



RÈGLEMENT DU CHALLENGE HANDI / VALIDE PAR EQUIPE

PREAMBULE :

Le challenge « handi / valide » par équipe est constitué d'une épreuve de force et d'une épreuve d'endurance de développé couché par équipe.

CONSTITUTION DES EQUIPES :

Les équipes se constitueront de 2 ou 3 sportifs, avec un athlète « handisport » minimum par équipe.

Chaque membre d'une équipe doit au minimum effectuer une épreuve.

Chaque club, salle ou structure à la possibilité de présenter plusieurs équipes.

Dans le cas d'équipe de trois, un des trois sportifs sera positionné sur une seule épreuve au choix.

Dans le cas d'équipe non constituées d'au moins deux participants, des regroupements pourront être effectués à la discrétion de la Commission Haltérophilie & Musculation Handisport.

QUALIFICATION :

Tous les athlètes à **partir de 14 ans** licenciés à la Fédération Française Handisport ou couverts par un Pass'Sport peuvent participer.

Pas de minima de qualification (charge minimum de 25kg).

ENGAGEMENTS :

L'organisateur fixe le montant des frais d'inscription dans la limite de 20€ par participant.

Une pré-inscription sans engagement sera demandée deux mois avant la compétition.

L'inscription définitive se fera 15 jours avant la compétition.

Les fiches d'inscription ainsi que les chèques de règlement devront parvenir à cette date limite.

L'inscription ne sera validée que sous ces conditions.

REPARTITION DES EPREUVE AU SEIN D'UNE EQUIPE :

Chaque équipe devra présenter au moins un athlète « valide » et un athlète « handisport » par épreuve.

CLASSIFICATION SPORTIVE :

Ouvert à tous.

L'handisportif devra être en situation de handicap physique ou sensoriel.

CONTROLE ADMINISTRATIF :

L'athlète devra présenter sa licence handisport loisir, établissement ou compétition. Si l'athlète n'est pas licencié handisport, l'organisateur pourra proposer des « Pass'Sport » à acheter le jour même.

VERIFICATION DE L'EQUIPEMENT :

Il faut présenter une tenue sportive propre dont :

- un T-shirt manche courte sans zip ni bouton (maillot de force interdit)
- pour les femmes, un soutien gorge ou brassière (sans armature)

DEROULEMENT DE LA COMPETITION :

Celle-ci se décompose en deux épreuves distinctes de développé couché :

- Une épreuve de force
- Une épreuve d'endurance

Principes généraux des épreuves :

- A l'annonce de son nom l'athlète dispose de 2 minutes pour réaliser son essai.
- Les charges seront uniquement en nombres entiers.

Liste des aspects techniques à respecter :

- L'athlète doit s'allonger jambes tendues ou pliées sur le banc (sanglage possible)
- L'athlète doit positionner ses mains serrées sur la barre avec un écartement maximum de 81 cm entre les index et avec les pouces verrouillés
- L'athlète, aidé par un pareur si nécessaire décroche la barre des supports et la maintient immobile bras tendus jusqu'à l'ordre « START » de l'arbitre
- L'athlète descend la barre de manière régulière jusqu'au contact de la poitrine sans rebond ni enfoncement excessif puis la remonte de manière régulière sans mouvement vers le bas jusqu'à extension complète des bras (sauf flessum signalé à l'arbitre avant la performance)
- Les appuis doivent rester stables durant l'ensemble du mouvement (pas de décollement de la tête, des épaules, des fesses et des pieds)

EPREUVE DE FORCE :

Les athlètes disposeront de 3 essais pour soulever la charge la plus importante possible.

En complément des règles générales si dessus :

- L'athlète doit maintenir la barre immobile bras tendu en fin de mouvement et attendre l'ordre « RACK » de l'arbitre pour pouvoir raccrocher la barre sur les supports.
- L'athlète ou son entraîneur doit donner après chaque essai au secrétaire de la compétition le poids de son prochain essai
- La progression entre chaque essai sera de 1 kg minimum.

Système de notation :

Chaque sportif se verra attribué un coefficient basé sur la table AH dépendant de son poids de corps.

La plus haute charge réussie sera alors multipliée par ce coefficient pour obtenir un score qui déterminera son classement.

CRITERES DE PONDERATION DES SCORES :

Au vu de la différence entre la table AH homme et femme et pour inciter à la participation des espoirs hommes et femmes **un coefficient supplémentaire sera appliqué quel que soit l'épreuve :**

- **1,25 pour les Espoirs Hommes (jusqu'à l'année civile des 20 ans)**
- **1,75 pour les Espoirs Femmes (jusqu'à l'année civile des 20 ans)**
- **1,5 pour les Femmes Seniors (à partir de l'année civile des 21 ans)**

EPREUVE D'ENDURANCE :

Les sportifs devront choisir une charge à laquelle réaliser 20 répétitions consécutives et ne disposeront que d'une seule tentative.

Le choix de la charge pourra être modifié dans la limite de 5 minute avant le début de l'épreuve.

La tentative s'arrête après la vingtième poussée.

RÈGLES A RESPECTER :

- L'athlète attend l'ordre « START » de l'arbitre pour commencer la descente de la barre POUR CHAQUE REPETITION
- L'athlète doit attendre le prochain ordre « START » de l'arbitre pour effectuer la répétition suivante
- Il est autorisé si nécessaire à reprendre son souffle avant d'entamer la descente de la barre.
- L'athlète doit attendre l'ordre « RACK » avant de reposer la barre.

Pour chaque répétition jugée correctement effectuée par l'arbitre, celui-ci l'annoncera à haute voix par le terme « REP », ou par « NO REP » pour chaque répétition refusée.

Si l'arbitre estime que la tentative devient dangereuse en terme de sécurité, il prononcera l'ordre « RACK » pour mettre fin à la série.

L'athlète aidé par les pareurs devra alors raccrocher la barre sur les supports.

De la même manière si l'athlète estime ne pas pouvoir arriver au terme de ces 20 répétitions il peut choisir lui-même de mettre fin à sa série en raccrochant la barre.

A la fin de la série l'arbitre annonce le nombre de répétitions validées.

Systeme de notation :

Même principe de notation que pour l'épreuve de force.

Néanmoins afin d'équilibrer l'importance du score d'endurance comparativement à l'épreuve de force, celui-ci sera multiplié par 1,5.

L'athlète commence avec un capital de point complet, puis se voit retirer 5% de son score par répétition refusée ou non réalisée.

PESEE :

Une pesée unique sera réalisée avant la compétition de manière distincte pour les hommes et les femmes. Elle se fait en sous vêtement ou tenue légère.

Pour les sportifs amputés des membres inférieurs un ajout de poids par amputation sera effectué selon la hauteur de celle-ci :

Types d'amputation	- de 67 kg	+ de 67 Kg
Au niveau de la cheville	0.5 kg	
Sous le genou	1 kg	1.5 kg
Au-dessus du genou	1.5 kg	2 kg
Amputation complète (désarticulation de hanche)	2.5 kg	3 kg

Pendant la pesée chaque athlète devra donner

- Son calage (hauteur de barre),
- La charge choisie pour son premier essai de l'épreuve de force,
- La charge choisie pour son épreuve d'endurance,

ARBITRAGE :

La Commission Haltérophilie Handisport et musculation désignera les arbitres nécessaires au bon déroulement de la compétition.

Ils seront au nombre de deux.

Leurs décisions sont irrévocables. Néanmoins le jury reste à disposition pour apporter des informations sur les répétitions refusées.

RESULTATS ET CLASSEMENT :

Différents classements seront réalisés :

- Classement par équipe sur l'ensemble des épreuves : total des scores de force et endurance.
- Classement par salle ou structure : total de l'ensemble des équipes respectives de la salle ou de la structure.
- Selon les possibilités de l'organisateur en terme de trophées, des classements spécifiques force et endurance pourront également être établis.

DISCIPLINE :

Les arbitres et membres de la Commission sont chargés de veiller à l'application du présent règlement. Néanmoins ils restent ouverts aux propositions pour faire évoluer le règlement de ce challenge.

Tout manquement de la part d'un athlète ou d'un accompagnateur aux règles de bases de respect et de courtoisie pourra justifier d'une réunion de la Commission de Discipline de la Commission Fédérale d'Haltérophilie Handisport et Musculation.

Des sanctions pourront être prises en accord avec les règlements et statuts qui régissent la vie de notre fédération.