REGLEMENT SPORTIF DE LA FORCE ATHLETIQUE, DU POWERLIFTING, DU DEVELOPPE COUCHE ET DU BENCH PRESS

Saison 2026 du 1er Janvier 2026 au 31 décembre 2026 (V1.0)

Chapitre I

Compétitions de Force Athlétique et de Powerlifting

PREAMBULE :

Tout athlète participant à une compétition de force athlétique (FA) et/ou de powerlifting (PL) doit être titulaire d'une licence compétition ou individuelle valide de la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition et toujours l'être le jour de cette compétition.

Tout coach-entraineur participant à une compétition de force athlétique (FA) et/ou powerlifting (PL) doit être titulaire d'une licence compétition, individuelle ou coach/dirigeant/arbitre valide de la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition et toujours l'être le jour de cette compétition.

La licence loisir et la licence compétition sont prises, par l'intermédiaire d'un club, pour 12 mois. Le licencié peut changer de club au terme de la validité de sa licence sans avoir à donner de justifications. Les mutations sont faisables à condition que le club de départ et celui d'arrivé soit d'accord.

Si un club/structure n'est plus affilié à la FFForce, les licences restent valides jusqu'à leur fin de validité mais le licencié ne pourra pas s'inscire à une manifestation (compétition). Il devra demander à son club de s'affilier ou il devra demander sa mutation dans un autre club sans compensation financière ou mutation vers une licence individuelle avec compensation financière. (à voir avec la fédération).
La licence individuelle est prise directement par un athlète à la FFForce pour 12 mois.
Le titre de participation unique (TPU) est pris par un athlète mais sa durée de validité est très courte puisqu'elle ne concerne qu'un seul évènement sportif. Il n'est plus utilisé dans ces disciplines.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un ou des document(s) officiel(s) permettant de justifier de son identité et de sa nationalité.
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 mais ayant résidé en France pendant au moins cinq ans. Des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) peuvent être demandés lors de la saison sportive.

Pour toutes les compétitions qui le demande, les coachs doivent présenter un document officiel permettant de justifier de son identité et pas de la nationalité (le permis de conduire, la carte vital avec photo sont donc suffisantes)

CH I - ARTICLE 1 :

Champ d'Application

1.1 Le règlement technique édité par l'International Powerlifting Federation (IPF) est la référence utilisée pour décrire la pratique de la force athlétique et du powerlifting. Il est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

1.2 La force athlétique se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement IPF pour les compétitions non équipées.

1.3 Le powerlifting **doit** se pratiquer avec des équipements d'assistance comme spécifié au règlement IPF.

1.4 Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, pour les deux sexes, indifféremment le force-athlétiste (athlète pratiquant la force athlétique) et le powerlifter (athlète pratiquant le powerlifting) sauf indication contraire.

1.5 Les catégories Subjunior n'existent pas en powerlifting et il est interdit, aux athlètes de cette catégorie, de pratiquer cette discipline en compétition. Cette catégorie fait l'objet d'une règlementation spécifique pour la force athlétique (art 15 – chap. I du présent règlement pour la catégorie Subjunior).
La catégorie Junior n'existe pas en powerlifting. Cependant ces athlètes sont autorisés à participer aux compétitions de powerlifting dans la catégorie Sénior, pour les compétitions régionales et dans la catégorie Open pour la finale France. Bien entendu ils seront soumis aux niveaux Sénior de leur catégorie de poids de corps.

CH I - ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

2.1 Les compétitions de force athlétique (FA) appelé à l'international « Non Equipped or Raw Powerlifting », de powerlifting (PL) appelé à l'international « Equipped Powerlifting », de développé couché (DC) appelé à l'international « Non Equipped or Raw Benchpress » et de BenchPress (BP) appelé à l'international « Equipped Benchpress » sont 4 activités sportives distinctes. Le chap. I du présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de force athlétique (FA) et de powerlifting (PL). Les compétitions de développé couché et de bench press font l'objet du chap. II. Aucun résultat réalisé dans une de ces quatre disciplines ne peut être pris en compte pour déterminer un niveau dans une autre de ces disciplines.

CH I - ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions régionales:

3.1 Il existe 3 types de compétitions régionales :

3.1.1 Les compétitions **locales** de ligue.
Ce sont des compétitions organisées par un club avec le label de la ligue mais qui ne permettent pas de se qualifier pour une finale nationale. La règlementation des compétitions locales de ligue est laissée à l'appréciation de la ligue. Les résultats de ces compétitions restent au niveau de la ligue. Tous les types de licence délivrés par la FFForce (Loisir, Compétition, Individuelle et le TPU …) permettent de participer à ces compétitions locales de ligues. **Les inscriptions ne se font pas via le site fédéral.**

3.1.2 Les **Open** régionaux de la ligue.

Ces manifestations doivent respecter le cahier des charges spécifique à ces compétitions et être enregistrées sur le site de la FFForce au moins **1 mois** avant la compétition. **Elles ne peuvent pas être organisées un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Les inscriptions devront se faire via le site fédéral.**
Elles sont ouvertes à tous les athlètes ayant la licence requise de la FFForce quel que soit leur lieu de résidence et **leur nationalité**. Cependant, la ligue peut déterminer un nombre de places maximum pour cette compétition et réserver un nombre de places, qu'elle jugera bon, aux athlètes licenciés sur son territoire. La ligue peut aussi déterminer des critères de participation comme l'âge, le poids de corps, etc…Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site.
Seules les licences compétitions, individuelles **(TPU ou autre licence ne sont pas acceptés)** permettent de participer à un open régional. Elles doivent être délivrées avant la compétition et valides le jour de la compétition.
Ce sont des compétitions organisées par les ligues, qui ont reçues le label de la FFForce et permettent à l'athlète d'obtenir **un niveau validé au niveau fédéral**. Les résultats de tous les athlètes seront reconnus, publiés au niveau fédéral. Le niveau atteint par chaque athlète sera capturé et publié. Les résultats (niveaux …) seront pris en compte pour définir les listes des qualifiés pour une finale nationale par exemple.

3.1.3 Le championnat régional de la ligue.
Il doit respecter le cahier des charges spécifique à cette compétition et être enregistré sur le site de la FFForce au moins 1 mois avant la compétition. A l'issue de cette compétition est délivré **le titre de champion régional**.
Il est organisé **une seule fois par saison** par catégorie d'âge (subjunior, junior, senior et master 1, 2, 3 et 4) et de poids par les ligues. La ligue **doit** organiser les championnats régionaux en **FA (et DC)** et peut en organiser en PL (et BP) si le nombre d'athlètes dans sa ligue pratiquant cette discipline lui semble représentatif.
Elles sont ouvertes aux athlètes ayant la licence requise de la FFForce et

- **Licenciés dans la ligue organisatrice** et de **nationalité française**
- **Les athlètes doivent avoir participé à une compétition officielle (manifestation au calendrier fédéral) dans les 12 mois précédents pour participer dans le match au championnat régional.**

Ce championnat peut se dérouler sur plusieurs week-ends et à plusieurs endroits mais pour une discipline, tous les athlètes d'une même catégorie d'âge et de poids de corps devront participer au même moment et au même endroit. **Il ne peut pas être organisés un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Les inscriptions devront se faire via le site fédéral.**
Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site. **Seules** les licences **compétitions et individuelles** de la Ligue permettent de participer au championnat régional (**TPU ou autre licence ne sont pas acceptés**).
Ce sont aussi des compétitions organisées par les ligues, qui ont reçues le label de la FFForce et permettent à l'athlète d'obtenir **un niveau validé au niveau fédéral**. Les résultats de tous les athlètes seront reconnus, publiés au niveau fédéral. Le niveau atteint par chaque athlète sera capturé et publié. Les résultats (niveaux …) seront pris en compte pour définir les listes des qualifiés pour une finale nationale par exemple.

3.2 Tous les athlètes peuvent participer aux compétitions prévues aux art. 3.1.2 et 3.1.3 chap. I du présent règlement sans avoir acquis auparavant un niveau. Les Ligues peuvent limiter la participation pour les compétitions prévues à l'art. 3.1.1 chap. I du présent règlement selon des critères qu'elles déterminent (par exemple la ligue peut organiser des compétitions réservées aux débutants).

3.3 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la

compétition. Donc un athlète Subjunior, Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions régionales.

3.4 Un athlète de nationalité étrangère, licencié à la FFForce ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut pas battre un record régional ou national.

3.5 Un athlète français, licencié à la FFForce et qui choisit de concourir dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peut plus prétendre, à compter du jour de sa première participation pour cette sélection étrangère, ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut plus battre un record régional ou national. En revanche tous les records et les titres acquis avant ce choix perdurent.

3.6 En France, il n'y a pas de titre décerné pour chaque mouvement. Ceci implique donc qu'un athlète qui fait un zéro à la flexion de jambes ou au développé couché ne peut pas continuer la compétition sauf autorisation motivée du Jury, ou en son absence, du chef de plateau.

3.7 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) la remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.

3.8 Pour les finales nationales, si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium. Le total de l'athlète déclassé sera maintenu pour la suite de la saison mais sa place sur le podium sera définitivement perdue. Ceci ne s'applique pas si un des athlètes sur le podium a effectué sa compétition un **jour** différent du podium (exemple les podiums des indices dans certaines finales). Sur le podium, l'athlète doit être en survetement ou tenue de sport correcte.

3.9 Pour les finales nationales, toute forme de revendication est interdite. Par exemple, les drapeaux régionaux, ou de parties de régions sont interdits car les athlètes représentent leur club et pas leur région.

3.10 Pour toutes les compétitions (régionales, les finales nationales, Grand Prix fédéraux et les coupes) les équipements « Equipe de France » sont interdits durant toute la compétition (de la pesée à la remise des récompenses incluses).

3.11 Pour toutes les compétitions de la FFForce, les t-shirt ou survêtements avec les logo des clubs, régions, villes, petit drapeau de la France ou tout autre sponsor sont autorisés. Il est formellement interdit de porter un équipement de l'équipe de France (Tshirt officiel SBD, singlet officielle SBD, survetement officiel équipe France Jeunes, Open ou Masters)

CH I - ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales de Powerlifting (équipé):

4.1 Pour les finales nationales de Powerlifting, depuis 2023 et à ce jour, tous les athlètes **s'engagent à participer équipés** (Maillot de force et bande de genoux au squat / Maillot de Benchpress au benchpress – voir la liste du matériel autorisé).
Le nombre d'athlètes pratiquant cette discipline étant limité, **il n'y a plus de critère de présélection**. Les athlètes ayant une licence compétition ou individuelle depuis plus de 6 mois peuvent s'inscrire pour participer équipé à la finale nationale.
L'athlète s'inscrira dans une catégorie de poids qu'il souhaite.

4.2 La confirmation de participation pour les finales nationales, se fait en général vingt et un (30) jours avant le début de l'épreuve en inscrivant l'athlète par Internet sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr), la date de fin d'inscriptions est publiée sur le site et fait foi.
ATTENTION : Un athlète devra en choisir une seule catégorie de poids lors de son inscription. Aucun remboursement d'inscription sera fait pour un désistement après la date de fin d'inscription (ni pour raison médicale, ni pour raison de planning …).

4.3 Seuls participent aux finales nationales les athlètes considérés comme français au titre de la règlementation et comme indiqué dans le présent préambule. Cependant les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peuvent pas participer à ces finales dans le match. Par dérogation, les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'IPF ainsi que les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la CSNFA au plus tard **20** jours avant la clôture des inscriptions pour ladite finale.

4.4 Les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal au niveau **R1** de la catégorie d'âge et de poids dans laquelle ils participent.

4.5 Vu le nombre réduit de pratiquants en powerlifting, les athlètes participant à une finale nationale sont classés de la façon suivante :

Pour les femmes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge.
Pour les hommes, classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge
Pour les hommes et les femmes, il sera établi un classement à l'indice pour les Masters 4 de plus de 80 ans.
Le classement se faisant à l'indice, ce sera la categorie de poids lors de la pesée qui fera foi. Il ne sera pas hors match s'il n'est pas au poids indiqué lors de son inscription.

4.6 Pour connaître son niveau, l'athlète doit se référer aux tableaux des niveaux qui est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

CH I - ARTICLE 5 :

Compétitions fédérales de Force Athlétique

Préambule

- Tous les résultats des athlètes réalisés lors des **Open régionaux et championnats régionaux** sont publiés et concaténés tout au long de la saison sur le site fédéral.
- En supplément, un **classement fédéral Open FA** sera mis à jour une fois par mois sur le site fédéral avec les résultats des athlètes et leurs niveaux à partir du mois de Janvier.
  Il sera réalisé avec les résultats aux open régionaux, aux championnats régionaux effectués entre les championnats de France Open de l'année précédente et le jour J. Les championnats de France Juniors et Masters de l'année courante sont pris en compte. **Les championnats universitaires ne sont pas qualificatifs.**
  Seuls les athlètes ayant un niveau **N2 et N1 ou supérieur** apparaitront dans ce classement fédéral Open FA.
  Courant du mois de Juillet, le DTN désignera les athlètes internationaux à ajouter dans une catégorie de poids avec les résultats de référence dans ce classement.
  Ce classement fédéral Open FA sera **figé** pour l'année courante à la date limite indiquée sur le calendrier. Ce classement figé prendra le nom de « **Classement Open FA 2026**» environ 3 mois avant les championnats de France Open de l'année courante.

Qualification au Grand Prix Fédéral Open de Force Athlétique:

5.1 La présélection se fera à partir du classement fédéral open FA figé dit « **Classement Open FA 2026** »

5.2 Les athlètes de la 8ème position à la 17ème position de ce classement seront présélectionnés pour le Grand Prix Fédéral de FA 2026 dans chaque catégorie de poids et de sexe. En cas d'égalité entre les 17ème, 18ème … la CNSFA peut décider de prendre un athlète de plus ou d'utiliser l'indice pour ne garder qu'un nombre limité d'athlète. Si dans une catégorie de poids, il n'y a pas d'athlète à sélectionner, il n'y aura pas de présélectionné.

5.3 Des récompenses seront remises aux 3 meilleurs athlètes par catégorie de sexe et de poids lors **du Grand Prix fédéral Open de Force Athlétique (**aussi nommé **GP Fédéral FA)** et les 2 premiers par catégorie de poids et de sexe seront qualifiés pour les Finales France Open de FA.

Qualification aux finales nationales de Force Athlétique Jeunes et Masters:

5.4 Les championnats de France FA Open 2025 sont pris en compte pour les sélections des championnats de France FA Jeunes 2026 et Masters 2026.
Les championnats universitaires ne sont pas qualificatifs.

5.5 Les Open régionaux ou championnats régionaux pris en compte sont toutes les compétitions ayant été réalisées entre la date de fin de qualification de l'année précédente et celle de l'année des championnats de France équivalents.

5.6 Pour les athlètes membres des équipes de France et/ou inscrits sur les listes ministérielles des sportifs de Haut Niveau, le président de la CSNFA et seulement sur demande par écrit de l'athlète et avec l'accord du DTN, peut les autoriser à participer dans le match dans une autre catégorie de poids que celle dans laquelle ils sont qualifiés. Cette dérogation devra être entérinée au plus tard avant la date limite des qualifications de la finale.

5.7 **Qualifications aux championnats de France Subjuniors**

La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à **la réalisation du total supérieur ou égal N1**, au cours d'un des Open régionaux ou du championnat régional, enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application du chap. I du présent règlement ou un des cas cités dans l'Art. 5.4.
Le DTN peut qualifier pour les championnats de France Subjunior des force athlétistes Subjuniors ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier IPF dans les 11 précédents mois ou à la « Pyrénées CUP » de l'année ou à un test match officiel. L'athlète doit avoir réalisé un total supérieur ou égal au niveau N1. La liste devra être communiquée au minimum 2 mois avant la date de la compétition.

5.8 **Qualifications aux championnats de France Juniors**

La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à **la réalisation du total supérieur ou égal N1**, au cours d'un des Open régionaux ou du championnat régional, enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application du chap. I du présent règlement ou un des cas cités dans l'Art. 5.4.
Le DTN peut qualifier pour les championnats de France Junior des force athlétistes Juniors ayant participé à une compétition internationale inscrite au calendrier IPF dans les 11 précédents mois ou à la « Pyrénées CUP » de l'année ou à un test match officiel. L'athlète doit avoir réalisé un total supérieur ou égal au niveau N1. La liste devra être communiquée au minimum 2 mois avant la date de la compétition.

5.9 **Qualifications aux championnats de France Masters**

La possibilité de participer aux finales nationales est subordonnée à **la réalisation du total supérieur ou égal N1**, au cours d'un des Open régionaux ou du championnat régional,

enregistrés sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application du chap. I du présent règlement
Pour les athlètes ayant plus de 80 ans le niveau N2 est suffisant.
De plus, tous les force-athlétistes Masters ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Championnat du Monde Masters FA 2025, Championnats d'Europe Masters FA 2026» et ayant fait **podium** au total sont qualifiés aux finales nationales 2026 et ceci dans la discipline, la catégorie d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges Masters sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge Masters.
Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total supérieur ou égal au niveau N1 de la finale France concernée et que s'il est licencié. En cas de non-respect d'un seul de ces critères il devra repasser par les qualifications en région.

Qualifications aux championnats de France Elite FA

5.10 Les **7 premiers athlètes** dans une catégorie de poids du **Classement Open FA 2026** et les **2 premiers** dans chaque catégorie de poids du **Grand Prix Fédéral 2026** sont présélectionnés. En cas de non inscription d'un athlète présélectionné à la clôture des inscriptions, la CSNFA pourra présélectionner le 3ème du Grand Prix Fédéral voire le 4ème mais en aucun cas un athlète n'ayant pas participé au grand prix fédéral sera présélectionné pour compléter les inscriptions. L'objectif est d'avoir 9 athlètes par catégorie de poids. Certaines catégories de poids auront moins d'athlètes.

Inscriptions et déroulement des finales nationales de Force Athlétique:

5.11 La confirmation de participation pour les finales nationales, se fait en général trente (30) jours avant le début de l'épreuve en inscrivant l'athlète par Internet sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr), la date de fin d'inscriptions est publiée sur le site et fait foi. **ATTENTION :** Si un athlète est qualifié dans deux catégories de poids, il devra en choisir une seule lors de son inscription. Aucun remboursement d'inscription sera fait pour un désistement après la date de fin d'inscription (ni pour raison médicale, ni pour raison de planning …). Après la clôture des inscriptions, le président(e) de la commission CSNFA pourrait proposer de qualifier quelques athlètes à la commission. Les athlètes et leurs clubs seront informés par mail et devront s'incrire dans le délai défini à ce moment-là.

5.12 Seuls participent aux finales nationales les athlètes considérés comme français au titre de la règlementation et comme indiqué dans le présent préambule. Cependant les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peuvent pas participer à ces finales dans le match. Par dérogation, les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'IPF ainsi que les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la CSNFA au plus tard 8 jours avant la clôture des inscriptions pour ladite finale.

5.10 Les athlètes participant à une finale nationale de Force Athlétique sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal au niveau **N2** de la catégorie dans laquelle ils participent.
Pour les hommes et les femmes, il sera établi un classement à l'indice pour les Masters 4 de plus de 80 ans.

5.11 Pour connaître son niveau, l'athlète doit se référer aux tableaux des niveaux qui est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

CH I - ARTICLE 6 :

Les records :

6.1 Les records de France

6.1.1 Un record de France de force athlétique ou de powerlifting, ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'une compétition internationale de la discipline considérée inscrite au calendrier national de la FFForce.
Les records de France par mouvement ne sont valables que si un total de niveau minimum N1 a été effectivement réalisé,
Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Un athlète français, licencié à la FFForce, qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, ne peut en aucun cas, à l'occasion desdites compétitions internationales établir ni battre un record de France.
Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.

6.1.2 En respectant la séparation de la force athlétique et du powerlifting, un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales (Championnats de France) et à condition de respecter le présent règlement. En powerlifting, les records de France Subjunior et Junior n'existent pas. En force athlétique, les records de France Subjunior, Junior, et Master peuvent être battus lors de leur finale respective mais aussi aux championnats de France Elite. Contrairement au règlement international IPF un force-athlétiste ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une compétition de développé couché seul. De même, un athlète ne peut battre un record au bench press seul que lors d'une compétition de bench press seul.

6.1.3 Lors des championnats de France Elite, si un jeune ou un master désire battre un record de sa catégorie d'âge (jeune ou master) il devra le battre de 2.5 kg. La progression de 0.5 kg est réservée uniquement pour les records Open.
Pendant les championnats de France jeune ou master la progression de 0.5 kg pour battre un record est autorisée pour tous les records.

6.2 Autres records

6.2.1 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions enregistrées sur le site de la FFForce

6.2.2 Les records du présent article n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.
Pour les deux disciplines, les 2 niveaux (régional et national) ont, dans chaque catégorie d'âge et de sexe, leurs propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01er janvier de l'année de ses 19 ans un force-athlétiste ne peut battre qu'un record de France Open en force athlétique et à partir du 1er janvier de l'année de ses 19 ans un powerlifter ne peut battre qu'un record de France Open en powerlifting.
Les catégories Subjunior et Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 chez les femmes et chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge de l'athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (excepté championnats de France Open, Elite ou Grand Prix Fédéral Open).

Par conséquent :
Un force-athlétiste Subjunior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Junior.
Un athlète Master 4 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 3, Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

6.2.3 Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Il est rappelé qu'un athlète français, licencié à la FFForce et qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, est considéré comme « hors match ».

CH I - ARTICLE 7 :

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour la licence et les classements, il en est de même.

7.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Ages dans l'année	**Né(e)s en**
SUBJUNIOR (seulement en FA)	Hommes et Femmes	14 à 18 ans	2012 à 2008
JUNIOR (seulement en FA)	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	2007 à 2003
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	2002 à 1987
OPEN	Hommes et Femmes	19 ans et plus	2007 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1986 à 1977
MASTERS II	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1976 à 1967
MASTERS III	Hommes et Femmes	60 à 69 ans	1966 à 1957
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70 et plus	1956 et antérieurement

NB : La categorie OPEN est donc ouverte aux Juniors, Seniors et Master1 et Master 2. Le Junior peut ne pas encore avoir ces 19 ans le jour de la compétition. Aux Championnats de France Open, le DTN peut présélectionner un subjunior.

NB : Un Subjunior se qualifiera en début d'année de ces 15 ans pour les championnats de France de cette même année.

7.2 Au niveau international (voir le règlement IPF)

CH I - ARTICLE 8 :

Les catégories de poids :

8.1 Les catégories de poids sont définies dans le règlement IPF.

8.2 Les athlètes handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement IPF. Cependant, pour certains handicaps et en particulier pour les amputés, il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement IPF).

CH I - ARTICLE 9 :

Arbitres et Officiels :

9.1 Il existe dans la règlementation française de l'arbitrage des arbitres régionaux et des arbitres nationaux. Tous les arbitres sont habilités à arbitrer indifféremment la force athlétique et le powerlifting. Tous les arbitres doivent être titulaires d'une licence FFForce compétition ou individuelle ou Coach/Dirigeant/Arbitre.

9.2 La tenue des arbitres est définie par le règlement IPF. Les arbitres doivent s'y conformer et, pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national, ils devront accrocher leur écusson mentionnant leur grade sur la poche gauche de leur veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.

9.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur et ce quel que soit le niveau de la compétition ainsi qu'à tous les échelons de la vie des disciplines.

9.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :

A la flexion de jambes :	Squat – Rack
Au développé couché :	Start – Press – Rack
Au soulevé de terre :	Down

9.5 Dans un but éducatif, lors des compétitions locales de ligue non qualificatives pour une finale nationale, en cas de refus d'un essai, les arbitres doivent en expliquer les raisons à l'athlète ou à son entraineur/coach.

CH I - ARTICLE 10 :

Tenue des compétiteurs :

10.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la FFForce qui édite une liste de matériels autorisés. Elles doivent être portées par les athlètes pour toutes les compétitions qualificatives pour une finale nationale, aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral. Au moment du contrôle du matériel qui est obligatoire (même pour les compétitions de force athlétique), si l'athlète présente un élément qui n'est pas sur cette liste, celui-ci sera refusé.

10.2 A la demande de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, il est très fortement recommandé de ne pas porter de bagues et d'alliances lors de la pratique des activités sportives et ceci afin d'éviter tout accident.

CH I - ARTICLE 11 :

Les compétitions :

11.1 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale sont celles qui sont validées dans le calendrier de la FFForce : Open régionaux, championnats régionaux.

11.2 Les Open régionaux ou championnats régionaux peuvent avoir lieu à n'importe quelle date (excepté les jours des compétitions fédérales du calendrier national FA) mais les résultats devront parvenir à la FFForce (contact@ffforce.fr) le lundi qui suit la compétition.

CH I - ARTICLE 12 :

Classement des Clubs (unique pour FA-PL-DC-BP) :

12.1 La FFForce publie un classement des clubs chaque saison selon un règlement spécifique.

CH I - ARTICLE 13 :

Les sélections internationales :

13.1 Les sélections aux compétitions internationales de powerlifting Open sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

13.2 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique Open, Junior et Subjunior sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

13.3 Les sélections aux compétitions internationales de force athlétique et de powerlifting Masters sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du président de la CSNFA et sont détaillées à l'art.14 chap. I du présent règlement.

CH I - ARTICLE 14 :

Les sélections internationales Masters :

14.1 Toutes les sélections internationales Masters se font sur les mêmes principes :

14.1.1 Une liste de compétitions nationales ou internationales qui sont prises en compte pour faire le classement est définie.

14.1.2 Un classement est consolidé par catégorie de poids. L'athlète étant le premier dans ce classement et dans la catégorie de poids est sélectionné.

14.1.3 Ensuite, il est fait un classement à l'indice de tous les autres athlètes de cette liste (indépendamment de leur classement dans leur catégorie de poids).

14.1.4 Un athlète qui change de catégorie d'âge (Exemple: M1 à M2) entre la compétition qualificative à l'international et la sélection sera classé à l'indice. Il ne prendra pas la place du premier de sa nouvelle catégorie d'âge même si son total est meilleur.

14.1.5 Enfin, les athlètes qui suivent sont sélectionnés dans l'ordre de ce classement (en respectant les contraintes définies par les règlements internationaux).

NB: Un athlète peut être repêché s'il ne prend pas la place d'un autre athlète sélectionné. En accord avec les athlètes concernés, un athlète peut être inscrit au championnat international dans une autre catégorie de poids (si l'IPF ou l'EPF le permettent).

14.1.6 Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement IPF.

14.2 Un athlète Master sélectionné en Équipe de France Open FA ou PL et qui en application de la demande du DTN et seulement pour cette raison, ne participe pas au Championnat de France Master FA ou PL reste sélectionnable pour les prochains championnats

d'Europe et du Monde Master. Dans ce cas le résultat de référence est celui réalisé au championnat FA Elite ou PL Open et cet athlète sera classé à l'indice (voir art 14.1.3)

14.3 Sur proposition argumentée de la commission Master, le président de la CSNFA se réserve le droit de repêcher un athlète de bon niveau à condition qu'il ne prenne pas la place d'un athlète qualifié ayant fait podium aux championnats qualificatifs.

14.4 Quand la compétition internationale Master a lieu en France le président de la FFForce se réserve le droit de qualifier un athlète qui n'a pas fait les sélections.

14.5 En cas de besoin, un arbitre international sera obligatoirement sélectionné comme athlète.

14.6 La réception du paiement pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation de l'athlète. Ce paiement doit être réalisé avant la date indiquée par le responsable des sélections.

14.7 Après la date échue pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux athlètes classés inférieurement.

CH I - ARTICLE 15 :

Règlement sportif spécifique à la catégorie d'âge Subjunior:

15.1 Equipements

15.1.1 Les force-athlétistes hommes et dames de cette catégorie d'âge respectent le règlement de l'IPF pour les compétitions non équipées, disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

15.1.2 Concernant les chaussures pour les Subjuniors, les chaussures à semelles molles sont interdites (exemple : baskets de running …). Les ballerines de soulevé de terre, les chaussures de squat, les sneakers **ne sont pas** des chaussures molles.

15.2 Pour les Subjuniors, l'inhalation de substances type ammoniaque est formellement interdite durant toute la compétition.

CH I - ARTICLE 16 :

Communication des résultats :

16.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFForce. Les résultats, après avoir exécuté la macro « Feuille Fédération » doivent être envoyés au plus tard le lundi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : contact@ffforce.fr et nathalie.feraud@ffforce.fr.
En cas de non-respect de ce délai, la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'art. 16.5 chap. I du présent règlement.

16.2 Les résultats qui parviendraient sous une autre forme ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle. Si cet échange dépasse le délai du lundi, la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'art.16.5 chap. I du présent règlement.

16.3 Il est du domaine de tous (président de ligue, président de club, entraineur, athlètes, etc…) de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce dans un délai maximum de 7 jours, après la date de parution des résultats. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats des compétitions non enregistrés seront

annulés. Bien entendu ceci ne s'applique pas si les services de la FFForce sont à l'origine de la non prise en compte des résultats.

16.4 L'ensemble des informations concernant la force athlétique et le powerlifting est disponible sur le site de la FFForce. (www.fforce.fr).

16.5 En cas de non-respect du délai prévu aux art. 16.1 et 16.2 chap. I du présent règlement, la Ligue sera sanctionnée par le paiement d'une amende forfaitaire de 100,00€ par jour de retard dans la transmission des résultats, (un nouveau jour de retard commence tous les jours calendaires à minuit). La Ligue sera informée par écrit par la FFForce du montant de la sanction et la somme indiquée sera retenue sur le reversement à la Ligue de la quote-part des licences lors du prochain paiement.

Chapitre II

Compétitions de Développé Couché et de Bench Press

PREAMBULE :

Tout athlète participant à une compétition de force athlétique (FA) et/ou de powerlifting (PL) doit être titulaire d'une licence compétition ou individuelle valide de la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition et toujours l'être le jour de cette compétition.

Tout coach-entraineur participant à une compétition de force athlétique (FA) et/ou powerlifting (PL) doit être titulaire d'une licence compétition, individuelle ou coach/dirigeant/arbitre valide de la Fédération Française de Force dite FFForce au plus tard le jour où il s'inscrit à une compétition et toujours l'être le jour de cette compétition.

La licence loisir et la licence compétition sont prises, par l'intermédiaire d'un club, pour 12 mois. Le licencié peut changer de club au terme de la validité de sa licence sans avoir à donner de justifications. Les mutations sont faisables à condition que le club de départ et celui d'arrivé soit d'accord.

Si un club/structure n'est plus affilié à la FFForce, les licences restent valides jusqu'à leur fin de validité mais le licencié ne pourra pas s'inscire à une manifestation (compétition). Il devra demander à son club de s'affilier ou il devra demander sa mutation dans un autre club sans compensation financière ou mutation vers une licence individuelle avec compensation financière. (à voir avec la fédération).
La licence individuelle est prise directement par un athlète à la FFForce pour 12 mois.
Le titre de participation unique (TPU) est pris par un athlète mais sa durée de validité est très courte puisqu'elle ne concerne qu'un seul évènement sportif. Il n'est plus utilisé dans ces disciplines.

Pour toutes les compétitions, l'athlète doit présenter un ou des document(s) officiel(s) permettant de justifier de son identité et de sa nationalité.
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 mais ayant résidé en France pendant au moins cinq ans. Des documents officiels (acte de naissance et certificats de scolarité) peuvent être demandés lors de la saison sportive.

Pour toutes les compétitions qui le demande, les coachs doivent présenter un document officiel permettant de justifier de son identité et pas de la nationalité (le permis de conduire, la carte vital avec photo sont donc suffisantes)

CH II - ARTICLE 1 :

Champ d'Application

1.1 Le règlement technique édité par l'International Powerlifting Federation (IPF) est la référence utilisée pour décrire la pratique du développé couché et du bench press. Il est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

1.2 Le développé couché seul (appelé développé couché dans ce chap. II du présent règlement) se pratique sans équipement d'assistance comme spécifié au règlement IPF pour les compétitions non équipées.

1.3 Le bench press peut se pratiquer avec des équipements d'assistance comme spécifié au règlement IPF.

1.4 Le terme athlète utilisé dans le présent règlement désigne, pour les deux sexes, indifféremment le force-athlétiste (athlète pratiquant le développé couché) et le bencheur (athlète pratiquant le bench press) sauf indication contraire.

1.5 La catégorie Subjunior n'existe pas pour le bench press et il est interdit aux athlètes de cette catégorie de pratiquer cette discipline en compétition.
La catégorie Junior n'existe pas pour le bench press. Cependant les athlètes, à partir du moment où ils seraient Junior en Force Athlétique, sont autorisés à participer aux compétitions de bench press dans la catégorie Sénior, pour les compétitions régionales et, dans la catégorie Open pour la finale. Bien entendu ils seront soumis aux niveaux Sénior de leur catégorie de poids de corps.

1.6 Le terme « finales nationales » s'applique aux Championnats de France individuels.

CH II - ARTICLE 2 :

Les quatre disciplines distinctes :

2.1 Les compétitions de développé couché et de bench press, de force athlétique et de powerlifting sont des activités sportives distinctes. Le chap. II du présent règlement ne s'applique qu'aux compétitions de développé couché et de bench press. Les compétitions de force athlétique et de powerlifting font l'objet du chap. I du présent règlement. Aucun résultat réalisé dans une de ces quatre disciplines ne peut être pris en compte pour déterminer un niveau dans une autre de ces disciplines.

CH II - ARTICLE 3 :

Les niveaux et participation aux compétitions régionales:

3.1 Il existe 3 types de compétitions régionales :

3.1.1 Les compétitions **locales** de ligue.
Ce sont des compétitions organisées par un club avec le label de la ligue mais qui ne permettent pas de se qualifier pour une finale nationale. La règlementation des compétitions locales de ligue est laissée à l'appréciation de la ligue. Les résultats de ces compétitions restent au niveau de la ligue. Tous les types de licence délivrés par la FFForce (Loisir, Compétition, Individuelle et le TPU …) permettent de participer à ces compétitions locales de ligues. **Les inscriptions ne se font pas via le site fédéral.**

3.1.2 Les **Open** régionaux de la ligue.
Ces manifestations doivent respecter le cahier des charges spécifique à ces compétitions et être enregistrées sur le site de la FFForce au moins **1 mois** avant la compétition. **Elles ne peuvent pas être organisées un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Les inscriptions devront se faire via le site fédéral.**
Elles sont ouvertes à tous les athlètes ayant la licence requise de la FFForce quel que soit leur lieu de résidence et **leur nationalité**. Cependant, la ligue peut déterminer un nombre de places maximum pour cette compétition et réserver un nombre de places, qu'elle jugera bon, aux athlètes licenciés sur son territoire. La ligue peut aussi déterminer des critères de participation comme l'âge, le poids de corps, etc…Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site.
Seules les licences compétitions, individuelles **(TPU ou autre licence ne sont pas acceptés)** permettent de participer à un open régional. Elles doivent être délivrées avant la compétition et valides le jour de la compétition.
Ce sont des compétitions organisées par les ligues, qui ont reçues le label de la FFForce et permettent à l'athlète d'obtenir **un niveau validé au niveau fédéral**. Les résultats de tous les athlètes seront reconnus, publiés au niveau fédéral. Le niveau atteint par chaque athlète sera capturé et publié. Les résultats (niveaux …) seront pris en compte pour définir les listes des qualifiés pour une finale nationale par exemple.

3.1.3 Le championnat régional de la ligue.
Il doit respecter le cahier des charges spécifique à cette compétition et être enregistré sur le site de la FFForce au moins 1 mois avant la compétition. A l'issue de cette compétition est délivré **le titre de champion régional**.
Il est organisé **une seule fois par saison** par catégorie d'âge (subjunior, junior, senior et master 1, 2 , 3 et 4) et de poids par les ligues. La ligue **doit** organiser les championnats régionaux en **FA (et DC)** et peut en organiser en PL (et BP) si le nombre d'athlètes dans sa ligue pratiquant cette discipline lui semble représentatif.
Elles sont ouvertes aux athlètes ayant la licence requise de la FFForce et

- **Licenciés dans la ligue organisatrice** et de **nationalité française**
- **Les athlètes doivent avoir participé à une compétition officielle (manifestation au calendrier fédéral) dans les 12 mois précédents pour participer dans le match au championnat régional.**

Ce championnat peut se dérouler sur plusieurs week-ends et à plusieurs endroits mais pour une discipline, tous les athlètes d'une même catégorie d'âge et de poids de corps devront participer au même moment et au même endroit. **Il ne peut pas être organisés un weekend de compétition nationale inscrite au « calendrier national FA ». Les inscriptions devront se faire via le site fédéral.**
Les résultats de ces compétitions sont centralisés à la FFForce et publiés sur le site. **Seules** les licences **compétitions et individuelles** de la Ligue permettent de participer au championnat régional (**TPU ou autre licence ne sont pas acceptés**).
Ce sont aussi des compétitions organisées par les ligues, qui ont reçues le label de la FFForce et permettent à l'athlète d'obtenir **un niveau validé au niveau fédéral**. Les résultats de tous les athlètes seront reconnus, publiés au niveau fédéral. Le niveau atteint par chaque athlète sera capturé et publié. Les résultats (niveaux …) seront pris en compte pour définir les listes des qualifiés pour une finale nationale par exemple.

3.2 Tous les athlètes peuvent participer aux compétitions prévues aux art. 3.1.2 et 3.1.3 chap. I du présent règlement sans avoir acquis auparavant un niveau. Les Ligues peuvent limiter la participation pour les compétitions prévues à l'art. 3.1.1 chap. I du présent règlement selon des critères qu'elles déterminent (par exemple la ligue peut organiser des compétitions réservées aux débutants).

3.3 La catégorie Open n'existe que pour les finales nationales. Pour les autres compétitions, les athlètes doivent participer obligatoirement dans la catégorie de leur âge au jour de la compétition. Donc un athlète Subjunior, Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 ne peut pas participer dans la catégorie Senior dans les compétitions régionales.

3.4 Un athlète de nationalité étrangère, licencié à la FFForce ne peut prétendre ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut pas battre un record régional ou national.

3.5 Un athlète français, licencié à la FFForce et qui choisit de concourir dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peut plus prétendre, à compter du jour de sa première participation pour cette sélection étrangère, ni aux titres délivrés par la FFForce (champion de France) ni aux titres délivrés par ses organes déconcentrés (champion régional). De même, il ne peut plus battre un record régional ou national. En revanche tous les records et les titres acquis avant ce choix perdurent.

3.6 Pour toutes les compétitions (régionales et nationales) la remise des récompenses fait partie intégrante de la compétition. L'athlète doit être présent, jusqu'à la fin de la remise des récompenses, et en tenue de sport. En cas de contrôle antidopage, si l'athlète n'est plus présent et qu'il est désigné par le médecin préleveur, son absence peut être assimilée au fait de se soustraire au contrôle et être considérée comme un contrôle positif susceptible d'être sanctionné disciplinairement.

3.7 Pour les finales nationales, si un athlète qui doit monter sur le podium n'est pas présent à la remise des récompenses, il sera déclassé (DCL) et c'est le suivant qui sera appelé sur le podium. Le total de l'athlète déclassé sera maintenu pour la suite de la saison mais sa place sur le podium sera définitivement perdue. Ceci ne s'applique pas si un des athlètes sur le podium a effectué sa compétition un **jour** différent du podium (exemple les podiums des indices dans certaines finales). Sur le podium, l'athlète doit être en survetement ou tenue de sport correcte.

3.8 Pour les finales nationales, toute forme de revendication est interdite. Par exemple, les drapeaux régionaux, ou de parties de régions sont interdits car les athlètes représentent leur club et pas leur région.

3.9 Pour toutes les compétitions (régionales, les finales nationales et les coupes) les équipements « Equipe de France » sont interdits durant toute la compétition (de la pesée à la remise des récompenses incluses).

3.10 Pour toutes les compétitions de la FFForce, les t-shirt ou survêtements avec les logo des clubs, régions, villes, petit drapeau de la France ou tout autre sponsor sont autorisés. Il est formellement interdit de porter un équipement de l'équipe de France (Tshirt officiel SBD, singlet officielle SBD, survetement officiel équipe France Jeunes, Open ou Masters)

CH II - ARTICLE 4 :

Qualification aux finales nationales :

4.1 **La possibilité de participer aux finales nationales DC 2026** est subordonnée à la réalisation du niveau national N1 (pour les athlètes ayant plus de 80 ans le niveau N2 est suffisant), au cours d'une des compétitions qualificatives pour une finale nationale ou du championnat régional, enregistrée sur le site de la FFForce et sous réserve de la bonne application de l'art. 14.3 chap. II du présent règlement.
De plus, tous les force-athlétistes Masters ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Monde Masters 2025, Europe Masters 2025 » et ayant fait **podium** sont qualifiés à la finale France 2026 et ceci dans la catégorie d'âge et la catégorie de poids de leur(s) participation(s) internationale(s). Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges Masters sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge Masters.
Comme les masters, tous les force-athlétistes Subjuniors, Juniors et Open ayant participé à une des compétitions internationales suivantes « Monde Subjuniors, Juniors et Open 2025 et Europe Subjuniors, Juniors et Open 2025 » sont qualifiés aux finales nationales 2026 et ceci dans la catégorie d'âge et de poids de leur(s) participation(s) internationale(s) s'ils ont fait un **podium**. Les force-athlétistes qui changent de catégories d'âges sont qualifiés dans la nouvelle catégorie d'âge. Les force-athlétistes Masters, Junior et Sub-juniors qui ont tirés en Open sont qualifiés en Open ou dans leur catégorie d'âge.
Cette qualification automatique n'est effective que si l'athlète a réalisé un total, que s'il a réalisé le niveaux N1 (pour les athlètes ayant plus de 80 ans le niveau N2 est suffisant). de la finale France concernée et que s'il est licencié. En cas de non-respect d'un seul de ces critères il devra repasser par les qualifications lors d'Open ou Championnats régionaux.
NB : Pour les finales nationales DC 2027, même règlement que pour celles de 2026 en changeant 2026 par 2027 avec les nouveaux minima publiés après les championnats de France 2026.

4.2 Pour les finales nationales de Benchpress depuis 2023, tous les athlètes **s'engagent à participer équipé** (Maillot de Benchpress – voir la liste du matériel autorisé).
Le nombre d'athlètes pratiquant cette discipline étant limité, **il n'y a plus de critère de présélection**. Les athlètes ayant une licence compétition ou individuelle depuis plus de **6 mois** peuvent s'inscrire pour participer équipé à la finale nationale.
L'athlète s'inscrira dans une catégorie de poids qu'il souhaite.

4.4 La confirmation de participation pour les finales nationales, se fait en général vingt et un (21) jours avant le début de l'épreuve en inscrivant l'athlète par Internet sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr), la date de fin d'inscriptions est publiée sur le site et fait foi.
ATTENTION : Un athlète devra choisir une seule catégorie de poids lors de son inscription. Aucun remboursement d'inscription sera fait pour un désistement après la date de fin d'inscription (ni pour raison médicale, ni pour raison de planning …).

4.5 Seuls participent aux finales nationales les athlètes considérés comme français au titre de la règlementation et comme indiqué dans le présent préambule. Cependant les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère ne peuvent pas participer à ces finales dans le match. Par dérogation, les athlètes originaires d'une fédération nationale étrangère affiliée à l'IPF ainsi que les athlètes français, licenciés à la FFForce qui concourent dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, peuvent participer « hors match » à condition qu'ils en fassent la demande par écrit au président de la CSNFA au plus tard huit jours avant la clôture des inscriptions pour ladite finale.

4.6 Pour le développé couché et le bench press, les athlètes participant à une finale nationale sont classés, à partir du moment où ils ont réalisé, le jour de cette finale, un total au minimum égal au niveau **N2** de la catégorie dans laquelle ils participent.

4.7 Vu le nombre réduit de pratiquant en bench press, les athlètes participant à une finale nationale sont classés de la façon suivante.

Pour les femmes, **classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge**
Pour les hommes, **classement uniquement à l'indice par catégorie d'âge**
Pour les hommes et les femmes, il sera établi un classement à l'indice pour les Masters4 de plus de 80 ans.

4.8 Pour connaître son niveau de classement l'athlète doit se référer aux tableaux des niveaux qui est disponible sur le site de la FFForce (www.ffforce.fr).

CH II - ARTICLE 5 :

Les records :

5.1 Les records de France

5.1.1 Un record de France de bench press ou de développé couché ne peut être homologué que par la FFForce et ne peut être battu qu'au cours d'une finale nationale ou d'une compétition internationale, de la discipline considérée inscrite au calendrier de la FFForce. Pour qu'un record soit établi pour la première fois, il doit être au moins égal au niveau National.
Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Un athlète français, licencié à la FFForce, qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, ne peut en aucun cas, à l'occasion desdites compétitions internationales établir ni battre un record de France.
Il est fortement recommandé de signaler auparavant, à la table d'appel, toute tentative de record de France. En cas d'oubli et si la tentative est réussie, le record sera tout de même homologué.

5.1.2 En respectant la séparation du développé couché et du bench press, un record de France Open peut être battu à l'occasion de toutes les finales nationales et à condition de respecter le présent règlement. Les records de France Subjunior et Junior n'existent pas au bench press. Les records de France Subjunior et Junior au développé couché et les records de France Masters dans les deux disciplines ne peuvent être battus que lors de leurs finales respectives mais aussi aux championnats de France Open. Contrairement au règlement international IPF, un force-athlétiste ne peut battre un record au développé couché seul que lors d'une

compétition de développé couché. De même, un bencheur ne peut battre un record au bench press que lors d'une compétition de bench press.

5.1.3 Lors du championnat de France OPEN, si un jeune ou un master désire battre un record de sa catégorie d'âge (jeune ou master) il devra le battre de 2.5 kg. La progression de 0.5 kg est réservée uniquement pour les records OPEN.
Pendant les championnats de France jeune ou master la progression de 0.5 kg pour battre un record est autorisée pour tous les records

5.2 Autres records

5.2.1 Les records régionaux peuvent être battus à l'occasion de toutes les compétitions enregistrées sur le site de la FFForce.

5.2.2 Les records du présent article n'ont pas besoin d'être demandés auparavant à la table d'appel pour être homologués.
Pour les deux disciplines, tous les niveaux (régional et national) ont, dans chaque catégorie d'âge et de sexe, leurs propres records. Il est à noter que pour les records de France, la catégorie Senior n'existe pas. Elle est remplacée par la catégorie Open, c'est-à-dire qu'à partir du 01er janvier de l'année de ses 15 ans un force-athlétiste peut battre un record de France Open au développé couché et à partir du 1er janvier de l'année de ses 19 ans en bench press.
Les catégories Subjunior et Junior (seulement en développé couché), Junior, Master 1, Master 2, Master 3 et Master 4 chez les femmes et chez les hommes ont leurs propres records et doivent être respectées dans toutes les compétitions. C'est donc l'âge de l'athlète au jour de la compétition qui détermine sa catégorie d'âge. Il ne peut pas participer à une compétition dans une catégorie autre que celle que son âge lui attribue (sauf pour les championnats de France Open qui sont ouverts aux catégories Subjunior et Junior (seulement au développé couché), Junior et Master à partir du moment où les athlètes ont réalisé le niveau Nat. Open.
Par conséquent :
Un force-athlétiste Subjunior ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Junior.
Un athlète Master 4 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 3, Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 3 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 2 ou Master 1.
Un athlète Master 2 ne peut pas participer ou battre un record en catégorie Master 1.

5.2.4 Un athlète participant « hors match » à une compétition ne peut en aucun cas battre un record. Il est rappelé qu'un athlète français licencié à la FFForce et qui concourt dans les compétitions internationales de l'IPF pour une sélection nationale étrangère, est considéré comme « hors match ».

CH II - ARTICLE 6 :

Les catégories d'âges :

Le changement de catégorie d'âge est régi par l'année civile. Pour la licence et les classements, il en est de même.

6.1 Au niveau national

Dénomination	Sexes	Ages dans l'année	**Né(e)s en**
SUBJUNIORS (seulement en DC)	Hommes et Femmes	14 à 18 ans	2012 à 2008
JUNIORS (seulement en DC)	Hommes et Femmes	19 à 23 ans	2007 à 2003
SENIORS	Hommes et Femmes	24 à 39 ans	2002 à 1987
OPEN	Hommes et Femmes	19 ans et plus	2007 et antérieurement
MASTERS I	Hommes et Femmes	40 à 49 ans	1986 à 1977
MASTERS II	Hommes et Femmes	50 à 59 ans	1976 à 1967
MASTERS III	Hommes et Femmes	60 à 69 ans	1966 à 1957
MASTERS IV	Hommes et Femmes	70 et plus	1956 et antérieurement

NB : La categorie OPEN est donc ouverte aux **Juniors, Seniors et Masters**. Le Junior peut ne pas encore avoir ces 19 ans le jour de la compétition.

6.2 Au niveau international (voir le règlement IPF)

CH II - ARTICLE 7 :

Les catégories de poids :

7.1 Les catégories de poids sont définies dans le règlement IPF.

7.2 Les athlètes handicapés peuvent concourir avec les valides (mêmes catégories, de sexe, d'âge et de poids) à condition qu'ils respectent le règlement IPF. Cependant pour certains handicaps et en particulier pour les amputés, il y a un correctif de poids à apporter au moment de la pesée (se reporter au règlement IPF).

CH II - ARTICLE 8 :

Arbitres et Officiels :

8.1 Il existe dans la règlementation française de l'arbitrage des arbitres régionaux et des arbitres nationaux. Tous les arbitres sont habilités à arbitrer indifféremment la force athlétique, le powerlifting, le développé couché et le bench press. Il est à noter qu'il n'existe pas d'arbitres seulement habilités à arbitrer le développé couché ou le bench press. Tous les arbitres doivent être titulaires d'une licence FFForce compétition ou individuelle.

8.2 La tenue des arbitres est définie par le règlement IPF. Les arbitres doivent s'y conformer et pour toutes les compétitions jusqu'au niveau national, les arbitres devront accrocher

leur écusson mentionnant leur grade sur la poche gauche de leur veston. Tout arbitre doit être en tenue pour officier.

8.3 Les arbitres ont la responsabilité de faire respecter les règlements en vigueur et ce quel que soit le niveau de la compétition ainsi qu'à tous les échelons de la vie des disciplines.

8.4 Les ordres donnés par les arbitres lors d'une compétition doivent être prononcés en anglais et sont les suivants :
Au développé couché et au bench press : Start - Press - Rack

8.5 Dans un but éducatif, lors des compétitions locales de ligue non qualificatives pour une finale nationale, en cas de refus d'un essai, les arbitres doivent en expliquer les raisons à l'athlète ou à son entraineur/coach.

CH II - ARTICLE 9 :

Tenue des compétiteurs :

9.1 Les tenues réglementaires sont celles définies par la FFForce qui édite une liste de matériels autorisés. Elles doivent être portées par les athlètes pour toutes les compétitions qualificatives pour une finale nationale, aux finales nationales et ceci sous la surveillance du corps arbitral. Au moment du contrôle du matériel qui est obligatoire (même pour les compétitions de développé couché), si l'athlète présente un élément qui n'est pas sur cette liste, celui-ci sera refusé.

9.2 A la demande de la Commission de la Sécurité des Consommateurs, il est très fortement recommandé de ne pas porter de bagues et d'alliances lors de la pratique des activités sportives et ceci afin d'éviter tout accident.

CH II - ARTICLE 10 :

Les compétitions :

10.1 Les compétitions qualificatives pour une finale nationale sont celles qui sont validées dans le calendrier de la FFForce : Open régionaux, championnats régionaux.

10.2 Les Open régionaux ou championnats régionaux peuvent avoir lieu à n'importe quelle date (excepté les jours des compétitions fédérales du calendrier national FA) mais les résultats devront parvenir à la FFForce (contact@ffforce.fr) le lundi qui suit la compétition.

CH II - ARTICLE 11 :

Classement des Clubs (unique pour la discipline Force Athlétique (FA-PL-DC-BP)) :

11.1 La FFForce publie un classement des clubs chaque saison selon un règlement spécifique.

CH II - ARTICLE 12 :

Les sélections internationales :

12.1 Les sélections aux compétitions internationales de bench press Open sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

12.2 Les sélections aux compétitions internationales de développé couché Open, Junior et Subjunior sont sous l'autorité du DTN et du président de la FFForce.

12.3 Les sélections aux compétitions internationales Masters DC et BP sont de la compétence de la commission Masters, sous l'autorité du président de la CSNFA et sont détaillées à l'art. 13 chap. II du présent règlement.

CH II - ARTICLE 13 :

Les sélections internationales Masters :

13.1 Toutes les sélections internationales Masters se font sur les mêmes principes :

13.1.1 Une liste de compétitions nationales ou internationales qui sont prises en compte pour faire le classement est définie.

13.1.2 Un classement est consolidé par catégorie de poids. L'athlète étant le premier dans ce classement et dans la catégorie de poids est sélectionné.

13.1.3 Ensuite, il est fait un classement à l'indice de tous les autres athlètes de cette liste (indépendamment de leur classement dans leur catégorie de poids).

13.1.4 Un athlète qui change de catégorie d'âge (Exemple: M1 à M2) entre la compétition qualificative à l'international et la sélection sera classé à l'indice. Il ne prendra pas la place du premier de sa nouvelle catégorie d'âge même si son total est meilleur.

13.1.5 Enfin, les athlètes qui suivent sont sélectionnés dans l'ordre de ce classement (en respectant les contraintes définies par les règlements internationaux).

NB: Un athlète peut être repêché s'il ne prend pas la place d'un autre athlète sélectionné. En accord avec les athlètes concernés, un athlète peut être inscrit au championnat international dans une autre catégorie de poids.

13.1.6 Les sélections se font par catégorie de poids conformément au règlement IPF.

13.2 Un athlète Master sélectionné en Équipe de France Open (FA, PL, DC ou BP) et qui en application de la demande du DTN et seulement pour cette raison, ne participe pas au Championnat de France Master DC ou BP reste sélectionnable pour les prochains championnats d'Europe et du Monde Master. Dans ce cas le résultat de référence est celui réalisé au championnat FA ou PL Open et cet athlète sera classé à l'indice (voir art 13.1.3).

13.3 Sur proposition argumentée de la commission Master, le président de la CSNFA se réserve le droit de repêcher un athlète de bon niveau à condition qu'il ne prenne pas la place d'un athlète qualifié.

13.4 Quand la compétition internationale Master a lieu en France le président de la FFForce se réserve le droit de qualifier un athlète qui n'a pas fait les sélections.

13.5 En cas de besoin, un arbitre international sera obligatoirement sélectionné comme athlète.

13.6 La réception du paiement pour l'inscription et le contrôle antidoping valide la participation de l'athlète. Ce paiement doit être réalisé avant la date indiquée par le responsable des sélections.

13.7 Après la date échue pour les réponses, la convocation s'annule et il sera fait appel aux athlètes classés inférieurement.

CH II - ARTICLE 14 :

Communication des résultats :

14.1 Les résultats des compétitions doivent être traités exclusivement à partir de la feuille de match informatique disponible sur le site de la FFForce. Les résultats (après avoir exécuté la macro « Feuille Fédération ») doivent être envoyés au plus tard le lundi qui suit la compétition. Cet envoi se fait exclusivement par courrier électronique à l'adresse : contact@ffforce.fr et nathalie.feraud@ffforce.fr.
En cas de non-respect de ce délai, la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'article 14-5 chapitre II du présent règlement.

14.2 Les résultats qui parviendraient sous une autre forme ne seront pas pris en compte et seront systématiquement renvoyés à son expéditeur jusqu'à ce qu'il se conforme à cette règle. Si cet échange dépasse le délai du lundi la Ligue sera sanctionnée comme indiqué à l'article 14-5 chapitre II du présent règlement.

14.3 Il est du domaine de tous (Président de Ligue, Président de club, Entraineur, Athlètes, etc…) de vérifier que les résultats sont enregistrés sur le site officiel de la FFForce dans un délai maximum de 7 jours, après la date de parution des résultats. Passé ce délai aucune réclamation ne sera recevable et les résultats des compétitions non enregistrés seront annulés. Bien entendu ceci ne s'applique pas si les services de la FFForce sont à l'origine de la non prise en compte des résultats.

14.4 L'ensemble des informations concernant la force athlétique et le powerlifting est disponible sur le site de la FFForce. (www.ffforce.fr).

14.5 En cas de non-respect du délai prévu aux articles, 14-1 et 14-2 chapitre II du présent règlement, la Ligue sera sanctionnée par le paiement d'une amende forfaitaire de 100,00€ par jour de retard dans la transmission des résultats, (un nouveau jour de retard commence tous les jours calendaires à 12h00) La Ligue sera informée par écrit par la FFForce du montant de la sanction et la somme indiquée sera retenue sur le reversement à la Ligue de la quote-part des licences lors du prochain paiement.