



COMMISSION FÉDÉRALE OMNIFORCES

RÈGLEMENT FORCE ATHLÉTIQUE & DÉVELOPPÉ COUCHÉ

SAISON 2022/2023

LES TROIS MOUVEMENTS

Il existe deux types de compétitions distinctes, celle de force athlétique et celle de développé couché seul.

Lors des compétitions de force athlétique, les concurrents doivent effectuer trois mouvements dans l'ordre suivant :

- le squat
- le développé couché
- le soulevé de terre

Trois essais seulement sont accordés pour chacun des mouvements.

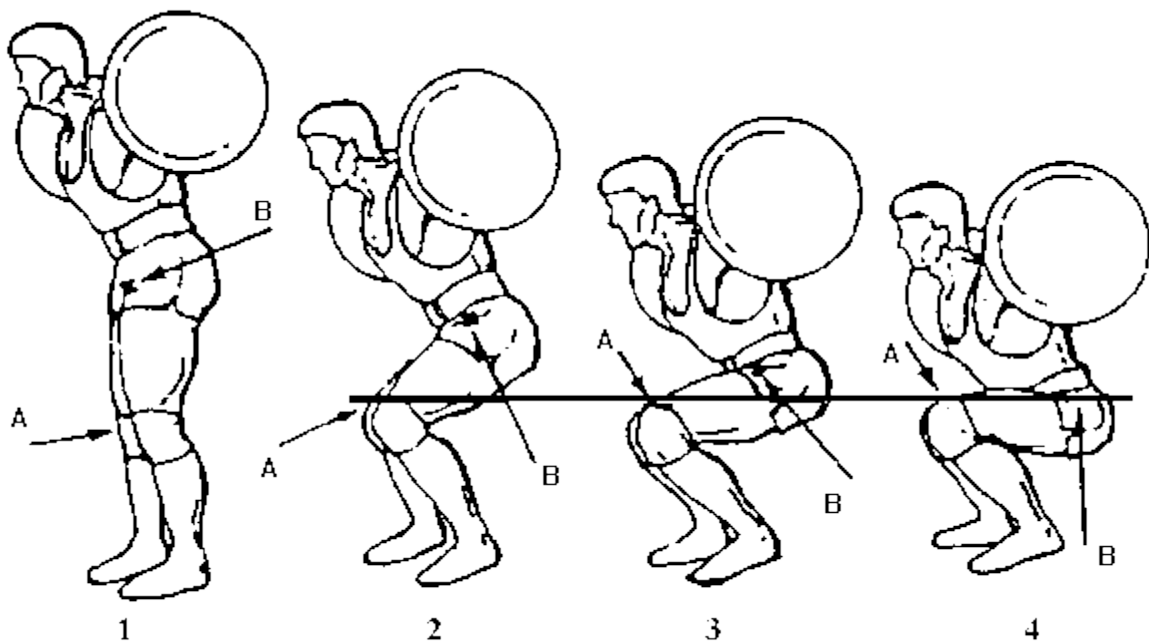
Le classement s'effectue en additionnant le meilleur essai réalisé dans chacun des mouvements.

LE SQUAT :

L'athlète tient la barre nue et sans manchons posée sur ses épaules à deux mains (pouces verrouillés). Il est immobile et droit. A l'ordre « SQUAT » de l'arbitre, il fléchit les jambes jusqu'à ce que le sommet de l'angle « cuisse-tronc » se situe en dessous du sommet de la masse du genou. Puis, il remonte, il attend l'ordre « RACK » pour reposer la barre sur les trépiers.

Matériels autorisés :

- Chaussures de squat
- Une paire de genouillère
- Une ceinture (largeur maxi 15 cm)
- Les combinaisons de type américaines et les bandes élastiques aux genoux qui améliorent artificiellement les performances sont interdits.



LE DÉVELOPPÉ COUCHÉ :

L'athlète prend la barre avec un maximum de 81cm de largeur entre les deux index, pouces verrouillés (des repères doivent être mis) et l'amène au contact de la poitrine (il peut être aidé pour sortir la barre des supports). La tête, les épaules, les fessiers doivent rester en contact avec le banc et les pieds à plats sur le sol ne doivent pas bouger. L'arbitre central donne la « claque » dès le contact de la barre sur la poitrine.

Après la « claque », la barre ne doit que monter et absolument pas descendre (ex : l'enfoncement de la poitrine et le rebond sont interdits)

Tout soulèvement de la tête, des épaules, des fessiers ou des pieds est sanctionné.

L'athlète remonte la barre jusqu'en haut et attend l'ordre « RACK » pour reposer la barre. Afin d'éviter un pontage excessif l'angle du genou doit être supérieur ou égale à 90°.

Matériels autorisés :

- Les chaussures de sport avec talon (hauteur maxi 3cm)
- Les cales sous les pieds (hauteur 10 cm)
- La ceinture de force (largeur maxi 15 cm)
- Les bandes aux poignets
- Les gants type « mitaine » (qui ne couvrent pas les doigts) sont tolérés
- Les combinaisons et les t-shirts de type américain, qui améliorent artificiellement les performances sont interdits.

LE SOULEVÉ DE TERRE :

Les prises « classiques » ou « sumo » sont acceptés.

L'athlète se redresse au maximum, genoux verrouillés, les épaules en arrière et il reste immobile jusqu'au signal « TERRE » de l'arbitre.

Obligation de raccompagner la barre jusqu'au sol

Le port de chaussure de sport est obligatoire.

Matériels autorisés :

- Les chaussures de squat ou les chaussons de gymnastique
- La ceinture de force (largeur maxi 15 cm)
- Les combinaisons et les t-shirts de type américain, qui améliorent artificiellement les performances sont interdits.

RÈGLES COMMUNES A TOUS LES MOUVEMENTS :

La progression de la barre peut être interrompue mais en aucun cas la barre ne doit descendre, même légèrement

L'athlète doit être paré par son entraîneur ou par quelqu'un de son choix qui prend la responsabilité d'une mauvaise parade. En effet, si le pareur, même sans le faire exprès, touche l'athlète ou la barre pendant le mouvement, il sera dit « essai ». De même si le pareur gêne la visibilité de l'arbitre, il sera dit « essai ».

Si l'athlète pendant la progression touche les montants des appareils, il sera dit « essai ».

Dès que l'athlète a décollé la barre des supports, il doit continuer son mouvement : s'il repose la barre avant, il sera dit « essai ».

Le non-respect des ordres de l'arbitre est sanctionné sans appel.

Le non-verrouillage à la fin des mouvements est sanctionné.

Il appartient aux entraîneurs de corriger les mouvements à l'entraînement de manière que les athlètes présentent de bons mouvements en compétition.

MOUVEMENTS INCORRECTS AU SQUAT :

Descente insuffisante : La descente doit être strictement et visiblement sous l'horizontale. L'horizontale est dite « essai »

Mouvements des pieds : Les pieds doivent être complètement immobiles entre les deux ordres de l'arbitre.

Mouvements des mains : Les mains ne doivent pas s'ouvrir ni se déplacer le long de la barre entre les deux ordres de l'arbitre.

Progression interrompue : Voir règles communes à tous les mouvements. Attention à la descente de la barre

Aide des pareurs : Voir règles communes à tous les mouvements. Très important à ce mouvement, les pareurs doivent garder une distance respectable avec l'athlète.

Touche des montants : Voir règles communes à tous les mouvements. Très rare à ce mouvement.

Non-respect des ordres de l'arbitre : Voir règles communes à tous les mouvements. Sans appel

Non-verrouillage : Voir règles communes à tous les mouvements. Genoux non verrouillés.

MOUVEMENTS INCORRECTS AU DÉVELOPPÉ COUCHÉ :

La claque : Nous insistons sur celle-ci. Elle doit intervenir dès le contact de la barre avec la poitrine. Il ne doit pas y avoir une seconde d'attente mais elle ne doit être anticipée pour autant. En fait, il doit se passer quelques 10^{ème} de seconde pendant laquelle la barre doit rester immobile.

Mouvement facilitant la poussée : La tête, les épaules, les fessiers doivent rester au contact du banc et les pieds à plat sur le sol sans toucher les pieds du banc. Voir règles communes à tous les mouvements. Courant à ce mouvement.

Progression dissymétrique : Les deux bras doivent pousser en même temps jusqu'en haut. Tout décalage, c'est-à-dire toute poussée non simultanée des deux bras, est sanctionné. C'est courant après une interruption de la progression.

Aide des pareurs : Voir règles communes à tous les mouvements. Important à ce mouvement.

Touche des montants : Voir règles communes à tous les mouvements. Courant à ce mouvement.

Non-respect des ordres de l'arbitre : Voir règles communes à tous les mouvements. Sans appel.

Non-verrouillage : Voir règles communes à tous les mouvements. Cela arrive à ce mouvement et doit être dit « essai »

Remarques : si la barre au moment de la claque n'est pas parallèle au sol et que la poussée des bras est simultanée, l'essai est bon. Mais attention, si le décalage est trop grand, l'athlète pour verrouiller devra en haut pousser sur un bras et pas l'autre et il devra être dit dans ce cas « essai ».

MOUVEMENTS INCORRECTS AU SOULEVÉ DE TERRE :

Progression interrompue : Voir règles communes à tous les mouvements. Attention, il arrive souvent à ce mouvement, qu'au moment de l'arrêt, l'athlète s'aide en appuyant la barre sur les cuisses et, à ce moment, il doit être dit « essai ».

Appui sur les cuisses : Formellement interdit.

Déplacement des pieds : formellement interdit pendant la progression.

Non respect des ordres de l'arbitres : voir règles communes à tous les mouvements. Important à ce mouvement. L'arbitre ne doit dire « terre » que lorsque la barre est parfaitement immobile et verrouillée.

Verrouillage : Voir règles communes à tous les mouvements. Le verrouillage est bon lorsque les genoux sont verrouillés et les épaules en arrière.

DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

Les organisateurs de la compétition doivent nommer un nombre suffisant d'officiels afin d'organiser sous le contrôle du secrétaire de compétition l'ordre et le déroulement des essais dans les deux mouvements.

Après chaque essai, le secrétariat de la compétition demande à chaque concurrent ou à son entraîneur le poids demandé pour son essai suivant.

Avant chaque essai le secrétaire de compétition doit annoncer : le nom du concurrent appelé sur le plateau, le nom de son club (ou pays), le poids de la barre et le numéro de l'essai. Le secrétaire avertit également à l'avance le concurrent suivant.

La progression de la barre se fera barre déchargée entre les premiers essais, les deuxièmes essais et les troisièmes essais

La barre est chargée progressivement et le concurrent tentant la charge la plus légère commence en premier. En aucun cas la charge de la barre ne peut être abaissée à une charge inférieure lorsqu'un concurrent a levé la charge annoncée.

Il devra y avoir une pause de 15 min entre chaque mouvement pour permettre aux athlètes de s'échauffer pour le mouvement suivant. Si plusieurs groupes ont été définis, alors il y a possibilité, pour éviter les temps de pause, d'organiser la compétition en « plateau tournant », c'est-à-dire que pendant qu'un groupe passe sur le plateau de compétition, un autre s'échauffe (exemple : groupe A compétition au squat, groupe B échauffement au squat ; groupe B compétition au squat, groupe A échauffement au développé couché ; groupe A compétition au développé couché ; groupe B échauffement au développé couché ; groupe B compétition au développé couché, groupe A échauffement au soulevé de terre ; groupe A compétition au soulevé de terre, groupe B échauffement au soulevé de terre ; groupe B compétition au soulevé de terre)

Le poids de la barre doit toujours être un multiple de 2.5 kg. Sauf pour les tentatives de records où il doit être un multiple de 500 gramme.

Remarque : les athlètes minimes et benjamins peuvent progresser de kg en kg.

Une minute est accordée à chaque concurrent entre l'appel de son nom et le début de l'essai.

Lorsqu'un concurrent souhaite réduire ou augmenter le poids qu'il(elle) a demandé à l'origine, le concurrent ou son entraîneur doit en aviser les officiels avant l'annonce par l'arbitre central « barre chargée »..

Avant la première tentative ou entre deux tentatives, seules deux modifications de poids sont accordées.

Si un athlète a une blessure avec sang apparent, il doit être soigné et bandé.

Si la barre est tachée par le sang, elle doit être nettoyée avant le passage du concurrent suivant.

ORDRE D'APPEL

L'ordre d'appel dépend des facteurs suivants :

- le concurrent qui a demandé la charge la plus faible commence
- Si plusieurs concurrents demandent le même poids alors :
 - si un tirage au sort a eu lieu lors de la pesée, alors l'athlète qui a tiré le plus petit numéro procédera à son essai le premier.
 - S'il n'y a pas eu de tirage au sort alors l'athlète qui est le «plus lourd» procédera à son essai le premier.

L'ordre d'appel s'applique tant au squat, qu'au développé couché, qu'au soulevé de terre.

BWT	Wilks Formula for Women								
	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8
	0.9								
40	1.4936 1.4745	1.4915	1.4894	1.4872	1.4851	1.4830	1.4809	1.4788	1.4766
41	1.4724 1.4531	1.4702	1.4681	1.4660	1.4638	1.4617	1.4595	1.4574	1.4552
42	1.4510 1.4316	1.4488	1.4467	1.4445	1.4424	1.4402	1.4381	1.4359	1.4338
43	1.4295 1.4102	1.4273	1.4252	1.4231	1.4209	1.4188	1.4166	1.4145	1.4123
44	1.4081 1.3889	1.4059	1.4038	1.4017	1.3995	1.3974	1.3953	1.3932	1.3910
45	1.3868 1.3678	1.3847	1.3825	1.3804	1.3783	1.3762	1.3741	1.3720	1.3699
46	1.3657 1.3470	1.3636	1.3615	1.3594	1.3573	1.3553	1.3532	1.3511	1.3490
47	1.3449 1.3265	1.3428	1.3408	1.3387	1.3367	1.3346	1.3326	1.3305	1.3285
48	1.3244 1.3063	1.3224	1.3204	1.3183	1.3163	1.3143	1.3123	1.3103	1.3083
49	1.3043 1.2866	1.3023	1.3004	1.2984	1.2964	1.2944	1.2925	1.2905	1.2885
50	1.2846 1.2673	1.2827	1.2808	1.2788	1.2769	1.2750	1.2730	1.2711	1.2692
51	1.2654 1.2485	1.2635	1.2616	1.2597	1.2578	1.2560	1.2541	1.2522	1.2504
52	1.2466 1.2302	1.2448	1.2429	1.2411	1.2393	1.2374	1.2356	1.2338	1.2320
53	1.2284 1.2123	1.2266	1.2248	1.2230	1.2212	1.2194	1.2176	1.2159	1.2141
54	1.2106 1.1950	1.2088	1.2071	1.2054	1.2036	1.2019	1.2002	1.1985	1.1967
55	1.1933 1.1783	1.1916	1.1900	1.1883	1.1866	1.1849	1.1832	1.1816	1.1799
56	1.1766 1.1620	1.1750	1.1733	1.1717	1.1701	1.1684	1.1668	1.1652	1.1636
57	1.1604 1.1463	1.1588	1.1572	1.1556	1.1541	1.1525	1.1509	1.1494	1.1478
58	1.1447 1.1310	1.1432	1.1416	1.1401	1.1386	1.1371	1.1355	1.1340	1.1325
59	1.1295 1.1163	1.1281	1.1266	1.1251	1.1236	1.1221	1.1207	1.1192	1.1178
60	1.1149 1.1021	1.1134	1.1120	1.1106	1.1092	1.1078	1.1063	1.1049	1.1035
61	1.1007 1.0884	1.0994	1.0980	1.0966	1.0952	1.0939	1.0925	1.0911	1.0898
62	1.0871 1.0753	1.0858	1.0844	1.0831	1.0818	1.0805	1.0792	1.0779	1.0765
63	1.0740 1.0625	1.0727	1.0714	1.0701	1.0688	1.0676	1.0663	1.0650	1.0638
64	1.0613 1.0503	1.0601	1.0588	1.0576	1.0564	1.0551	1.0539	1.0527	1.0515
65	1.0491 1.0385	1.0479	1.0467	1.0455	1.0444	1.0432	1.0420	1.0408	1.0397
66	1.0374 1.0272	1.0362	1.0351	1.0339	1.0328	1.0317	1.0306	1.0294	1.0283
67	1.0261 1.0163	1.0250	1.0239	1.0228	1.0217	1.0206	1.0195	1.0185	1.0174
68	1.0153 1.0059	1.0142	1.0131	1.0121	1.0110	1.0100	1.0090	1.0079	1.0069

69	1.0048 0.9958	1.0038	1.0028	1.0018	1.0008	0.9998	0.9988	0.9978	0.9968
70	0.9948 0.9862	0.9939	0.9929	0.9919	0.9910	0.9900	0.9890	0.9881	0.9871
71	0.9852 0.9769	0.9843	0.9834	0.9824	0.9815	0.9806	0.9797	0.9788	0.9779
72	0.9760 0.9681	0.9751	0.9742	0.9734	0.9725	0.9716	0.9707	0.9698	0.9689
73	0.9672 0.9596	0.9663	0.9655	0.9646	0.9638	0.9629	0.9621	0.9613	0.9604
74	0.9587 0.9514	0.9579	0.9571	0.9563	0.9555	0.9547	0.9538	0.9530	0.9522
75	0.9506 0.9436	0.9498	0.9491	0.9483	0.9475	0.9467	0.9459	0.9452	0.9444
76	0.9429 0.9362	0.9421	0.9414	0.9406	0.9399	0.9391	0.9384	0.9376	0.9369
77	0.9354 0.9290	0.9347	0.9340	0.9333	0.9326	0.9318	0.9311	0.9304	0.9297
78	0.9283 0.9222	0.9276	0.9269	0.9263	0.9256	0.9249	0.9242	0.9235	0.9229
79	0.9215 0.9156	0.9209	0.9202	0.9195	0.9189	0.9182	0.9176	0.9169	0.9163
80	0.9150 0.9094	0.9144	0.9137	0.9131	0.9125	0.9119	0.9112	0.9106	0.9100
81	0.9088 0.9034	0.9082	0.9076	0.9070	0.9064	0.9058	0.9052	0.9046	0.9040
82	0.9028 0.8977	0.9023	0.9017	0.9011	0.9005	0.9000	0.8994	0.8988	0.8983
83	0.8972 0.8923	0.8966	0.8961	0.8955	0.8950	0.8944	0.8939	0.8933	0.8928
84	0.8917 0.8871	0.8912	0.8907	0.8902	0.8896	0.8891	0.8886	0.8881	0.8876
85	0.8866 0.8821	0.8861	0.8856	0.8851	0.8846	0.8841	0.8836	0.8831	0.8826
86	0.8816 0.8774	0.8811	0.8807	0.8802	0.8797	0.8792	0.8788	0.8783	0.8778
87	0.8769 0.8729	0.8765	0.8760	0.8755	0.8751	0.8746	0.8742	0.8737	0.8733
88	0.8724 0.8686	0.8720	0.8716	0.8711	0.8707	0.8703	0.8698	0.8694	0.8690
89	0.8681 0.8645	0.8677	0.8673	0.8669	0.8665	0.8661	0.8657	0.8653	0.8649
90	0.8641 0.8606	0.8637	0.8633	0.8629	0.8625	0.8621	0.8617	0.8613	0.8609
91	0.8602 0.8568	0.8598	0.8594	0.8590	0.8587	0.8583	0.8579	0.8576	0.8572
92	0.8565 0.8533	0.8561	0.8558	0.8554	0.8550	0.8547	0.8543	0.8540	0.8536
93	0.8530 0.8499	0.8526	0.8523	0.8519	0.8516	0.8513	0.8509	0.8506	0.8503
94	0.8496 0.8467	0.8493	0.8489	0.8486	0.8483	0.8480	0.8477	0.8473	0.8470
95	0.8464 0.8437	0.8461	0.8458	0.8455	0.8452	0.8449	0.8446	0.8443	0.8440
96	0.8434 0.8407	0.8431	0.8428	0.8425	0.8422	0.8419	0.8416	0.8413	0.8410
97	0.8405 0.8380	0.8402	0.8399	0.8396	0.8393	0.8391	0.8388	0.8385	0.8382
98	0.8377 0.8353	0.8374	0.8372	0.8369	0.8366	0.8364	0.8361	0.8359	0.8356

99	0.8351 0.8328	0.8348	0.8346	0.8343	0.8341	0.8338	0.8336	0.8333	0.8331
100	0.8326 0.8304	0.8323	0.8321	0.8319	0.8316	0.8314	0.8311	0.8309	0.8307
101	0.8302 0.8282	0.8300	0.8297	0.8295	0.8293	0.8291	0.8288	0.8286	0.8284
102	0.8279 0.8260	0.8277	0.8275	0.8273	0.8271	0.8268	0.8266	0.8264	0.8262
103	0.8258 0.8239	0.8256	0.8253	0.8251	0.8249	0.8247	0.8245	0.8243	0.8241
104	0.8237 0.8219	0.8235	0.8233	0.8231	0.8229	0.8227	0.8225	0.8223	0.8221
105	0.8217 0.8200	0.8215	0.8214	0.8212	0.8210	0.8208	0.8206	0.8204	0.8202
106	0.8198 0.8182	0.8197	0.8195	0.8193	0.8191	0.8189	0.8188	0.8186	0.8184
107	0.8180 0.8165	0.8179	0.8177	0.8175	0.8173	0.8172	0.8170	0.8168	0.8167
108	0.8163 0.8148	0.8161	0.8160	0.8158	0.8156	0.8155	0.8153	0.8152	0.8150
109	0.8147 0.8132	0.8145	0.8143	0.8142	0.8140	0.8139	0.8137	0.8135	0.8134
110	0.8131 0.8117	0.8129	0.8128	0.8126	0.8124	0.8123	0.8121	0.8120	0.8118
111	0.8115 0.8102	0.8114	0.8112	0.8111	0.8109	0.8108	0.8106	0.8105	0.8103
112	0.8101 0.8088	0.8099	0.8098	0.8096	0.8095	0.8093	0.8092	0.8090	0.8089
113	0.8086 0.8074	0.8085	0.8083	0.8082	0.8081	0.8079	0.8078	0.8077	0.8075
114	0.8072 0.8060	0.8071	0.8070	0.8068	0.8067	0.8066	0.8064	0.8063	0.8062
115	0.8059 0.8047	0.8058	0.8056	0.8055	0.8054	0.8052	0.8051	0.8050	0.8049
116	0.8046 0.8034	0.8045	0.8043	0.8042	0.8041	0.8040	0.8038	0.8037	0.8036
117	0.8033 0.8022	0.8032	0.8031	0.8029	0.8028	0.8027	0.8026	0.8024	0.8023
118	0.8021 0.8010	0.8020	0.8018	0.8017	0.8016	0.8015	0.8013	0.8012	0.8011
119	0.8009 0.7998	0.8007	0.8006	0.8005	0.8004	0.8003	0.8001	0.8000	0.7999
120	0.7997 0.7986	0.7995	0.7994	0.7993	0.7992	0.7991	0.7989	0.7988	0.7987
121	0.7985 0.7974	0.7984	0.7982	0.7981	0.7980	0.7979	0.7978	0.7977	0.7975
122	0.7973 0.7963	0.7972	0.7971	0.7970	0.7969	0.7967	0.7966	0.7965	0.7964
123	0.7962 0.7951	0.7960	0.7959	0.7958	0.7957	0.7956	0.7955	0.7954	0.7953
124	0.7950 0.7940	0.7949	0.7948	0.7947	0.7946	0.7945	0.7943	0.7942	0.7941
125	0.7939 0.7929	0.7938	0.7937	0.7936	0.7934	0.7933	0.7932	0.7931	0.7930
126	0.7928 0.7918	0.7927	0.7926	0.7924	0.7923	0.7922	0.7921	0.7920	0.7919
127	0.7917 0.7907	0.7915	0.7914	0.7913	0.7912	0.7911	0.7910	0.7909	0.7908
128	0.7905 0.7895	0.7904	0.7903	0.7902	0.7901	0.7900	0.7899	0.7898	0.7897

129	0.7894 0.7884	0.7893	0.7892	0.7891	0.7890	0.7889	0.7888	0.7887	0.7886
130	0.7883 0.7873	0.7882	0.7881	0.7880	0.7879	0.7878	0.7877	0.7876	0.7875
131	0.7872 0.7862	0.7871	0.7870	0.7869	0.7868	0.7867	0.7866	0.7865	0.7864
132	0.7861 0.7852	0.7860	0.7859	0.7858	0.7857	0.7856	0.7855	0.7854	0.7853
133	0.7850 0.7841	0.7849	0.7848	0.7847	0.7846	0.7845	0.7844	0.7843	0.7842
134	0.7840 0.7830	0.7838	0.7837	0.7836	0.7835	0.7834	0.7833	0.7832	0.7831
135	0.7829 0.7819	0.7828	0.7827	0.7825	0.7824	0.7823	0.7822	0.7821	0.7820
136	0.7818 0.7808	0.7817	0.7816	0.7815	0.7814	0.7813	0.7812	0.7811	0.7809
137	0.7807 0.7798	0.7806	0.7805	0.7804	0.7803	0.7802	0.7801	0.7800	0.7799
138	0.7797 0.7787	0.7796	0.7795	0.7794	0.7793	0.7792	0.7791	0.7790	0.7789
139	0.7786 0.7777	0.7785	0.7784	0.7783	0.7782	0.7781	0.7780	0.7779	0.7778
140	0.7776 0.7767	0.7775	0.7774	0.7773	0.7772	0.7771	0.7770	0.7769	0.7768
141	0.7766 0.7758	0.7765	0.7764	0.7763	0.7762	0.7761	0.7760	0.7759	0.7759
142	0.7757 0.7748	0.7756	0.7755	0.7754	0.7753	0.7752	0.7751	0.7750	0.7749
143	0.7747 0.7739	0.7746	0.7745	0.7744	0.7744	0.7743	0.7742	0.7741	0.7740
144	0.7738 0.7730	0.7737	0.7736	0.7736	0.7735	0.7734	0.7733	0.7732	0.7731
145	0.7730 0.7722	0.7729	0.7728	0.7727	0.7726	0.7725	0.7725	0.7724	0.7723
146	0.7721 0.7714	0.7721	0.7720	0.7719	0.7718	0.7717	0.7717	0.7716	0.7715
147	0.7714 0.7707	0.7713	0.7712	0.7712	0.7711	0.7710	0.7709	0.7709	0.7708
148	0.7707 0.7701	0.7706	0.7705	0.7705	0.7704	0.7703	0.7703	0.7702	0.7702
149	0.7700 0.7695	0.7700	0.7699	0.7699	0.7698	0.7698	0.7697	0.7696	0.7696
150	0.7695 0.7691	0.7694	0.7694	0.7693	0.7693	0.7692	0.7692	0.7691	0.7691

Wilks Formula for Men

BWT	0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8
	0.9								
40	1.3354	1.3311	1.3268	1.3225	1.3182	1.3140	1.3098	1.3057	1.3016
	1.2975								
41	1.2934	1.2894	1.2854	1.2814	1.2775	1.2736	1.2697	1.2658	1.2620
	1.2582								
42	1.2545	1.2507	1.2470	1.2433	1.2397	1.2360	1.2324	1.2289	1.2253
	1.2218								
43	1.2183	1.2148	1.2113	1.2079	1.2045	1.2011	1.1978	1.1944	1.1911
	1.1878								
44	1.1846	1.1813	1.1781	1.1749	1.1717	1.1686	1.1654	1.1623	1.1592
	1.1562								
45	1.1531	1.1501	1.1471	1.1441	1.1411	1.1382	1.1352	1.1323	1.1294
	1.1266								
46	1.1237	1.1209	1.1181	1.1153	1.1125	1.1097	1.1070	1.1042	1.1015
	1.0988								
47	1.0962	1.0935	1.0909	1.0882	1.0856	1.0830	1.0805	1.0779	1.0754
	1.0728								
48	1.0703	1.0678	1.0653	1.0629	1.0604	1.0580	1.0556	1.0532	1.0508
	1.0484								
49	1.0460	1.0437	1.0413	1.0390	1.0367	1.0344	1.0321	1.0299	1.0276
	1.0254								
50	1.0232	1.0210	1.0188	1.0166	1.0144	1.0122	1.0101	1.0079	1.0058
	1.0037								
51	1.0016	0.9995	0.9975	0.9954	0.9933	0.9913	0.9893	0.9873	0.9853
	0.9833								
52	0.9813	0.9793	0.9773	0.9754	0.9735	0.9715	0.9696	0.9677	0.9658
	0.9639								
53	0.9621	0.9602	0.9583	0.9565	0.9547	0.9528	0.9510	0.9492	0.9474
	0.9457								
54	0.9439	0.9421	0.9404	0.9386	0.9369	0.9352	0.9334	0.9317	0.9300
	0.9283								
55	0.9267	0.9250	0.9233	0.9217	0.9200	0.9184	0.9168	0.9152	0.9135
	0.9119								
56	0.9103	0.9088	0.9072	0.9056	0.9041	0.9025	0.9010	0.8994	0.8979
	0.8964								
57	0.8949	0.8934	0.8919	0.8904	0.8889	0.8874	0.8859	0.8845	0.8830
	0.8816								
58	0.8802	0.8787	0.8773	0.8759	0.8745	0.8731	0.8717	0.8703	0.8689
	0.8675								
59	0.8662	0.8648	0.8635	0.8621	0.8608	0.8594	0.8581	0.8568	0.8555
	0.8542								
60	0.8529	0.8516	0.8503	0.8490	0.8477	0.8465	0.8452	0.8439	0.8427
	0.8415								
61	0.8402	0.8390	0.8378	0.8365	0.8353	0.8341	0.8329	0.8317	0.8305
	0.8293								
62	0.8281	0.8270	0.8258	0.8246	0.8235	0.8223	0.8212	0.8200	0.8189
	0.8178								
63	0.8166	0.8155	0.8144	0.8133	0.8122	0.8111	0.8100	0.8089	0.8078
	0.8067								
64	0.8057	0.8046	0.8035	0.8025	0.8014	0.8004	0.7993	0.7983	0.7973
	0.7962								
65	0.7952	0.7942	0.7932	0.7922	0.7911	0.7901	0.7891	0.7881	0.7872
	0.7862								
66	0.7852	0.7842	0.7832	0.7823	0.7813	0.7804	0.7794	0.7785	0.7775
	0.7766								
67	0.7756	0.7747	0.7738	0.7729	0.7719	0.7710	0.7701	0.7692	0.7683
	0.7674								
68	0.7665	0.7656	0.7647	0.7638	0.7630	0.7621	0.7612	0.7603	0.7595
	0.7586								

69	0.7578 0.7502	0.7569	0.7561	0.7552	0.7544	0.7535	0.7527	0.7519	0.7510
70	0.7494 0.7422	0.7486	0.7478	0.7469	0.7461	0.7453	0.7445	0.7437	0.7430
71	0.7414 0.7345	0.7406	0.7398	0.7390	0.7383	0.7375	0.7367	0.7360	0.7352
72	0.7337 0.7271	0.7330	0.7322	0.7315	0.7307	0.7300	0.7293	0.7285	0.7278
73	0.7264 0.7200	0.7256	0.7249	0.7242	0.7235	0.7228	0.7221	0.7214	0.7207
74	0.7193 0.7132	0.7186	0.7179	0.7173	0.7166	0.7159	0.7152	0.7146	0.7139
75	0.7126 0.7067	0.7119	0.7112	0.7106	0.7099	0.7093	0.7086	0.7080	0.7074
76	0.7061 0.7005	0.7055	0.7048	0.7042	0.7036	0.7029	0.7023	0.7017	0.7011
77	0.6999 0.6945	0.6993	0.6987	0.6981	0.6975	0.6969	0.6963	0.6957	0.6951
78	0.6939 0.6888	0.6933	0.6927	0.6922	0.6916	0.6910	0.6905	0.6899	0.6893
79	0.6882 0.6832	0.6876	0.6871	0.6865	0.6860	0.6854	0.6849	0.6843	0.6838
80	0.6827 0.6779	0.6822	0.6816	0.6811	0.6806	0.6800	0.6795	0.6790	0.6785
81	0.6774 0.6729	0.6769	0.6764	0.6759	0.6754	0.6749	0.6744	0.6739	0.6734
82	0.6724 0.6680	0.6719	0.6714	0.6709	0.6704	0.6699	0.6694	0.6689	0.6685
83	0.6675 0.6633	0.6670	0.6665	0.6661	0.6656	0.6651	0.6647	0.6642	0.6637
84	0.6628 0.6588	0.6624	0.6619	0.6615	0.6610	0.6606	0.6601	0.6597	0.6592
85	0.6583 0.6545	0.6579	0.6575	0.6570	0.6566	0.6562	0.6557	0.6553	0.6549
86	0.6540 0.6503	0.6536	0.6532	0.6528	0.6523	0.6519	0.6515	0.6511	0.6507
87	0.6499 0.6463	0.6495	0.6491	0.6487	0.6483	0.6479	0.6475	0.6471	0.6467
88	0.6459 0.6424	0.6455	0.6451	0.6447	0.6444	0.6440	0.6436	0.6432	0.6428
89	0.6421 0.6388	0.6417	0.6413	0.6410	0.6406	0.6402	0.6398	0.6395	0.6391
90	0.6384 0.6352	0.6380	0.6377	0.6373	0.6370	0.6366	0.6363	0.6359	0.6356
91	0.6349 0.6318	0.6345	0.6342	0.6338	0.6335	0.6331	0.6328	0.6325	0.6321
92	0.6315 0.6285	0.6311	0.6308	0.6305	0.6301	0.6298	0.6295	0.6292	0.6288
93	0.6282 0.6254	0.6279	0.6276	0.6272	0.6269	0.6266	0.6263	0.6260	0.6257
94	0.6250 0.6223	0.6247	0.6244	0.6241	0.6238	0.6235	0.6232	0.6229	0.6226
95	0.6220 0.6194	0.6217	0.6214	0.6211	0.6209	0.6206	0.6203	0.6200	0.6197
96	0.6191 0.6166	0.6188	0.6186	0.6183	0.6180	0.6177	0.6174	0.6172	0.6169
97	0.6163 0.6139	0.6161	0.6158	0.6155	0.6152	0.6150	0.6147	0.6144	0.6142
98	0.6136 0.6113	0.6134	0.6131	0.6129	0.6126	0.6123	0.6121	0.6118	0.6116

99	0.6111 0.6088	0.6108	0.6106	0.6103	0.6101	0.6098	0.6096	0.6093	0.6091
100	0.6086 0.6064	0.6083	0.6081	0.6079	0.6076	0.6074	0.6071	0.6069	0.6067
101	0.6062 0.6041	0.6060	0.6057	0.6055	0.6053	0.6050	0.6048	0.6046	0.6044
102	0.6039 0.6019	0.6037	0.6035	0.6032	0.6030	0.6028	0.6026	0.6024	0.6021
103	0.6017 0.5998	0.6015	0.6013	0.6011	0.6009	0.6006	0.6004	0.6002	0.6000
104	0.5996 0.5978	0.5994	0.5992	0.5990	0.5988	0.5986	0.5984	0.5982	0.5980
105	0.5976 0.5958	0.5974	0.5972	0.5970	0.5968	0.5966	0.5964	0.5962	0.5960
106	0.5956 0.5939	0.5954	0.5952	0.5950	0.5948	0.5946	0.5945	0.5943	0.5941
107	0.5937 0.5921	0.5935	0.5933	0.5932	0.5930	0.5928	0.5926	0.5924	0.5923
108	0.5919 0.5903	0.5917	0.5916	0.5914	0.5912	0.5910	0.5909	0.5907	0.5905
109	0.5902 0.5887	0.5900	0.5898	0.5897	0.5895	0.5893	0.5892	0.5890	0.5888
110	0.5885 0.5870	0.5883	0.5882	0.5880	0.5878	0.5877	0.5875	0.5874	0.5872
111	0.5869 0.5855	0.5867	0.5866	0.5864	0.5863	0.5861	0.5860	0.5858	0.5856
112	0.5853 0.5840	0.5852	0.5850	0.5849	0.5847	0.5846	0.5844	0.5843	0.5841
113	0.5839 0.5826	0.5837	0.5836	0.5834	0.5833	0.5831	0.5830	0.5828	0.5827
114	0.5824 0.5812	0.5823	0.5821	0.5820	0.5819	0.5817	0.5816	0.5815	0.5813
115	0.5811 0.5799	0.5809	0.5808	0.5806	0.5805	0.5804	0.5803	0.5801	0.5800
116	0.5797 0.5786	0.5796	0.5795	0.5793	0.5792	0.5791	0.5790	0.5788	0.5787
117	0.5785 0.5774	0.5783	0.5782	0.5781	0.5780	0.5778	0.5777	0.5776	0.5775
118	0.5772 0.5762	0.5771	0.5770	0.5769	0.5768	0.5766	0.5765	0.5764	0.5763
119	0.5761 0.5750	0.5759	0.5758	0.5757	0.5756	0.5755	0.5754	0.5753	0.5751
120	0.5749 0.5739	0.5748	0.5747	0.5746	0.5745	0.5744	0.5743	0.5742	0.5740
121	0.5738 0.5729	0.5737	0.5736	0.5735	0.5734	0.5733	0.5732	0.5731	0.5730
122	0.5728 0.5719	0.5727	0.5726	0.5725	0.5724	0.5723	0.5722	0.5721	0.5720
123	0.5718 0.5709	0.5717	0.5716	0.5715	0.5714	0.5713	0.5712	0.5711	0.5710
124	0.5708 0.5699	0.5707	0.5706	0.5705	0.5704	0.5703	0.5702	0.5701	0.5700
125	0.5698 0.5690	0.5698	0.5697	0.5696	0.5695	0.5694	0.5693	0.5692	0.5691
126	0.5689 0.5681	0.5688	0.5688	0.5687	0.5686	0.5685	0.5684	0.5683	0.5682
127	0.5681 0.5673	0.5680	0.5679	0.5678	0.5677	0.5676	0.5675	0.5675	0.5674
128	0.5672 0.5665	0.5671	0.5670	0.5670	0.5669	0.5668	0.5667	0.5666	0.5665

129	0.5664 0.5657	0.5663	0.5662	0.5661	0.5661	0.5660	0.5659	0.5658	0.5658
130	0.5656 0.5649	0.5655	0.5654	0.5654	0.5653	0.5652	0.5651	0.5651	0.5650
131	0.5648 0.5642	0.5647	0.5647	0.5646	0.5645	0.5644	0.5644	0.5643	0.5642
132	0.5641 0.5634	0.5640	0.5639	0.5639	0.5638	0.5637	0.5636	0.5636	0.5635
133	0.5634 0.5627	0.5633	0.5632	0.5631	0.5631	0.5630	0.5629	0.5629	0.5628
134	0.5627 0.5620	0.5626	0.5625	0.5624	0.5624	0.5623	0.5622	0.5622	0.5621
135	0.5620 0.5614	0.5619	0.5618	0.5618	0.5617	0.5616	0.5616	0.5615	0.5614
136	0.5613 0.5607	0.5612	0.5612	0.5611	0.5610	0.5610	0.5609	0.5609	0.5608
137	0.5607 0.5601	0.5606	0.5605	0.5605	0.5604	0.5603	0.5603	0.5602	0.5602
138	0.5600 0.5595	0.5600	0.5599	0.5598	0.5598	0.5597	0.5597	0.5596	0.5595
139	0.5594 0.5589	0.5593	0.5593	0.5592	0.5592	0.5591	0.5590	0.5590	0.5589
140	0.5588 0.5583	0.5587	0.5587	0.5586	0.5586	0.5585	0.5584	0.5584	0.5583
141	0.5582 0.5577	0.5582	0.5581	0.5580	0.5580	0.5579	0.5579	0.5578	0.5578
142	0.5576 0.5571	0.5576	0.5575	0.5575	0.5574	0.5573	0.5573	0.5572	0.5572
143	0.5571 0.5566	0.5570	0.5570	0.5569	0.5568	0.5568	0.5567	0.5567	0.5566
144	0.5565 0.5560	0.5564	0.5564	0.5563	0.5563	0.5562	0.5562	0.5561	0.5561
145	0.5560 0.5555	0.5559	0.5558	0.5558	0.5557	0.5557	0.5556	0.5556	0.5555
146	0.5554 0.5549	0.5554	0.5553	0.5552	0.5552	0.5551	0.5551	0.5550	0.5550
147	0.5549 0.5544	0.5548	0.5548	0.5547	0.5547	0.5546	0.5546	0.5545	0.5544
148	0.5543 0.5539	0.5543	0.5542	0.5542	0.5541	0.5541	0.5540	0.5540	0.5539
149	0.5538 0.5533	0.5538	0.5537	0.5537	0.5536	0.5536	0.5535	0.5535	0.5534
150	0.5533 0.5528	0.5532	0.5532	0.5531	0.5531	0.5530	0.5530	0.5529	0.5529
151	0.5528 0.5523	0.5527	0.5527	0.5526	0.5526	0.5525	0.5525	0.5524	0.5524
152	0.5523 0.5518	0.5522	0.5522	0.5521	0.5521	0.5520	0.5520	0.5519	0.5519
153	0.5518 0.5513	0.5517	0.5516	0.5516	0.5515	0.5515	0.5514	0.5514	0.5513
154	0.5512 0.5508	0.5512	0.5511	0.5511	0.5510	0.5510	0.5509	0.5509	0.5508
155	0.5507 0.5503	0.5507	0.5506	0.5506	0.5505	0.5505	0.5504	0.5504	0.5503
156	0.5502 0.5498	0.5502	0.5501	0.5501	0.5500	0.5500	0.5499	0.5499	0.5498
157	0.5497 0.5493	0.5497	0.5496	0.5496	0.5495	0.5495	0.5494	0.5494	0.5493
158	0.5492 0.5488	0.5492	0.5491	0.5491	0.5490	0.5490	0.5489	0.5489	0.5488

159	0.5487 0.5483	0.5487	0.5486	0.5486	0.5485	0.5485	0.5484	0.5484	0.5483
160	0.5482 0.5478	0.5482	0.5481	0.5481	0.5480	0.5480	0.5479	0.5479	0.5478
161	0.5477 0.5472	0.5477	0.5476	0.5476	0.5475	0.5475	0.5474	0.5474	0.5473
162	0.5472 0.5467	0.5471	0.5471	0.5470	0.5470	0.5469	0.5469	0.5468	0.5468
163	0.5467 0.5462	0.5466	0.5466	0.5465	0.5465	0.5464	0.5464	0.5463	0.5463
164	0.5462 0.5457	0.5461	0.5461	0.5460	0.5460	0.5459	0.5459	0.5458	0.5458
165	0.5457 0.5452	0.5456	0.5456	0.5455	0.5455	0.5454	0.5454	0.5453	0.5453
166	0.5452 0.5447	0.5451	0.5451	0.5450	0.5450	0.5449	0.5449	0.5448	0.5448
167	0.5447 0.5442	0.5446	0.5446	0.5445	0.5445	0.5444	0.5444	0.5443	0.5443
168	0.5442 0.5437	0.5441	0.5441	0.5440	0.5440	0.5439	0.5439	0.5438	0.5438
169	0.5436 0.5432	0.5436	0.5435	0.5435	0.5434	0.5434	0.5433	0.5433	0.5432
170	0.5431 0.5427	0.5431	0.5430	0.5430	0.5429	0.5429	0.5428	0.5428	0.5427
171	0.5426 0.5422	0.5426	0.5425	0.5425	0.5424	0.5424	0.5423	0.5423	0.5422
172	0.5421 0.5417	0.5421	0.5420	0.5420	0.5419	0.5419	0.5418	0.5418	0.5417
173	0.5416 0.5412	0.5416	0.5415	0.5415	0.5414	0.5414	0.5413	0.5413	0.5412
174	0.5411 0.5407	0.5411	0.5410	0.5410	0.5409	0.5409	0.5408	0.5408	0.5407
175	0.5406 0.5402	0.5406	0.5405	0.5405	0.5404	0.5404	0.5403	0.5403	0.5402
176	0.5401 0.5397	0.5401	0.5400	0.5400	0.5399	0.5399	0.5398	0.5398	0.5397
177	0.5396 0.5392	0.5396	0.5395	0.5395	0.5394	0.5394	0.5393	0.5393	0.5392
178	0.5391 0.5387	0.5391	0.5390	0.5390	0.5389	0.5389	0.5388	0.5388	0.5387
179	0.5387 0.5382	0.5386	0.5386	0.5385	0.5385	0.5384	0.5384	0.5383	0.5383
180	0.5382 0.5377	0.5381	0.5381	0.5380	0.5380	0.5379	0.5379	0.5378	0.5378
181	0.5377 0.5373	0.5377	0.5376	0.5376	0.5375	0.5375	0.5374	0.5374	0.5373
182	0.5372 0.5368	0.5372	0.5371	0.5371	0.5371	0.5370	0.5370	0.5369	0.5369
183	0.5368 0.5364	0.5367	0.5367	0.5366	0.5366	0.5366	0.5365	0.5365	0.5364
184	0.5363 0.5359	0.5363	0.5362	0.5362	0.5362	0.5361	0.5361	0.5360	0.5360
185	0.5359 0.5355	0.5359	0.5358	0.5358	0.5357	0.5357	0.5356	0.5356	0.5356
186	0.5355 0.5351	0.5354	0.5354	0.5353	0.5353	0.5353	0.5352	0.5352	0.5351
187	0.5351 0.5347	0.5350	0.5350	0.5349	0.5349	0.5349	0.5348	0.5348	0.5347
188	0.5347 0.5343	0.5346	0.5346	0.5345	0.5345	0.5345	0.5344	0.5344	0.5344

189	0.5343 0.5340	0.5342	0.5342	0.5342	0.5341	0.5341	0.5341	0.5340	0.5340
190	0.5339 0.5336	0.5339	0.5338	0.5338	0.5338	0.5337	0.5337	0.5337	0.5336
191	0.5336 0.5333	0.5335	0.5335	0.5335	0.5334	0.5334	0.5334	0.5333	0.5333
192	0.5332 0.5330	0.5332	0.5332	0.5332	0.5331	0.5331	0.5331	0.5330	0.5330
193	0.5329 0.5327	0.5329	0.5329	0.5329	0.5328	0.5328	0.5328	0.5327	0.5327
194	0.5327 0.5324	0.5326	0.5326	0.5326	0.5326	0.5325	0.5325	0.5325	0.5325
195	0.5324 0.5322	0.5324	0.5324	0.5323	0.5323	0.5323	0.5323	0.5322	0.5322
196	0.5322 0.5320	0.5322	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5321	0.5320	0.5320
197	0.5320 0.5318	0.5320	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5319	0.5318
198	0.5318 0.5317	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5317
199	0.5317 0.5316	0.5317	0.5317	0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316
200	0.5316 0.5315	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
201	0.5315 0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
202	0.5315 0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315
203	0.5315 0.5316	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5315	0.5316	0.5316	0.5316
204	0.5316 0.5317	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5316	0.5317	0.5317
205	0.5317 0.5318	0.5317	0.5317	0.5317	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318	0.5318



COMPETITION REGIONALE FSGT DE FORCE ATHLETIQUE

Lieu :

Date :

ATHLETES	Licence n°	Date de naissance	CLUB	SEXE	POIDS CORPS	CATÉGORIE		COEF.	SQUAT			DÉVELOPPÉ COUCHÉ			SOULÉVÉ DE TERRE			Total	Total X Coef.	C.I.
						AGE	KG		1	2	3	1	2	3	1	2	3			

ARBITRES :

SECRETAIRE :



FSGT

COMPETITION REGIONALE FSGT DE DEVELOPPE COUCHE



FSGT

Lieu :

Date :

ATHLETES	Licence n°	Date de naissance	CLUB	SEXE	POIDS CORPS	CATEGORIE		COEF.	DEVELOPPE COUCHE			Total	Total X Coef.	Cl .			
						AGE	KG		1	2	3						

ARBITRES :

SECRETAIRE :

 FSGT FORCE ATHLETIQUE FSGT 						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :						CATEGORIE		
						Sexe	Age	Poids
Club :								
						SQUAT		
1	2	3	1	2	3	1	2	3
 FSGT FORCE ATHLETIQUE FSGT 						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :						CATEGORIE		
						Sexe	Age	Poids
Club :								
						SQUAT		
1	2	3	1	2	3	1	2	3
 FSGT FORCE ATHLETIQUE FSGT 						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :						CATEGORIE		
						Sexe	Age	Poids
Club :								
						SQUAT		
1	2	3	1	2	3	1	2	3
 FSGT FORCE ATHLETIQUE FSGT 						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :						CATEGORIE		
						Sexe	Age	Poids
Club :								
						SQUAT		
1	2	3	1	2	3	1	2	3



Fédération Sportive et Gymnique du Travail
14-16 rue de Scandicci
93508 PANTIN CEDEX
tél. :01.49.42.23.19 ;
e-mail : omniforces@fsgt.org

FICHE D'ENGAGEMENT AU RÉSEAU OMNIFORCES

Nom du club :

Nom et adresse du responsable :

Téléphone :

Mail :

Cette feuille dûment remplie, doit être retournée

DES LE DEBUT DE LA SAISON,
AVANT DE PARTICIPER AUX COMPETITIONS FSGT
à : FSGT, Thomas Fontenelle, 14 rue de Scandicci, 93508 PANTIN CEDEX

accompagnée de la cotisation de 80 € (par club et par saison)

