

23.11.2015

## **HALTEROPHILIE - MUSCULATION**

### **Composition de la Commission Nationale**

**FFHM** : le DTN ou son représentant, Michel SOTO, Christiane FORT

**FF Sport U** : Xavier DUNG (Directeur National Adjoint)

La FF Sport U et la FFHM s'associent pour organiser en 2016 un championnat de France universitaire d'haltérophilie et musculation.

### **1- Date limite de retour des résultats I.R, académies et inscriptions**

**12 février 2016**

### **2 – Date et lieu du championnat de France**

**9 et 10 mars 2016 à Amiens**

### **3 – Epreuves du championnat de France**

- Haltérophilie : arraché et épaulé-jeté, hommes et femmes
- Epreuve combinée : épaulé-jeté + développé couché, hommes et femmes
- Musculation : individuel et par équipes.

#### **3.1 Haltérophilie et combiné**

##### **Catégories de poids**

Jeunes gens : 62, 69, 77, 85, 94 et + de 94kg

Jeunes filles : 53, 58, 63 et + de 63 kg.

##### **Classements**

Haltérophilie : un classement général au total Olympique par catégorie de poids de corps (addition du meilleur arraché et du meilleur épaulé-jeté) hommes et femmes.

Combiné: un classement général au total par catégorie de poids de corps (addition du meilleur épaulé-jeté et du meilleur développé couché) hommes et femmes.

##### **Formules**

DC : Système « tournant », avec un maximum de 3 essais par mouvement.

Haltérophilie : Système « charge montante » en arraché et épaulé jeté, avec un maximum de 3 essais par mouvement.

A la pesée, le concurrent déclare la charge du premier essai pour chaque épreuve. Un classement par équipes d'A.S. sera établi sur les performances réalisées par 3 étudiants de la même A.S., dont une jeune fille.

**Minima qualificatifs en haltérophilie (arraché + épaulé jeté) et combiné (D.C + épaulé jeté)**

Hommes			Femmes		
Catégories	haltérophilie	combiné	Catégories	haltérophilie	combiné
62	150	160	53	80	80
69	165	180	58	87	87
77	180	200	63	95	95
85	195	215	+63	105	105

94	210	225			
+94	225	245			

**Infos complémentaires sur :**

<http://www.sport-u.com/cmsms/index.php?page=sports-individuels-3>

**3.2 Epreuve de musculation (nouveau 2015 - 2016)**

Règlement sportif détaillé sur :

<http://www.sport-u.com/cmsms/index.php?page=sports-individuels-3>

**⚠ Dans le cadre des accords FF SPoRT U et FFHM, les athlètes (masculins et féminines de chaque catégorie de poids) et équipes, classés parmi les 3 premiers du CFU 2016 musculation seront directement qualifiés au championnat de France de musculation FFHM qui aura lieu le 21 mai 2016 à l'INSEP**

**3.2.1 CFU Musculation par Equipes**

- Qualifications : Quotas 24 équipes de 3 maximum qualifiées.
- Chaque I.R propose un classement lors de ses demandes de qualification (1, 2, 3, 4, ...)
- Composition des équipes = 2 garçons + 1 filles / sans exigence de poids de corps
- Minimum 2 licences de la même A.S (1 licence extérieure ou individuelle de la même académie autorisée).

La compétition par équipes se déroule sur 2 jours et 3 tours.

Eliminatoires (1ers tours, 1er jour après-midi) : "réaliser le maximum de répétitions"

1 bloc à dominante résistance désigné par l'organisateur du CFU parmi les 3 blocs A, B ou C suivants :

Bloc A :  
 Garçons 1 = tirage menton prise large à 30 kg  
 Garçons 2 = pompes  
 Fille 1 = presse à 60 kg

Bloc B :  
 Garçons 1 = dips  
 Garçons 2 = tractions prise large  
 Fille 1 = fentes alternées avec 2 haltères de 6 kg : maximum de répétitions en 1'

Bloc C :  
 Garçons 1 = développé militaire debout à 30 kg  
 Garçons 2 = tractions supination  
 Fille 1 = twist russe avec médecine ball de 2 kg (ou haltères ou disque) : maximum de répétitions en 1'

Classement sur le total additionné des 3 équipiers

Les 12 meilleures équipes seront qualifiées pour le 2nd tour (½ finales).

Les 12 dernières équipes seront basculées sur matches de classement.

½ finales et matches de classement (2èmes tours, 2ème jour) : un temps minimum pour un nombre donné de répétitions. Chrono déclenché au départ de l'épreuve 1 garçons et arrêté après la dernière répétition de l'épreuve 2 garçons

**Epreuve 1 garçons** : 2 équipiers en face à face : Roll out (abdos à la roulette) 30 répétitions

**Epreuve fille** : 30 sauts alternés avec charges (8 kg dans chaque main)

**Epreuve 2 garçons** : montées alternées sur banc en charge (barre de 45 kg sur les épaules) 30 répétitions

Classement de 1 à 12 sur le total temps / équipe.

Les 3 meilleures équipes sont qualifiées pour la finale.

Les équipes éliminées lors du 1er tour font les mêmes épreuves pour un classement 13-24.

Finale (3ème tour, 2ème jour) : Les 3 équipes démarrent "en même temps" ; "l'équipe vainqueur est la première à avoir achevé les 3 épreuves)

**Epreuve 1 garçons** : tirage poitrine buste penché (Rowing), 80 répétitions à exécuter en relais, charge = ½ poids du corps

**Epreuve 2 garçons** : Développé Couché 80 répétitions à exécuter en relais (charge = poids de corps)

**Epreuve filles** = squat + développé (*thruster*) avec kettlebells de 8 Kg dans chaque main / 40 répétitions

Pour la finale, les garçons se relaient pour réaliser les 80 répétitions de chaque exercice. Il n'y a pas d'obligation de faire le même nombre de répétitions pour chacun des équipiers, mais chacun doit passer au moins une fois (un équipier ne peut pas faire les 80 répétitions à lui seul). Lorsqu'il y a un relais, les équipiers mettent la charge qui correspond à l'équipier qui va passer. Autogestion des équipes en chargement de barre, colliers fixés. La fille peut participer au chargement de la barre des garçons. Démarrage général du chrono avant le 1er équipier de l'épreuve 1 et fin de chrono après la dernière répétition de l'équipière. Les équipier(è)s peuvent faire autant de pauses qu'ils le souhaitent pour réaliser les répétitions prévues.

### **3.2.2 CFU Musculation individuel**

2 catégories de poids garçons : 75 kg et moins ; +75 kg

2 catégories de poids filles : 57 kg et moins ; + 57 kg

Nombre de qualifiés : 25 pour chacune des catégories de poids masculines et féminines à raison de 4 qualifiés par catégorie et par I.R (les I.R classent leurs demandes de qualification par ordre prioritaire).

Éliminatoires : Réaliser le maximum de répétitions sur 4 exercices

Groupes de 5 athlètes qui passent successivement sur chacun des 4 exercices d'un des blocs à dominante résistance choisi parmi les blocs suivants "*classique*", "*technique*", "*dynamique*" :

**Bloc "*classique*" Garçons** : Traction supination / développé incliné (65 kg / 75 kg) / presse inclinée (160 kg / 180 kg) / développé assis de 2 kettlebells de 16 kg (ou haltères)

**Bloc "*classique*" Filles** Tirage inversé supination / développé incliné haltères (8 kg / 10 kg) / presse inclinée (60 kg / 80 kg) / sit up

**Bloc "*technique*" Garçons** Traction prise large / développé couché prise serrée (45 kg / 55 kg) / squat (80 kg / 100 kg) / tirage menton large (30 kg / 35 kg)

**Bloc "*technique*" Filles** (35) Pompes sur les genoux / tirage menton large (15 kg / 20 kg) / squat (40 kg / 40 kg) / twist russe avec médecine ball 2 kg (ou haltère ou disque)

**Bloc "*dynamique*" Garçons** Dips / tirage 1 bras alterné en planche avec haltères (12 kg / 14 kg) / presse inclinée (140 kg / 160 kg) / curl barre au banc Larry Scott (30 kg / 35 kg)

**Bloc "*dynamique*" Filles** Dips entre 2 bancs / tirage 1 bras alterné en planche avec haltères (4 kg / 6 kg) / fentes alternées (25 kg / 30 kg) / leg raise

Le classement s'effectue par rapport au nombre de répétitions réalisées.

Les 9 meilleurs (par catégories de poids) du classement "Éliminatoires" seront qualifiés pour les ½ finales.

½ finales (principe "charges maximales") :

**Epreuve 1 : Développé Couché (filles et garçons)** : chaque athlète doit enchaîner 5 répétitions à la charge maximale sur un espace temps dédié (10'). Chaque athlète peut *re-tenter* à souhait les 5 répétitions durant ces 10' et modifier la charge comme il le souhaite pour chaque tentative (monter de charge, descendre de charge, ou même charge).

**Epreuve 2 : Squat Clavicule (filles et garçons)** : chaque athlète doit enchaîner 5 répétitions à la charge maximale sur un espace temps dédié (10'). Chacun peut *re-tenter* à souhait les 5 répétitions durant ces 10' et modifier la charge comme il le souhaite pour chaque tentative (monter de charge, descendre de charge, ou même charge).

Le classement s'effectue par addition des 2 charges maximales réalisées sur les épreuves 1 et 2.

Les 3 premiers du classement de chaque catégorie sont qualifiés pour la finale.

Finales (circuit au temps) :

*Les 3 concurrents démarrent "en même temps"* ; Le vainqueur est le premier à avoir achevé toutes les répétitions prévues. Les 2 premiers exercices sont enchaînés en circuit (réaliser 4 tours avec un nombre défini de répétitions), puis le dernier exercice est exécuté isolément (50 répétitions). Le tout est exécuté le plus vite possible. Le chrono est déclenché au début de l'épreuve et ne s'arrête qu'après la réalisation de la 50<sup>ème</sup> répétition du dernier exercice.

Les athlètes finalistes peuvent faire autant de pauses qu'ils le souhaitent pour réaliser les répétitions prévues.

**Finalistes garçons** : le circuit est composé de :

1°) 4 tours de 8 répétitions au Soulevé de terre (80kg /90 kg) enchaînées avec 12 abdos en équerre ("V up") à 10 kg / 15 kg ;

2°) puis 50 pompes dynamiques sur disque.

Les athlètes finalistes peuvent faire autant de pauses qu'ils le souhaitent pour réaliser les répétitions prévues.

**Finalistes filles** : le circuit est composé de :

1°) 4 tours de 8 répétitions au Soulevé de terre (45kg / 55 kg) enchaînées avec 12 abdos en équerre ("V up") à 2,5 kg / 5kg ;

2°) puis 50 sauts sur box.