas d'égalité de points pour la 6<sup>ème</sup> place, le nombre d'équipes sélectionnées dans la catégorie est augmenté d'autant. Les équipes, dont le résultat total est négatif, peuvent participer à la 2<sup>ème</sup> Journée.

Les six meilleures équipes au score sont sélectionnées par catégorie d'âge et de sexe à la 3<sup>ème</sup> Journée après les résultats des 2<sup>ème</sup> Journées. En cas d'égalité de points pour la 6<sup>ème</sup> place, le nombre d'équipes sélectionnées dans la catégorie est augmenté d'autant. Seules les équipes ayant obtenu des points positifs lors de la 2<sup>ème</sup> Journée auront accès à la 3<sup>ème</sup> Journée.

En cas de forfait, les équipes suivantes (7<sup>ème</sup>, 8<sup>ème</sup>, etc.) à l'issue des 1<sup>ère</sup> Journées pourront être repêchées par le DTZ pour la 2<sup>ème</sup> Journée et par la CSNH, sous l'autorité du DTN, pour la 3<sup>ème</sup> Journée.

Une seule équipe par Club aura accès à la 3<sup>ème</sup> Journée, dans chaque catégorie d'âge et de sexe.

Dans chaque équipe ne peuvent participer qu'un athlète ne possédant pas la nationalité Française et qu'un athlète muté.

### **Equipe Féminine Cadette-Junior**

\* **Composition**

- L'équipe est composée de trois (3) haltérophiles féminines Cadettes ou Juniors.

\* **Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).
- Le total soulevé est défini par l'addition **du meilleur essai** réussi à chaque mouvement de chaque athlète (6 essais).

\* **Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé, diminué du poids de corps de l'équipe.

### **Equipe Féminine Open (Championnat de Nationale 2 Féminin)**

\* **Composition**

- L'équipe est composée de trois (3) haltérophiles dont au moins une Senior mais ne peut comprendre de benjamine ou de minime.

\* **Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).
- Le total soulevé est défini par l'addition **du meilleur essai réussi** à chaque mouvement de chaque athlète (6 essais).

\* **Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé, diminué du poids de corps de l'équipe.

○ **Autres**

- Ce Championnat de National 2 Féminin permet l'accession au Championnat de FRANCE des Clubs Féminin de Nat 1 B. (Art. 30)
- Les athlètes seniors qui participent à plus de deux journées du Championnat de FRANCE des Clubs N 1A ou N 1B ne peuvent pas participer au Championnat de National 2 Féminin. Les athlètes seniors qui participent au Championnat de National 2 Féminin, ne pourront pas participer à plus de deux journées du championnat de FRANCE des clubs Féminin de Nat 1A ou 1 B.

### **Equipe Mixte Minime**

\* **Composition**

- L'équipe est composée de trois (3) haltérophiles minimes (2 garçons et 1 fille).

\* **Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).

- L'écart entre deux essais consécutifs réussis sera de 1 ou 2 kg.
- Toute tentative manquée ne pourra être suivie que de la même charge sur l'haltère.
- Le total soulevé est défini par l'addition des deux meilleurs essais réussis à chaque mouvement de chaque athlète (12 essais), toute tentative manquée étant comptée zéro (0).

\* **Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé par l'équipe, diminué du poids de corps de l'équipe (une seule fois).

### **Equipe Minime Garçon**

\* **Composition**

- L'équipe est composée de trois (3) haltérophiles minimes garçons

\* **Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).
- L'écart entre deux essais consécutifs réussis sera de 1 ou 2 kg.
- Toute tentative manquée ne pourra être suivie que de la même charge sur l'haltère.
- Le total soulevé est défini par l'addition des deux meilleurs essais réussis à chaque mouvement de chaque athlète (12 essais), toute tentative manquée étant comptée zéro (0).

\* **Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé par l'équipe, diminué du double de poids de corps de l'équipe.

### **Equipe Cadette Garçon**

\* **Composition**

- L'équipe est composée de trois (3) haltérophiles cadets garçons

\* **Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).
- Le total soulevé est défini par l'addition du meilleur essai réussi à chaque mouvement de chaque athlète (6 essais).

\* **Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé par l'équipe, diminué du double de poids de corps de l'équipe.

### **Equipe Junior Garçon**

\* **Composition**

- L'équipe est composée de trois (3) haltérophiles garçons (issus des catégories cadets ou juniors).
- L'équipe doit comporter au minimum un Junior homme et éventuellement des Cadets hommes (pas de minimes).

\* **Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).
- Le total soulevé est défini par l'addition du meilleur essai réussi à chaque mouvement de chaque athlète (6 essais).

\* **Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé par l'équipe, diminué du double de poids de corps de l'équipe.

## **ARTICLE 21 : CHAMPIONNAT DE FRANCE DES COMITES REGIONAUX**

Le **Championnat de France** des Comités Régionaux est une compétition **organisée au niveau National et sur engagement des Comités.**

### **\* Objectifs**

- Dynamiser la politique sportive régionale.
- Mettre en valeur la jeunesse sportive de la région.
- Intéresser et fidéliser cette catégorie d'âge en leur proposant une finale dans un lieu ludique.

### **\* Composition**

- Chaque équipe régionale est composée de six (6) haltérophiles (3 garçons et 3 filles), accompagnée d'un arbitre de niveau national minimum.
- Elle concerne uniquement des Cadets et des cadettes quel que soit leur niveau de performances.
- **Un droit d'engagement de 200 € sera versé avec la confirmation de participation qui devra préciser le nom et le sexe de l'arbitre. Cet engagement sera restitué le jour de l'épreuve si l'arbitre est présent.**

### **\* Déroulement**

- Chaque membre d'équipe effectue les deux mouvements olympiques (arraché et épaulé jeté).  
Le total soulevé est défini par l'addition des meilleurs essais réussis à chaque mouvement de chaque athlète (12 essais), toute tentative manquée étant comptée zéro (0).

### **\* Score de l'équipe**

- Il est défini par le total soulevé, diminué du poids de corps des 3 filles et du double du poids de corps des 3 garçons.
- Une seule équipe par région pourra participer à la Finale Nationale.
- Pour le compte de chaque équipe ne peuvent participer qu'un athlète issu d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'IWF et un seul athlète muté.
- En cas d'égalité de points, l'équipe la plus jeune l'emporte.

## TITRE IV

# REGLEMENTATION SPECIFIQUE DU CHAMPIONNAT DE FRANCE DES CLUBS

### **ARTICLE 22 : PREAMBULE**

Le championnat de FRANCE des Clubs a pour objectif :

- Une augmentation de la popularité de l'haltérophilie à travers un système de compétition attractif et s'inscrivant dans la politique habituelle des compétitions similaires des autres disciplines sportives.
- Fidéliser un public et surtout les médias autour d'un championnat attrayant.
- Permettre à chaque club engagé de négocier avec les partenaires institutionnels et privés une collaboration à plusieurs niveaux dont celui financier, grâce à ce support important qu'est le Championnat de FRANCE.

Il se déroule sur **quatre** journées en match triangulaire, pour les garçons, et pour les filles.

### **ARTICLE 23 : DIVISIONS**

#### **ARTICLE 23.1 : DIVISION NATIONALE 1 avec :**

##### **Pour les Masculins**

9 clubs de Nationale 1A                      9 clubs de Nationale 1B

##### **Pour les Féminines**

9 clubs de Nationale 1A                      9 clubs de Nationale 1B

#### **ARTICLE 23.2 : DIVISION NATIONALE 2 avec 5 poules géographiques :**

##### **Pour les Masculins**

**Poule 2A : 9 clubs                      Poule 2B : 9 clubs                      Poule 2C : 9 clubs**

**Poule 2D : 9 clubs                      poule 2E : 9 clubs**

La CSNH se réserve le droit dans des conditions bien précises (score moyen inférieur à 150 points, manque ou retrait d'équipes dans une zone géographique...) de réduire le nombre de poules.

#### **ARTICLE 23.3 : DIVISION NATIONALE 3 :**

Du fait de la refonte de la N2 et N3, cette division est supprimée. Cependant, la CSNH se réserve le droit dans des conditions bien précises (équipes régionales performantes et en nombre suffisant) de la recréer.

### **ARTICLE 23.4 : CHAMPIONNAT REGIONAL DES CLUBS**

Il est composé d'une ou plusieurs divisions, dans chaque région. Ce Championnat régional est géré et contrôlé par les Comités Régionaux respectifs. A noter que la Zone peut, elle aussi, organiser, gérer et contrôler des divisions régionales après accords des Comités Régionaux et de la CSNH.

**Le Championnat Régional se déroule sur 3 Journées.**

La réglementation des divisions nationales doit être respectée pour les montées.

Pour les féminines, le **Championnat de National 2 Féminin (2° et 3° Journées)** organisé conjointement au **Championnat de France des Clubs Jeunes** sert de support pour les montées.

### **ARTICLE 24 : CALENDRIER**

Le Championnat de France par équipes des Divisions Nationales se déroule sur 4 journées dont les dates sont définies impérativement :

a) Par la FFHMFAC pour le calendrier des divisions nationales,

b) Par les Comités Régionaux pour le calendrier du Championnat Régional qui devront s'engager à intercaler les journées de régionales vis-à-vis de la Nationale. Celui-ci devra se terminer impérativement au plus tard **le 30 mai 2011**. **Les résultats finaux devront être toujours transmis à la CSNH après la dernière journée et au plus tard le 15 juin 2011.**

### **ARTICLE 25 : DELEGUES FEDERAUX**

Pour la division de Nationale 1A (H & F) et la finale de la N1B (H et F), sur proposition de la Commission Nationale d'Arbitrage, la FFHMFAC désignera des délégués fédéraux (arbitres nationaux ou internationaux).

Ils représentent la Fédération, et sont chargés de veiller au bon déroulement de la compétition. Ils feront un compte rendu à la Fédération incluant les résultats de l'implantation contrôlée. Les déplacements des délégués fédéraux seront pris en charge par la FFHMFAC.

### **ARTICLE 26 : ENGAGEMENT - CAUTION**

Les clubs engagés dans le championnat de France, doivent à la date fixée confirmer leur participation à l'aide du formulaire type dûment signé, accompagné d'une caution pour toutes leurs équipes. (Celle-ci sera restituée à la clôture du championnat sous réserve de participation effective et du respect de la réglementation).

Pour la saison **2011/2012** :

- L'inscription sera lancée en **Juillet 2011**.
- La date limite d'engagement est fixée au 15 août **2011**, et cet engagement devra être accompagné de l'affiliation du club.
- Les athlètes issus d'une fédération étrangère affiliée à l'IWF et engagés dans ce championnat devront être licenciés au minimum quinze jours avant la première journée. La prise de licence les concernant ne pourra se faire pendant la durée du championnat.
- Le montant de la caution est fixé à 200 € par équipe
- Les clubs dont une équipe est inscrite dans le championnat de nationale 1A, 1B et 2, devront de plus, verser un droit d'engagement pour chaque équipe.
- Pour la saison **2011/2012** :

- Le montant de l'engagement est fixé à 200 € pour la Nat. 1A et 1B et 50 € pour la Nat.2 (homme).

### **ARTICLE 27 : COMPOSITION DES EQUIPES**

Le Championnat de France des Clubs est un championnat par équipes de 4 hommes, pour le championnat masculin et 3 femmes pour le championnat féminin. Chaque club peut faire participer, à l'occasion de chaque journée, 5 hommes et 4 femmes, issus des catégories Cadets, Juniors, Seniors dont au maximum un(e) athlète ne possédant pas la nationalité Française. OU un(e) athlète muté(e). Les 5 hommes et les 4 femmes font partie de l'équipe et aucun n'est considéré comme hors match. Le score de l'équipe étant calculé sur les quatre meilleurs scores hommes et trois meilleurs scores femmes.

Les minimes ne peuvent participer à cette compétition.

Les athlètes féminines seniors qui participeront à plus de deux journées du Championnat de FRANCE des Clubs Seniors ne pourront plus participer au Championnat de Nationale 2 Féminin et inversement.

Un athlète muté en cours de saison sportive, sera considéré comme muté pour la saison en cours et la suivante, dans le cadre des compétitions par équipes (cf. Règlement des mutations).

Pour les athlètes français en situation de mutation pour la saison sportive 2010/2011, la participation au Championnat de France des clubs est autorisée sous réserve :

- a) du respect des dispositions fixées par le règlement spécifique des mutations ;
- b) du respect des dispositions de l'article 28 ci dessus.
- c) du respect des dispositions de l'article 4.2

Un athlète ne peut, au cours de la même journée du championnat, figurer dans 2 équipes (Championnat Régional compris).

Un club ne peut engager que 2 équipes au maximum dans le championnat en Nationale 1, 2, et avec obligatoirement une division d'écart (Nat 1A et 1B comptant pour 2 divisions distinctes).

### **ARTICLE 28 : SCORE ET POINTS**

Le résultat de l'équipe, appelé score, sera calculé selon la formule des kilos/points.

Le calcul du score de l'équipe en kilo/points est effectué en ajoutant le nombre de kilos/points marqués par les 4 (3 pour les féminines) meilleurs équipier(e)s.

Les kilo/points marqués par un(e) haltérophile seront calculés selon la différence entre le total olympique et le double du poids de corps pour les masculins, selon la différence entre le total olympique et le seul poids du corps pour les féminines.

Le poids de corps de chaque haltérophile de l'équipe sera apprécié à 100 grammes près par la valeur inférieure (Ex : 75,59 kg sera arrondi à 75,5 kg).

Le score final de l'équipe est calculé à une décimale près. Ex : 240,3 points.

Exemple de calcul pour une équipe masculine :						
	Poids de corps	Arraché	Epaulé jeté	Total Olympique	2 x Poids Corps	Score
1	74,2	100	125	225	148,4	76,6
2	84,7	105	127	232	169,4	62,6
3	64,3	75	95	170	128,6	41,4
4	57,9	77	97	175	115,8	59,2
5	69	100	125	225	138	87
				SCORE DE L'EQUIPE =		285,4

Chaque match est organisé en rencontre triangulaire opposant trois équipes de club.

Un classement après chaque journée, au score moyen, sera réalisé dans chaque division et dans chaque poule.

Pour toutes les divisions excepté la nationale 2 féminines, le score moyen (moyenne des rencontres) déterminera le classement des équipes.

Le forfait sur deux journées donne lieu à la descente en Régionale.

### **ARTICLE 29 : ACCESSIONS, RELEGATIONS**

Les équipes de clubs peuvent participer uniquement dans les divisions pour lesquelles elles ont été sélectionnées par la CSNH, en fonction de leurs résultats.

Pour la saison 2010/2011 les accessions et relégations d'une division à l'autre se feront de la manière suivante :

#### **Pour la Nationale 1 :**

- l'équipe classée dernière en N1A sera reléguée en N1B
- l'équipe classée première en N1B accédera en N1A
- l'équipe classée deuxième en N1B pourra accéder en N1A à condition que son score moyen (sur les quatre journées) soit supérieur à celui de l'avant-dernière équipe de 1A qui sera alors reléguée en 1B.

#### **Pour la Nationale 2 :**

- Les 2 équipes en N2 homme classées première et deuxième du classement général de la N2 homme au score moyen accèdent en N1B homme.
- Les 6 meilleures équipes à l'issue de la 3<sup>e</sup> Journée du Championnat de Nationale 2 Féminin pourront accéder au Championnat de FRANCE DES CLUBS, division féminine, Nat 1 B, si leur total (score moyen) de la 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> Journées du Championnat de Nationale 2 Féminin est supérieur aux scores moyens des 6 dernières équipes de Nationale 1 B. L'équipe refusant deux fois l'accession à la Nationale 1B, ne pourra participer au Championnat de Nationale 2 Féminin de la saison en cours.
- L'équipe en N2 homme classée troisième du classement général de la N2 homme au score moyen pourra accéder en N1B si celui-ci est supérieur à celui de l'équipe classée 7<sup>ème</sup> pour les hommes de N1B.
- Les huit dernières équipes hommes peuvent être concernées par la descente si leur score moyen est inférieur à ceux des équipes régionales hommes.

#### **Pour les divisions régionales hommes**

Les Huit premières équipes du championnat régional peuvent prétendre à l'accession si leur score moyen est supérieur au score moyen des équipes de N2.

### **ARTICLE 30 : OBLIGATIONS**

Les clubs engagés en nationale 1 et 2 masculine, quel que soit le nombre d'équipes, sont soumis à l'obligation d'une équipe en division régionale avec une participation sur trois journées de cette division pour la saison 2011-2012.

En cas de non-respect de ces obligations, la CSNH, après avoir entériné le résultat sportif, proposera au Bureau Directeur, une relégation automatique d'une division, avant la diffusion définitive des résultats de la saison.

Les clubs relégués pour non-respect des règlements ne pourront être repêchés.

### **ARTICLE 31 : ARBITRAGES, FORFAITS ET HORAIRES**

En Nationale 1, Nationale 2, trois arbitres de niveau national minimum sont obligatoires par rencontre. Ils se doivent d'être présents dès le tirage au sort des équipes.

Chaque club présente et prend en charge l'arbitre qui officie pour son équipe. Si une équipe est dans l'impossibilité de présenter un arbitre, le remplacement de celui-ci pourra être envisagé, sous réserve d'un courrier recommandé avec A.R. adressé à la FFHMFAC sept (7) jours avant la rencontre. La FFHMFAC mandatera un arbitre pour officier en lieu et place de l'arbitre manquant. Cette prestation sera facturée au club demandeur (forfait de 200 Euros).

La pesée se déroulera selon la réglementation suivante :

- \* le tirage au sort déterminera l'ordre de passage des équipes à la pesée.
- \* l'équipe devra se présenter complète, dans le cas contraire on passera à l'équipe suivante,
- \* les barres de départ de l'équipe seront communiquées à la pesée,
- \* lorsqu'un(e) haltérophile souhaitera se peser pour pouvoir tirer dans une catégorie inférieure, il (elle) pourra disposer du temps réglementaire mais afin d'éviter tout litige il (elle) sera enregistré avec son poids de corps lors de la pesée d'équipe puis éventuellement corrigé lorsqu'il (elle) atteindra la catégorie de poids choisie ; en aucun cas il ne peut être question d'une deuxième pesée dans la même catégorie de poids.
- \* l'entraîneur de l'équipe sera le responsable et l'interlocuteur officiel, il peut être l'un des haltérophiles de l'équipe.

Les matchs auront lieu impérativement le samedi avec l'horaire suivant :

- \* 13H45 : tirage au sort des équipes
- \* 14H00-15H00 : pesée
- \* 15H45 : présentation des équipes et des officiels de la compétition en tenue
- \* 16H00 : match par équipes
- \* fin du match : proclamation des résultats de la rencontre avec les 3 équipes et les officiels en tenue.

Un club organisateur en accord avec les deux autres clubs pourra modifier ces horaires le samedi, après en avoir avisé par écrit (L.R. avec A.R.) et quinze jours à l'avance la CSNH qui statuera.

Est considérée comme forfait, l'équipe ne se présentant pas à la pesée ou présentant une équipe incomplète. Une équipe forfait à une journée marquera un score négatif de moins **100** points.

En cas d'organisation sur le même site d'une rencontre d'une division inférieure les horaires pour cette division pourront être les suivants :

- \* 11H15 : Tirage au sort des équipes
- \* 11H30-12H30 : Pesée
- \* 13H15 : Présentation des équipes et des officiels de la compétition en tenue
- \* 13H30 : Match par équipes

\* fin du match : Proclamation des résultats de la rencontre avec les 3 équipes et les officiels en tenue, et match de division supérieure à 16h, avec pesée de 14h à 15h.

### **ARTICLE 32 : FINALE NATIONALE du CHAMPIONNAT MASCULIN et FEMININ**

Les 4<sup>èmes</sup> journées du Championnat Masculin et Féminin de N 1A et 1B seront organisées sous la forme de finale, en une seule implantation par division, réunissant les femmes et les hommes

Les plateaux seront organisés dans l'ordre inverse du classement au score moyen obtenu à l'issue de la 3<sup>e</sup> journée. Ceci permettant une compétitivité accrue et un meilleur spectacle lors de cette finale. Les prétendants au titre se trouvant opposés sur le dernier plateau.

Les titres de la N 1 A et N1B seront décernés le jour des Finales, à la moyenne des 4 journées.

### **ARTICLE 33 : COORDINATION**

La coordination et le suivi des rencontres de Nationales seront assurés par le centralisateur national, les résultats devront lui parvenir dès la fin de chaque rencontre par fax ou courrier électronique, et au plus tard pour le dimanche 19 H. L'original de la feuille de match sera envoyé dès le lundi suivant, le cachet de la poste faisant foi, au siège de la FFHMFAC.

## TITRE V

### CHALLENGE NATIONAL HALTEROPHILE

La FFHMFAC instaure un CHALLENGE NATIONAL HALTEROPHILE, sous forme de classement, permettant de juger de l'évolution des clubs et des comités régionaux. Dans ce sens, les classements en séries des haltérophiles sont pris en compte.

Des points de bonification seront attribués en fonction de la participation aux Championnats des clubs, Finales de Zones, Finales nationales et rencontres internationales officielles du calendrier sportif fédéral.

Il est à préciser :

- qu'une rencontre internationale pour laquelle les sélections de sportifs n'auront pas été réalisées par la FFHMFAC ne pourra apporter de points.

- que les points de bonification ne sont apportés qu'en cas de participation effective à l'épreuve. La seule pesée ne peut suffire.

De plus, est incorporé le Challenge des clubs formateurs qui s'appuiera sur un classement des Clubs menant des actions en direction du recrutement d'haltérophiles et privilégiant les moins de 20 ans (cadets et juniors) et en valorisant la pratique féminine. Ce recrutement se doit de déboucher sur la pratique compétitive.

En ce sens le classement s'appuiera sur les épreuves suivantes :

- Les trois Challenges (Automne – Hiver – Printemps)
- La 1ère journée du Championnat de France des clubs jeune

L'attribution de points doit permettre de valoriser les plus jeunes, la participation à une première épreuve (leur 1er Pas), et l'esprit d'équipe avec une épreuve comme le Championnat de France des clubs jeune.

Qu'à l'issue de chaque saison et d'après les listes régionales fournies par les Comités régionaux un état et un classement seront diffusés largement.

Les dix premiers clubs Français recevront un diplôme, de plus les trois meilleurs clubs se verront récompensés par l'attribution de matériel pédagogique.

#### **ARTICLE 34 : ATTRIBUTION DES POINTS**

#### **POINTS « AU CLASSEMENT »**

"Séries" réalisées	Hommes et femmes
Non classés	1
Départementale	3
Régionale	5
Interrégionale	8
Fédérale	12
Nationale	20
Internationale B	30
- Internationale A	40
Olympique	60

### **POINTS « A LA PARTICIPATION »**

Points à la Participation	Hommes	Femmes
<b>Equipe à la 1<sup>o</sup> Journée du Cht de France des Clubs Jeunes</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Equipe à la 2<sup>o</sup> Journée du Cht de France des Clubs Jeunes (points positifs)</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Equipe à la 3<sup>o</sup> Journée du Cht de France des Clubs Jeunes</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Equipe en Championnat Régional des Clubs	8	8
Equipe en Nationale 1A	25	25
Equipe en Nationale 1B	20	20
<b>Equipe en Nationale 2 (Hommes et Femmes)</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
Trophée de Zone Benjamin et Minime	6	6
Tournoi, Sélection Internationale officielle	15	15
Championnats d'Europe C. J. S et les moins de 23 ans	30	30
Championnats du Monde J.S	50	50
Jeux Méditerranéens	50	50
Jeux Olympiques de la jeunesse	50	50
Jeux Olympiques	90	90
Participation club formateur Cadet et Junior	3	5

### **POINTS « AU RESULTAT »**

Points aux résultats	Premier	Deuxième	Troisième	Autres places
Trophée National Minimes	16	14	12	8
Finale Zone INTERREGIONAUX et PLUS	16	14	12	8
Critérium national	20	15	13	10
Grand Prix Fédéral CJS	24	20	16	12
FRANCE CJS	30	25	20	15

## TITRE VI

### LES TOPS 30 DES JEUNES TALENTS

La FFHMFAC met en place un top 30 des jeunes talents respectivement pour les catégories d'âges et de sexes suivantes :

- Cadettes
- Cadets
- Juniors filles
- Juniors garçons

L'objectif de ce dispositif est de dynamiser la pratique chez les jeunes (-17 ans et -20 ans) et de valoriser, à l'issue de la saison, leur investissement et leur progression au cours de la saison sportive.

Le classement des 4 TOP 30 s'effectuera à la table IWF. Il sera publié sur le site internet de la FFHMFAC et actualisé après chaque compétition comptant pour ce dispositif, au plus tard le mercredi suivant la compétition visée.

#### **ARTICLE 35 : COMPETITIONS DE REFERENCE COMPTANT POUR LE TOP 30 - 2011/2012**

Date	Intitulé de la compétition
<b>15 et 16 octobre 2011</b>	Critérium National
<b>17 décembre 2011</b>	Eliminatoires Régionales
<b>17 et 18 mars 2012</b>	Finale de Zone des Interrégionaux et plus Jeunes
<b>7 et 8 avril 2012</b>	Grand Prix Fédéral
<b>12 et 13 mai 2012</b>	Championnats de France C/J

Une seule participation à l'une de ces compétitions référencées ci-dessus permet d'intégrer le classement du TOP 30 DES JEUNES TALENTS.

Les 10 premiers de chaque classement se verront attribuer une récompense à la fin de la saison, **déterminée par le Comité Directeur sur proposition de la CSNH ou du DTN en fonction du classement.**

**Règlement adopté à la réunion du Comité Directeur du 25 juin 2011**