FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

REGLEMENT SPORTIF

Compétitions et animations en Musculation

Championnats de Ligue de Musculation

Championnat de France de Musculation

Challenges de Musculation

SAISON 2026/2027

Voté par le Comité Directeur FFHM

LES MUSCU CHALLENGES

Les muscu challenges de la FFHM sont des formules d'animations, ouvertes à tous nos clubs affiliés et à tous nos licenciés. La participation est gratuite. Ils se pratiquent au sein du Club, et permettent aux licenciés de se confronter : entre pratiquants du même club mais aussi à distance avec les licenciés d'autres Clubs.

Toutes les informations sont à retrouver sur le site :
http://www.ffhaltero.fr/Musculation/Muscu-Challenges

ARTICLE 1 : OBJECTIFS DE L'ACTION

Dynamiser l'animation sportive au sein de nos clubs ;

Fidéliser les pratiquants, en leur proposant des activités variées et en leur permettant de se confronter, à distance, aux licenciés des autres Clubs ;

Fidéliser les Clubs affiliés en leur proposant une formule d'animation ;

Augmenter la proportion licenciés/adhérents, avec une formule réservée aux licenciés ;

Proposer une animation permettant d'alimenter les championnats départementaux et de Ligue de musculation ;

Favoriser le développement durable, par une action qui limite les déplacements et utilise les nouvelles technologies.

ARTICLE 2 : PRINCIPES

Il y a 5 périodes d'épreuves (5 défis) qui seront programmées. Les dates de ces défis seront communiquées sur le site internet fédéral.

Les participants se font filmer durant la réalisation de leurs épreuves et dans la période du défi. Ils envoient leur vidéo et leurs performances pendant la période d'envoi.

Dans le cas où ces défis sont réalisés sous le jugement d'une tierce personne, celle-ci peut se désigner. Cela lui permettra le cas échéant où il souhaite passer son grade de Juge technique d'être dispensé de la partie pratique. Seules les vidéos intégrales (sans coupure) seront acceptées. Les mouvements devront être filmés de manière à pouvoir observer les conditions requises de l'épreuve (charges employées, chronomètre…) et juger l'exactitude des mouvements.

Il y a des épreuves de différents niveaux : « pro », « intermédiaire » et « basique ».

La période d'envoi des vidéos est ouverte à compter du premier jour du défi et jusqu'à 48 heures après la fin du défi.

Pour chaque période, un même licencié peut envoyer plusieurs fois ses résultats ainsi que la vidéo. Cet envoi se fait selon les modalités inscrites sur le site Fédéral : http://www.ffhaltero.fr/Musculation/Muscu Challenges/PROCEDURE-D-ENVOI-DES-VIDEOS

ARTICLE 3 : REGLEMENT

Deux classements sont réalisés :

- Un classement individuel : le « Muscu Challenge » ;

- Un classement Clubs (Challenge du nombre) : le « Muscu Challenge Clubs ».

Des points sont attribués à chaque période, pour les licenciés ayant envoyé le fichier de résultats et leur vidéo, dans le délai imparti.

3.1 – Muscu Challenge Clubs

Seule la participation est prise en compte.

Chaque participant à un défi apporte un point à son Club. 1 participant = 1 point (par défis). Pour obtenir le score définitif de chaque défi, un calcul prenant en compte le taux de participation du club (nombre de personnes différentes ayant participé aux défis) sera réalisé ;
Le calcul est : nb participants X (Nb participants / nb de licenciés)
exemple :

Exemple 1 :
Défi 1 : 30 participants pour 90 licenciés
Score 1 = 30 x (30/90) = 10 points
Défi 2 : 40 participants pour 100 licenciés (le club a augmenté son nb de licenciés entre les 2 défis à la date de clôture du défi 2)
Score 2 = 40 x (40/100) = 16 points
Score après 2 défis : 26 points

Exemple 2
Defi 1 : 8 participants pour 10 licenciés
Score 1 = 8 x (8/10) = 6 points
Défi 2 : 8 participants pour 10 licenciés à nouveau
Score 2 = 6 points
Total après 2 défis = 12 points

Exemple 3 :
Défi 1 : 120 participants pour 600 licences
Score 1 : 120 x (120/600) = 24 points
Défi 2 : 80 participants pour 630 licences
Score 2 = 80 x (80/630) = 10 points
Total après 2 défis : 34 points

Chaque participant à une compétition locale ou un championnat départemental apporte 1 participant supplémentaire au taux de participation de son Club (sous réserve d'envoi de la feuille de match à la Fédération) ;
Chaque participant à un Championnat de Ligue de musculation apporte 3 participants supplémentaires au taux de participation de son Club (sous réserve d'envoi de la feuille de match à la Fédération) ;

Il n'y a pas d'obligation de participer à toutes les épreuves (défis comme championnats).

Pour obtenir le classement final du challenge « Muscu Challenge Clubs », on additionne les points obtenus par les Clubs lors des 5 défis + lors des compétitions locales/départementales + lors des championnats de Ligue de musculation.

3.2 – Muscu Challenge (individuel)

A chaque période d'épreuves, un classement national est réalisé.

Chaque participant est doté d'un nombre de points correspondant à la place obtenue. Les participants aux épreuves « intermédiaire » et « Basique » bénéficient d'un nombre de points fixe ; l'objectif étant de permettre à certains de passer des épreuves « Basique » aux épreuves « Pro » en cours de saison.

Il n'y a pas d'obligation de participer à toutes les épreuves (défis ou championnats).

MUSCU CHALLENGE Attribution des points pour chaque défi	
Classement National	Nb de points
1er	50 points
2ème	44 points
3ème	40 points
4ème	38 points
5ème	36 points
6ème	34 points
7ème	32 points
8ème	30 points
9ème	28 points
10ème au 15ème	26 points
16ème au 20ème	24 points
21ème au 25ème	22 points
26ème au 30ème	20 points
31ème au 40ème	15 points
41ème au 50ème	10 points
Au-delà du 50ème	7 points
Participant niveau challenger	4 points
Participant niveau basique	2 points

Pour obtenir le classement final du « Muscu Challenge », on additionne les points obtenus lors des 5 défis.

ARTICLE 4 : LES DEFIS

4.1 - Défi 1 Duo : 17/09 au 04/10/2026



- Score : temps pour finir
- Critères : le challenge débute lorsque l'athlète 1 prend les haltères (ou la barre en basique) en main bras tendu et termine lorsque le nombre de répétitions demandé est atteint.
- Critères techniques : Pieds au sol, bassin, épaules et têtes en contact avec le banc. Le mouvement commence bras tendu, amener les haltères au niveau de la poitrine (coudes à 90°) ou la barre en contact avec la poitrine (en basique) et se termine bras tendu.
- Pénalités : 5 secondes par répétition non validée -> Amplitude non respectée (bras tendu en fin de mouvement et/ou coudes à 90° ou barre à la poitrine en basique), les pieds quittent le sol ou le bassin se décolle du banc pendant une répétition.

4.2 - Défi 2 Equilibre : 11/11 au 29/11/2026

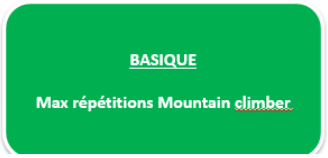






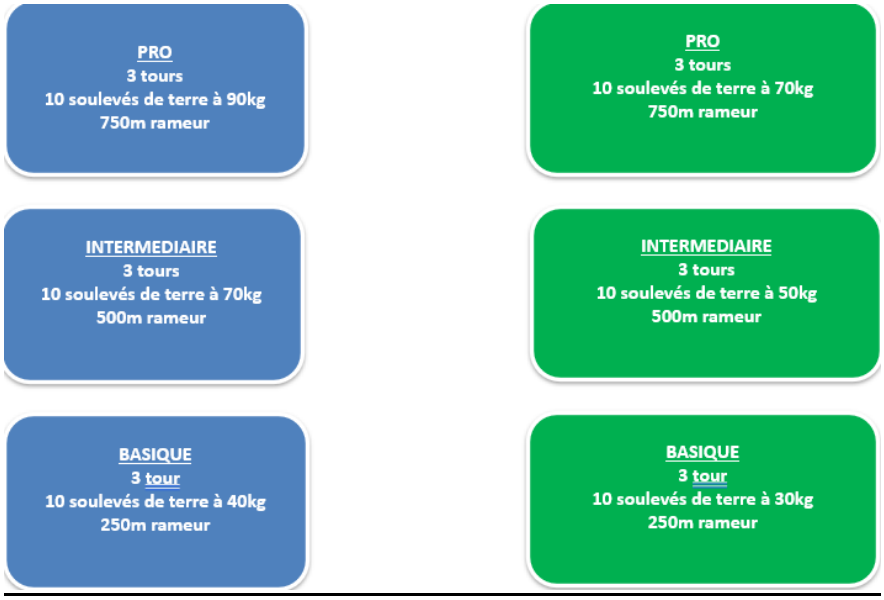






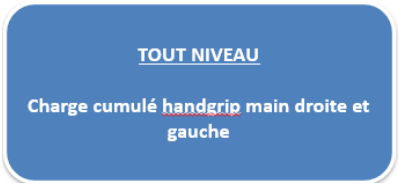
- Score : nombre total de répétitions en 1 minute 30.
- Critères : le challenge débute lorsque l'athlète est en position de gainage sur le swiss ball (ou au sol en basique) et se termine au bout de 1'30. Intégrer un chronomètre. Si le chrono se termine pendant une répétition, cette dernière n'est pas validée.
- Critères techniques : Alignement pieds/bassin/épaules au début de chaque répétition. En pro, amener les genoux proches de la poitrine et les pieds proches des fesses. En intermédiaire, le genou doit toucher le swiss ball pour valider une répétition. En basique, amener le genou proche de la poitrine. L'alignement bassin épaule doit rester le même (parallèle au sol) pendant la répétition (tout niveau).
- Pénalité : Répétition non validée -> critères techniques non validés (alignement non respecté à chaque début de répétition), amplitude non respectée (en pro, amener les genoux proches de la poitrine et les pieds proches des fesses. En intermédiaire, le genou doit toucher le swiss ball pour valider une répétition. En basique, amener le genou proche de la poitrine), l'alignement bassin/épaule n'est pas parallèle au sol (ne pas monter les fesses lors des répétitions).

4.3 - Défi 3 : Résistance : 13/01 au 31/01/2027



- Score : Temps à la fin de la série
- Critères : Le challenge débute lorsque le chronomètre démarre et se termine lorsque l'athlète finit les 3 tours. Intégrer un chrono à la vidéo pour voir le temps de fin.
- Critères techniques : Soulevé de terre : extension complète des genoux et des hanches en haut du mouvement et barre touche le sol en bas de chaque mouvement pour valider une répétition. Montrer l'écran du rameur à 750m/500m/250m pour valider la fin de chaque tour.
- Pénalité : 5 secondes par répétition non validée -> Soulevé de terre : Amplitude non respectée (extension complète des genoux et des hanches en haut du mouvement et barre touche le sol en bas de chaque mouvement).
- Pénalité : 10 secondes -> quitter le rameur avant l'atteinte de la distance demandée (750m /500m /250 m).

4.4 - Défi 4 Puissance : 17/03 au 04/04/2027





- Score : charge cumulée main droite et gauche en KG.
- Critères : Le challenge commence après présentation et se termine lorsque le test est effectué des deux côtés.
- Critères techniques : le mouvement commence avec le bras le long du corps, coude à 90°. L'athlète doit serrer le handgrip en gardant le corps droit et aligné.
- Pénalité : non prise en compte du défi ou du côté ne respectant pas les critères technique (Une fermeture du tronc ou un mouvement du bras acteur (le bras doit rester à 90° lors du test) invalidera la performance.)

4.5 - Défi 5 Force : 12/05 au 30/05/2027



- Score : charge soulevée en kg
- Critères : Le challenge démarre lorsque la barre est sortie du rack. L'athlète doit effectuer un strict press (pour le pro, en intermédiaire c'est 3, en basique c'est 5) le plus lourd possible. L'athlète doit enchaîner directement sur un maximum de thruster pendant 1 minute. Il est possible de démarrer directement le thruster à la fin de la phase concentrique du dernier strict press.
- Critères techniques : strict press : barre sous le menton en début de mouvement, la barre arrive au-dessus de la tête bras tendu avec un alignement mains/épaules/bassin/pieds. Les jambes sont tendues, pieds parallèles (position debout). Une légère cambrure lombaire est acceptée sur la phase concentrique.

Thruster : barre aux clavicules en début de mouvement, le mouvement commence obligatoirement par un squat, hanches sous la ligne des genoux pour valider l'amplitude. Se suit une triple extension chevilles/genoux/hanches afin de propulser la barre au-dessus de la tête. La répétition est validée lorsque les bras sont tendus avec un alignement mains/épaules/bassin/pieds. Chaque thruster validé ajoute 2kg au total du strict press.

- Pénalité : 2kg en moins par répétition non validée sur le strict press -> Amplitude et critères techniques non respectés (la barre ne passe pas sous le menton, alignement non respecté en fin de mouvement, les bras ne sont pas tendus, les jambes se fléchissent).
- Pénalité : Répétition non validée sur le thruster -> Amplitude et critères techniques non respectés (ne pas casser la parallèle sur le squat, faire une pause après le squat, les bras ne sont pas tendus et l'alignement n'est pas respecté en fin de mouvement, Les jambes se fléchissent après l'extension complète des jambes (= jeté debout)).

LES COMPETITIONS/CHAMPIONNATS DE MUSCULATION

PREAMBULE :

NOTE : Le déroulement des compétitions organisées en France doit être conforme à la règlementation Nationale en vigueur (cahier des charges – kit d'organisation).

La notion de « hors match » n'existe pas dans les compétitions de musculation. La qualification pour concourir aux épreuves est déterminée par la reconnaissance d'une performance recensée dans un listing officiel ou par une sélection obtenue à la suite d'une épreuve qualificative.

La participation d'athlètes aux compétitions départementales et/ou régionales peut être refusée par le Comité départemental et/ou la Ligue régionale si l'association, l'établissement commercial ou la collectivité locale d'appartenance de l'athlète n'est pas à jour de son affiliation départementale et/ou régionale et/ou du règlement de ses amendes. Cela ne concerne pas les athlètes ayant souscrit un Pass Halter'.

ARTICLE 1 : GENERALITES

Sont considérés comme Français au titre de la réglementation sportive :

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

Les athlètes participant aux compétitions organisées par la FFHM s'engagent à respecter sa charte d'éthique et de déontologie, ainsi que les règles relatives à la lutte antidopage.

ARTICLE 2 : LES CATEGORIES

2-1 : Catégories de poids

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. La pesée doit être faite à l'aide d'une bascule dont la précision est d'au plus 50 grammes. Le choix d'une catégorie de poids de corps fait par un athlète ou implicitement par les différentes listes de sélection 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.

2-2 : Catégories d'âges

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour la licence / le Pass' Halter et les classements, la catégorie d'âge d'un athlète est définie au 1er septembre par anticipation de l'année de naissance.

Pour la saison 2026-2027 : - seront Seniors les athlètes nés en 1987 ou après ;

- seront Masters, les athlètes nés en 1986 ou antérieurement.

Dénomination	Hommes	Femmes	Masters
Catégories de poids	-70kg ; -80 kg ; +80kg	- 60kg ; +60kg	unique
Catégories d'âge	Seniors : - 40 ans / Masters : + 40 ans		

Les Comités départementaux et les Ligues pourront établir une catégorie d'âge supplémentaire : celle des - 20 ans (athlètes nés avant 2005).

Un classement open individuel, pour chaque catégorie, sera réalisé pour inclure les athlètes étrangers.

Seuls les titulaires de la nationalité française pourront prétendre respectivement aux titres de Champion Départemental ou de Champion Régional ou de Champion de France

Un classement unique par équipe sera établi. Les équipes pourront être composées de licenciés et de titulaires du Pass Halter'.

2-3 : Composition des équipes

Composition d'une équipe	Une catégorie, équipe de 3 : 1 femme et 2 hommes, constituée de licencié(e)s et/ou de Pass Halter'

Un classement unique par équipe sera établi.

Pour participer au Championnat de France, une équipe pourra compter un athlète étranger au maximum. Il est également toléré le remplacement d'un équipier par rapport aux épreuves qualificatives, sous condition que ce dernier ait fait les épreuves sélectives individuelles. L'équipe participante devra donc être composée d'au moins 2 personnes ayant participé à l'épreuve qualificative.

ARTICLE 3 : LES COMPETITEURS

3.1 – Obligations relatives à la licence ou au Pass Halter'

Les compétitions officielles de musculation de la FFHM sont ouvertes à tous licenciés et non licenciés, à partir de 16 ans révolus à la date de la compétition.

Les mineurs devront fournir une autorisation parentale de participation et celle sur le prélèvement lors de contrôle anti-dopage.

Tout athlète désirant participer à ces compétitions doit être titulaire d'une licence valable pour la saison en cours, dûment signée et présenter soit la carte licence soit l'attestation imprimée via le site intranet fédéral, soit un support numérique attestant de la licence le jour de ladite compétition. La licence devra être « activée » dans l'intranet fédéral. Il sera procédé à l'annulation des résultats en cas de non-respect de la règlementation.

Les licenciés Loisirs doivent fournir, au plus tard le jour de l'évènement, un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la musculation en compétition ou avoir rempli le questionnaire santé.

Les non licenciés doivent souscrire un Pass Halter' pour l'évènement. Toute la démarche pour la délivrance du Pass Halter' est disponible sur le site fédéral : https://www.ffhaltero.fr/la-federation/documentation/?field-nationaux=57

Les licenciés FFSU devront présenter leur licence le jour de la compétition.

3.2 – Obligations relatives à la tenue

Les concurrents et les juges techniques (arbitres) doivent porter une tenue règlementaire, 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 juges techniques. Ainsi, les athlètes devront avoir une tenue ajustée au corps laissant les coudes et les genoux apparents. Les articulations doivent être clairement visibles. Les leggings (courts ou longs), les justaucorps sont par conséquent autorisés.

Les combinaisons de force, les genouillères, les coudières, les bandes ou tous autres matériels d'assistance comme la ceinture sont interdits. Les chaussures de type « haltérophilie » sont autorisées.

Concernant le port de signes religieux distinctifs lors des compétitions de musculation FFHM, ils sont autorisés dans la mesure où ceux-ci ne mettent pas en danger l'intégrité physique de l'athlète ou des autres concurrents de la compétition.

Dans ce sens, la présentation des athlètes et la cérémonie des récompenses sont considérées comme partie intégrante de la compétition. Tout compétiteur n'étant pas en tenue sportive ne pourra pas participer à cette cérémonie.

ARTICLE 4 : LES COMPETITIONS OFFICIELLES

4.1 – Animations de Clubs ou d'interclub, Championnats départementaux

Ces évènements ne sont pas sélectifs à un niveau de compétition supérieur, ni obligatoire à organiser. Néanmoins, ils ont plusieurs intérêts à être planifiés dans le calendrier sportif. En effet, ils peuvent permettre :

-aux athlètes de se familiariser aux épreuves et/ou tester leurs performances ;

-de former nos juges techniques ;

-de créer des catégories d'âges (ex : - 15 ans, - 20 ans…) ;

-de fidéliser nos pratiquants…

4.2 – Les compétitions officielles de qualification homologuées par la FFHM

Un athlète et/ou une équipe pourront se qualifier au Championnat de France de Musculation lors des évènements suivants :

- **Championnat Régional de Musculation :**

Les 3 premiers de chaque catégorie en individuel ainsi que les 3 premières équipes. Il y aura des repêchages dans les catégories où la participation a été élevée :

- 10 à 15 participants (ou équipes) dans une catégorie : 2 qualifiés supplémentaires (soit 5 qualifiés pour la catégorie) ;
- 16 à 25 participants (ou équipes) dans une catégorie : 4 qualifiés supplémentaires (soit 7 qualifiés pour la catégorie) ;
- Plus de 25 participants dans une catégorie : 5 qualifiés supplémentaires (soit 8 qualifiés pour la catégorie).

S'il n'y a pas de championnat régional de musculation organisé dans une Ligue, des athlètes ou des équipes pourront se qualifier lors d'un championnat d'une autre région, à la condition de rentrer dans les quotas de qualification. Ceci ne se fera pas au détriment des participants issus de la région qui conserveront le nombre de qualifiés prévus. Ces participants « hors région » ne pourront pas prétendre au titre régional. C'est la Commission sportive musculation qui entérinera la qualification des athlètes concernés.

La date limite pour l'organisation d'un championnat régional de musculation est fixé au 15 juin de la saison en cours.

- **Epreuve de qualification à distance :**

  Les 10 premiers de chaque catégorie en individuel et les 6 meilleures équipes ;

- **Evènements Nationaux organisés par la FFHM :**

  Les 3 premiers de chaque catégorie en individuel.

- **Muscu Challenge :**

  Les 5 premiers de chaque catégorie en individuel de niveau pro.

  Les 3 premiers de chaque catégorie en individuel de niveau pro lors des Muscu Challenge FFSU.

4.3 – Les Championnats de France de musculation

Tout athlète désirant participer au Championnat de France de Musculation, individuel ou par équipe, doit s'être qualifié lors d'une compétition de qualification homologuée par la FFHM.

ARTICLE 5 : LES MODALITES D'INSCRIPTION

Toute participation dans une compétition peut se faire dans la catégorie de poids au choix de l'athlète, à condition de respecter les modalités relatives à l'Article 3 et 4.

Seuls les athlètes engagés auront accès à la pesée. Aucun manquement ne sera accepté.

5.1 – Compétition de club ou interclub ; les championnats départementaux, régionaux

Les modalités d'inscription sont définies par l'organisateur (Championnat de Ligue).

- **Qualification à distance**

Ces épreuves sont ouvertes à tous. Pour participer, il faudra :

Renseigner le formulaire de souscription du Pass Halter' (uniquement pour les non licenciés) ou communiquer son numéro de licence (licenciés FFHM).

Régler en ligne, les frais de participation :

Qualification individuelle : 40 € pour les licenciés FFHM – 50 € pour les non licenciés Qualification par équipe : Club affilié FFHM : 55 € - Structure non affilié : 65 €

Envoyer les résultats à la FFHM par le biais de la procédure communiquée sur le site :

- Compléter le **formulaire d'inscription en ligne** et y déposer sa vidéo ou un lien vidéo accessible
- Régler les frais de participation via **HelloAsso**

Seules les vidéos intégrales pour chaque épreuve (sans coupure) seront acceptées. Les mouvements devront être filmés de manière à pouvoir observer les conditions requises de l'épreuve (charges employées, chronomètre…) et juger l'exactitude des mouvements.

L'inscription, le paiement des frais de participation, l'envoi des résultats et les vidéos devront tous être effectués avant minuit de la date de clôture.

Ces tarifs comprennent les frais d'engagement au Championnat de France en cas de qualification. Les bénévoles ayant officié sur un championnat régional de musculation et n'ayant pu, de ce fait, participer à la compétition pourront participer gratuitement aux qualifications en ligne (exonération des frais de participation) sur demande validée par le Président de Ligue, et formulée à la Commission Musculation.

Toute personne ou équipe pourra participer plusieurs fois. Les frais d'inscription seront dus à chaque envoi de résultats et de vidéos

- **Les Championnats de France**

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

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

Le versement de l'engagement sera versé à la FFHM par un paiement en ligne, au plus tard une semaine avant la compétition, et dans tous les cas, selon les échéances communiquées par la FFHM. Seul le paiement de l'engagement validera définitivement l'inscription à la compétition.

Tarifs d'engagement individuel :

Licenciés FFHM : La licence devra être présentée le jour de la compétition :
Avant le 31 juillet minuit : 30 € ;
A partir du 31 juillet : 50 €.

Non licenciés FFHM : La souscription du Pass Halter' est incluse.
Avant le 31 juillet minuit : 40 € ;
A partir du 31 juillet : 50 €.

Tarifs d'engagement par équipe :
Avant le 31 juillet : 45 € ;
A partir du 31 juillet : 60 €.

ARTICLE 6 : EPREUVES ET DEROULEMENT

6.1 – Epreuves détaillées

La description précise des épreuves (règles techniques des exercices et déroulement des épreuves) est développée via un document explicatif mis en ligne sur le site de la FFHM ;

- pour les épreuves régionales, animation club et départementales : http://www.ffhaltero.fr/Musculation/Championnats-Regionaux
- Pour les Championnats de France : http://www.ffhaltero.fr/Musculation/Championnats-de-France

Dans les épreuves réalisées avec un certain pourcentage du poids du corps, la charge devra être arrondie au kilogramme inférieur. Quant aux épreuves avec comptage de répétitions, celles-ci seront énoncées à haute voix.

6.2 – La pesée

Les athlètes sont convoqués à la pesée sur un créneau d'une durée de 1h. Ils devront présenter leur licence ou Pass HALTER'. Elle s'effectue sous la responsabilité d'officiels du même sexe dans un local fermé et dédié à cet effet. Seules ces personnes sont autorisées à y entrer. Tout athlète se présentant après la fin de la pesée ne pourra pas participer à la compétition.

La pesée devra s'achever au minimum 1h avant le début des épreuves pour laisser le temps aux athlètes de se restaurer et aux organisateurs de rappeler les différentes modalités.

La pesée des compétitions musculation FFHM pourra s'effectuer en tenue de compétition ou à défaut en sous- vêtements. Aucune pesée nue ne sera autorisée.

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

6.3 – Ordres de passage

L'ordre de passage des compétiteurs et des équipes est tiré au sort ou déterminé par les officiels avant ou après la pesée. Cet ordre devra être respecté sous peine d'être sanctionné.

Seuls les participants ont le droit d'être présents sur l'aire de compétition. Ils n'ont d'ailleurs pas le droit de le quitter tant que leurs épreuves ne sont pas achevées. Les entraineurs peuvent être présents aux abords, mais ne doivent pas entraver le bon déroulement de l'épreuve. En cas de non-respect de ces règles, le compétiteur sera classé dernier de l'exercice concerné.

6.4 – Tenue de la feuille de match et envoie des résultats

La feuille des résultats devra être envoyée à la FFHM sous les 8 jours après l'évènement à l'adresse suivante : contact@ffhaltero.fr.

Elle pourra être accompagnée de photos ou vidéos pour créer une actualité et mettre en valeur celui-ci.

Attention, les noms des juges techniques et leur qualification (gradé ou en examen) devront être indiqués sur la feuille de match ainsi que leur numéro de licence.

ARTICLE 7 : JUGES TECHNIQUES MUSCULATION

Tout arbitre désirant officier sur une compétition officielle de la FFHM doit être titulaire d'une licence « arbitre » valable pour la saison en cours, dûment signée ; et présenter soit la carte licence, soit l'attestation imprimée via le site Intranet fédéral, soit un support numérique attestant de la licence le jour de ladite compétition. Elle sera délivrée dans les conditions prévues par le Code du sport et les règlements fédéraux. Il pourra par ailleurs être procédé a posteriori à une vérification de la validation effective de la licence (licence activée dans l'intranet fédéral) dans les délais prévus par les règlements fédéraux.

Les arbitres des compétitions musculation devront être obligatoirement titulaires d'un diplôme de Juges techniques Musculation (ou être en cours de formation à ce grade) pour officier aux Championnats de Ligue et de France. Ils seront âgés de 16 ans minimum.

Les juges techniques en formation pourront être titulaires de tout type de licence FFHM ou FFSU.

Seuls les Cadres Techniques (CTS et CTF) sont dispensés de ces règles de formation.

Les juges techniques Musculation valident si les répétitions effectuées sont correctes au regard du règlement. Elles sont alors comptabilisées à voix haute. Ils peuvent signifier lors de non comptabilisation le défaut.

Ils se doivent d'être stricts et impartiaux dans le respect du règlement technique en vigueur afin que chaque athlète soit jugé de façon équitable.

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

Les juges sont répartis en fonction de la nature des épreuves. En individuel :

- Lors d'un maximum de répétitions : Il y a 1 juge par exercice ;
- Lors d'une épreuve à charge maximale : Il y a 1 juge par exercice ;
- Epreuves chronométrées : Le juge suit l'athlète tout au long des exercices de l'épreuve.

Par équipe : le juge suit l'équipe tout au long de l'épreuve.

ARTICLE 8 : RECLAMATIONS

Une réclamation sera prise en compte dès lors qu'une erreur de chargement est constatée ou lors d'un dysfonctionnement d'un appareil. Elle devra est portée à connaissance très rapidement pour ne pas porter préjudice à l'athlète et adressée à la Présidence de la Commission.

Toute réclamation ou contestation n'est à elle seule susceptible d'entraver le bon déroulement d'une compétition. Elle doit faire l'objet d'un recours dûment motivé par courrier recommandé avec accusé de réception auprès de la Commission Technique de musculation dans un délai de 72 h après les faits contestés ou réclamés et accompagnée d'un chèque de 50 €. Passé ce délai, aucune réclamation ne sera examinée. Le chèque sera reconstitué en cas d'aboutissement.

ARTICLE 9 : SANCTIONS ET/OU PENALISATION

En cas de non-respect du règlement et/ou d'un officiel, de tentative de tricherie (dopage, matériel etc.) une sanction pourra être appliquée immédiatement ou après étude suivant le cas, soit par la Commission technique de la musculation, soit par la commission d'éthique et de déontologie, soit par l'agence anti-dopage. Selon la teneur en gravité, la sanction pourra aller d'une simple rétrogradation à la suspension voire à l'exclusion accompagnée de ses obligations.