

18.01.2017

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 2017 un championnat de France universitaire d'haltérophilie ET musculation.

Comme pour les sports collectifs, la France est divisée en 5 conférences : NORD-EST/SUD-EST/CENTRE-OUEST/SUD-OUEST/IDF.

Les championnats conférences ou académies sont qualificatifs pour les championnats de France universitaires.

1- Date limite de retour des résultats conférences, académies et inscriptions

17 février 2017

2 – Date et lieu du championnat de France

**8 et 9 mars 2017
à Villeneuve-Loubet (Nice)**

3 – Epreuves du championnat de France

- Haltérophilie : arraché et épaulé-jeté, hommes et femmes
- Musculation : individuel et par équipes.

3.1 Haltérophilie

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.

Formules

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 mixtes d'A.S. sera établi sur les performances réalisées par 3 étudiants de la même A.S., dont une jeune fille ou un garçon au moins sur la base du calcul **[total équipe - total poids de corps de l'équipe]**.

Règlement Sportif

Application du règlement FFHM modifié au 1er janvier 2017.

Minima qualificatifs en haltérophilie (arraché + épaulé jeté).

Hommes		Femmes	
Catégories	haltérophilie	Catégories	haltérophilie
62	140	53	70
69	155	58	75
77	170	63	85
85	185	+63	95
94	200		
+94	215		

Infos complémentaires sur :

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

3.2 Epreuve de musculation

Règlement sportif détaillé sur :

<http://www.sport-u.com/index.php?page=calendriers-sports-ind>

! 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 2017 musculation seront directement qualifiés au championnat de France de musculation FFHM.

3.2.1 CFU Musculation par Equipes

- Qualifications : Quotas 24 équipes de 3 maximum qualifiées.
- Chaque conférence propose un classement lors de ses demandes de qualification (1, 2, 3, 4, ...)
- Composition des équipes = 2 garçons + 1 fille / 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 2 tours.

1^{er} jour: "réaliser le maximum de répétitions"

4 exercices :

- Femme : **Squat avant + développé (Thruster)** : max de reps en 3' avec barre chargée à 20kg
- Les 2 Hommes, l'un après l'autre : **Traction prise supination** : max de reps pour le premier équipier, puis immédiatement après max de répétitions pour le second homme de l'équipe. On additionne les 2 performances
- Les 2 Hommes, l'un après l'autre : **Dips** : max de reps pour le premier équipier, puis max de répétitions pour le second homme de l'équipe. On additionne les 2 performances
- Equipe complète : **Relevés de buste synchronisés à 3, avec Médecine Ball 3 kg** : max de reps en 2'

**On additionne le nombre de répétitions des 4 exercices.
Le classement est établi par rapport à ce nombre de répétitions total.**

Les 3 meilleures équipes sont qualifiées pour la finale.

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

- Développé couché en relais : 120 reps à 3 puis**
- Tirage au menton à partir du sol avec Kettlebell, en relais : 120 reps à 3**

Charges :

- Développé couché : pour les hommes : barre chargée à 90% du poids de corps (pour chaque équipier, la barre est chargée en fonction de son poids de corps). Pour les femmes : barre chargée à 60% du poids de corps
- Tirage menton à partir du sol avec 1 Kettlebell : hommes : 28 kg. Femmes : 20kg

Pour la finale : Les équipiers se relaient pour réaliser les 120 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 120 répétitions à lui seul). Les équipiers se relaient toujours dans le même ordre. 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. Démarrage général du chrono avant le 1er équipier de l'épreuve 1 et fin de chrono après la dernière répétition du second exercice. Les équipier(è)s peuvent faire autant de pauses qu'ils le souhaitent pour réaliser les répétitions prévues.

3.2.2 CFU Musculation individuel

3 catégories de poids garçons : -70kg, -80kg, +80kg
3 catégories de poids filles : -55kg, -65kg et +65kg

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

1er TOUR HOMME: 4 exercices

1. Squat : charge maximale pour réaliser 7 reps. L'athlète dispose de 5 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 7 répétitions. L'athlète doit réaliser une série de 7 répétitions au squat, avec la charge la plus lourde possible. Il dispose d'un temps de 5 minutes pour réaliser sa performance.

Il peut effectuer le nombre de tentatives qu'il le souhaite dans ce temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme il le souhaite pour la tentative suivante :

- soit retenter la série avec la même charge ;
- soit diminuer la charge ;
- soit augmenter la charge (même s'il a échoué à la tentative précédente).

C'est l'athlète qui charge sa barre, seul. Colliers ou bagues ou pinces de serrage obligatoires. On enregistre la charge la plus lourde réalisée pour une série complète de 7 répétitions.

2. Traction prise large : Réaliser le max de reps sur 1 série unique
3. Planche horizontale pieds sur step,: on chronomètre le temps de maintien maximal. A chaque minute, on ajoute 10 kg de lest.
4. Développé couché : temps pour faire 60 reps à 80% du poids de corps. L'athlète doit réaliser 60 reps avec une barre chargée à 80% de son pdc. On chronomètre le temps nécessaire pour réaliser cette performance. Il peut prendre autant de pause que nécessaire.

Pour chacun des 4 exercices, on réalise un classement. On additionne les places obtenues par les concurrents pour ces 4 exercices : le classement du 1^{er} tour est déterminé par cette addition de place. Le concurrent qui est classé premier est celui qui totalise le nombre le plus faible

Les 3 meilleurs (par catégories de poids) du 1^{er} tour seront qualifiés pour la finale.

Les matches des classements seront organisés également à l'issue du 1er tour et avant la finale.

1er TOUR FEMMES: 4 exercices

1. Squat : charge maximale pour réaliser 7 reps. L'athlète dispose de 5 minutes pour réaliser une ou plusieurs séries de 7 répétitions. L'athlète doit réaliser une série de 7 répétitions au squat, avec la charge la plus lourde possible. Il dispose d'un temps de 5 minutes pour réaliser sa performance.
Elle peut effectuer le nombre de tentatives qu'elle le souhaite dans ce temps imparti. Après une tentative, l'athlète peut adapter la charge comme il le souhaite pour la tentative suivante :
 - soit retenter la série avec la même charge ;
 - soit diminuer la charge ;
 - soit augmenter la charge (même s'il a échoué à la tentative précédente).

C'est l'athlète qui charge sa barre, seul. Colliers ou bagues ou pinces de serrage obligatoires. On enregistre la charge la plus lourde réalisée pour une série complète de 7 répétitions.

2. Développé couché : max de répétitions avec barre à 50% du poids de corps.
3. Planche horizontale pieds sur step,: on chronomètre le temps de maintien maximal. Chaque minute, on ajoute 5kg de lest.
4. Fentes avant avec 2 haltères : 60 répétitions (30 reps puis 30 reps)
charges : 2x10kg (-55) – 2x12kg (-65) – 2x14kg (+65)
On chronomètre le temps nécessaire pour réaliser cette performance. Elle peut prendre autant de pause que nécessaire, mais elle doit avoir fini le nombre de répétitions d'un côté avant de passer à l'autre côté.

Pour chacun des 4 exercices, on réalise un classement. On additionne les places obtenues par les concurrentes pour ces 4 exercices : le classement du 1^{er} tour est déterminé par cette addition de place. La concurrente qui est classée première est celle qui totalise le nombre le plus faible.

Les 3 meilleurs (par catégories de poids) du 1^{er} tour seront qualifiés pour la finale.

Les matches des classements seront organisés également à l'issue du 1er tour et avant la finale.

Finales (circuit au temps) : Les 3 concurrents démarrent "en même temps" ; Il faut réaliser 3 tours de circuit. "le vainqueur est le premier à avoir achevé toutes les répétitions prévues, et les 3 tours effectués.

Garçons : le circuit est composé de :

- Soulevé de terre : 8 reps 115kg (-70) – 125kg (-80) – 135kg (+80)
- Tirage au menton avec Kettlebell: 15 reps 28kg (-70) – 32kg (-80 et +80)
- Abdos relevés de buste avec médecine Ball 10 kg : 30 reps
- Dips : 30 reps

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

Il faut réaliser 3 tours

Filles : le circuit est composé de :

- Soulevé de terre : 8 reps 65kg (-55) – 70kg (-65) – 75kg (+65)
- Développé alterné aux épaules, assise avec 1 Médecine Ball : 20 reps
10kg (-55) – 15kg (-65 et +65)
- Relevés de buste avec Médecine Ball de 5kg : 30 reps
- Squat Gobelet : 30 reps 16kg (-55 et -65) – 20kg (+65)

Elles peuvent faire autant de pauses qu'elles le souhaitent pour réaliser les répétitions prévues.

Il faut réaliser 3 tours.

4 – Programme international

FISU : l'Universiade d'été se déroulera à Taipei (Chine Taipei) du 19 au 30 août 2017. Des critères de niveau international seront pris en compte pour arrêter la composition de l'équipe de France universitaire.