



## HALTEROPHILIE - MUSCULATION

### SAISON 2022/2023

#### 1- CALENDRIER GÉNÉRAL

<b>ÉPREUVES</b>	<b>Dates</b>	<b>Lieux</b>	<b>Clôture des Engagements</b>
Championnats de Conférence d'Haltérophilie	1 décembre 2022 Accueil 13h00	SAM	25/11/21
Challenge FIT'U GAMES 4 Journées 	24 novembre 2022 9 février 2023 16 mars 2023 6 avril 2023	Rive Gauche Lacretelle Jussieu Polytechnique	1 semaine avant chaque date
Finale du Challenge FIT'U GAMES	20 avril 2023	Castellio	Sur qualification
Championnat de France Haltérophilie	???	???	
Championnat de France de Musculation			

## 2- CHAMPIONNATS DE LIGUE HALTEROPHILIE

Ils auront lieu le 1er décembre 2022 à la Société Athlétique Montmartroise (SAM).

Le championnat de conférence d'Haltérophilie est qualificatif pour le CFU 2023, cependant tous les tireurs mêmes débutants sont acceptés. Ils seront licenciés FF Sport U 2022/2023 ; hommes et femmes, les performances réalisées sont officielles.

Nul besoin d'être un spécialiste confirmé dans l'une ou l'autre des deux épreuves (épaulé-jeté et développé-couché) pour participer. Le Jury saura se montrer pédagogue envers les débutants et exigeant pour les haltérophiles aguerris. La compétition peut tout à fait s'adresser aux étudiants formés à l'haltérophilie comme aux étudiants pratiquant la musculation dans le cadre d'une préparation physique générale ou spécialisée. Le championnat d'Ile de France est une occasion de se préparer au Championnat de France Universitaire.

**TENUE SPORTIVE EXIGEE** : Combinaison ou cuissard + T-shirt+ chaussures adaptées

### Inscriptions : [ICI](#)

#### QUALIFICATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE

---

Seront qualifiés pour le championnat de France, les athlètes :

- Ayant, à l'issue des épreuves qualificatives, réalisé les minima (performances minimales) définis dans le tableau ci-dessous

Pouvant attester (document certifié Ligue régionale FFHM ou DTN FFHM), avoir réalisé les minima définis dans le tableau ci-dessous

Minima qualificatifs en haltérophilie (arraché + épaulé-jeté, en Kg):

HOMMES		FEMMES	
Catégorie (kg)	Haltérophilie	Catégorie (kg)	Haltérophilie
61	130	49	65
67	150	55	75
73	160	59	82
81	170	64	90
89	180	71	95
96	185	+ 71	100
+ 96	190		

### 3 - MUSCULATION

En attente de l'épreuve proposée au championnat de France

### 4 - CHALLENGE FIT'U GAMES



C'est une compétition réservée aux équipes (2 masculins et 1 féminine) à vocation uniquement régionale + épreuve individuelle hommes et femmes

Elle se déroulera sur 4 journées qualificatives :

- 24 novembre 2022 à Cross Fit Rive Gauche - 105 Rue de Tolbiac, 75013 Paris – Référent : Frédéric Salles
- 2 février 2023 à STAPS Paris-rue Lacretelle, 75015 Paris – Référent : Arnaud Bézard
- 16 mars 2023 sur le campus de Jussieu – Référent : Julien Miniou
- 6 avril 2023 à Polytechnique – Référente : Laure Lamic

et débouchera sur une journée finale :

- 20 avril 2023 à Castellio - 142 Av. de Paris, 92320 Châtillon – Référent : Arnaud Bézard

Les épreuves seront déterminées en fonction du lieu et ne seront dévoilées que le jour de la compétition.

Une page Instagram @FitUGAMES vous permettra de suivre l'actualité de cette compétition, avec des indices sur les WOD de chaque journée de compétition.

**TENUE SPORTIVE EXIGEE** : Tee-shirt manches courtes (manches longues interdites) ou tee-shirt manches longues en lycra, short, cuissard ou legging (pas de pantalon large) .

### 5- CHAMPIONNATS DE FRANCE

En attente des informations nationales

#### **HALTEROPHILIE**

---

Arraché et épaulé jeté, hommes et femmes, et par équipe mixtes.

#### **MUSCULATION**

---

Individuel et par équipes mixtes

**Dans le cadre des accords FF SPORT U et FFHM les athlètes (masculins et féminines de chaque catégorie de poids) et équipes classées parmi les 3 premières du CFU musculation seront directement qualifiés au Championnat de France FFHM.**