COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE D'HALTEROPHILIE - MUSCULATION

C.I.F.
Fondé le 30 octobre 1927
89 avenue de Flandre - Cité des Flamands
75019 PARIS

RÉGLEMENTATION DES COMPÉTITIONS HALTÉROPHILES

SAISON 2025-2026

La saison sportive se déroule du 1er septembre au 31 août de l'année suivante.

1. CATEGORIES D'AGE

Les catégories d'âge sont valables pour toute la saison sportive.
Une catégorie d'âge est définie par référence à l'année de naissance de l'haltérophile.
Les changements de catégories d'âge ont lieu le 1er septembre.
Ainsi, en 2025-2026, les catégories d'âge sont les suivantes :

BENJAMINS (U10)	**Athlètes nés en 2016, 2017, 2018, 2019 (7, 8, 9 et 10 ans en 2026)**
MINIMES (U13)	**Haltérophiles nés en 2013, 2014, 2015 (11, 12, 13 ans en 2026)**
CADETS 1 (U15)	**Haltérophiles nés en 2011, 2012 (14, 15 ans en 2026)**
CADETS 2 (U17)	**Haltérophiles nés en 2009, 2010 (16, 17 ans en 2026)**
JUNIORS (U20)	**Haltérophiles nés en 2006, 2007, 2008 (18, 19, 20 ans en 2026)**
SENIORS	**Haltérophiles nés en 2004 et avant (21 ans et plus en 2026)**
(SENIORS non vétérans	***Haltérophiles nés de 1992 à 2005 (21 à 34 ans en 2026)***
VÉTÉRANS	**Haltérophiles nés en 19991 et antérieurement (35 ans et plus en 2026)**

Les benjamins ne peuvent participer qu'aux « challenges ».

Il existe 11 catégories d'âge Vétérans :
M = Men (hommes) et W = Women (Femmes).

Age 1 (35 à 39 ans)	**Haltérophiles nés de 1987 à 1991**	**M35 et W35**
Age 2 (40 à 44 ans)	**Haltérophiles nés de 1982 à 1986**	**M40 et W40**
Age 3 (45 à 49 ans)	**Haltérophiles nés de 1977 à 1981**	**M45 et W45**
Age 4 (50 à 54 ans)	**Haltérophiles nés de 1972 à 1976**	**M50 et W50**
Age 5 (55 à 59 ans)	**Haltérophiles nés de 1967 à 1971**	**M55 et W55**
Age 6 (60 à 64 ans)	**Haltérophiles nés de 1962 à 1966**	**M60 et W60**
Age 7 (65 à 69 ans)	**Haltérophiles nés de 1957 à 1961**	**M65 et W65**
Age 8 (70 à 74 ans)	**Haltérophiles nés de 1952 à 1956**	**M70 et W70**
Age 9 (75 à 79 ans)	**Haltérophiles nés de 1947 à 1951**	**M75 et W75**
Age 10 (80 à 84 ans)	**Haltérophiles nés de 1942 à 1946**	**M80 et W80**
Age 11 (85 ans et plus)	**Haltérophiles nés en 1941 et avant**	**M85 et W85**

2. CATEGORIES DE POIDS ET CLASSEMENT EN SERIES

Les haltérophiles cadets, juniors, seniors font l'objet d'une classification en séries, correspondant au total olympique réalisé dans une catégorie de poids dans le cadre d'une compétition haltérophile départementale, régionale, nationale ou internationale.
Les vétérans sont considérés comme seniors pour ces minimas.
La classification est définie par des tableaux de minimas (hommes et femmes).
Pour déterminer la série d'un haltérophile, on ne prend en compte que les résultats de la saison en cours et ceux de la saison précédente.
Il y a 8 catégories de poids chez les hommes et 8 chez les femmes.
L'écart entre deux essais est de 1 kg minimum.
Dispositions particulières :
1. Tout athlète qui monte dans la catégorie d'âge ou de poids supérieure est reclassé en fonction de sa meilleure performance réalisée dans sa précédente catégorie.
2. Tout athlète n'ayant pas participé à une compétition au cours d'une saison perd une série par saison pour les saisons suivantes.
3. Tout athlète qui descend de catégorie pour une compétition pourra être engagé dans la série correspondant à son ancienne catégorie. Il sera reclassé dans sa nouvelle catégorie en fonction de la performance réalisée dans cette compétition.

Catégories de poids des cadets 1 (U15) :

Filles		**40 kg**	**44 kg**	**48 kg**	**53 kg**	**58 kg**	**63 kg**	**69 kg**	**+ 69 kg**
Garçons	**47 kg**	**52 kg**	**56 kg**	**60 kg**	**65 kg**	**71 kg**	**79 kg**	**88 kg**	**+ 88 kg**

Catégories de poids des cadets 2 (U17) :

Filles	**44 kg**	**48 kg**	**53 kg**	**58 kg**	**63 kg**	**69 kg**	**77 kg**	**+ 77 kg**
Garçons	**56 kg**	**60 kg**	**65 kg**	**71 kg**	**79 kg**	**88 kg**	**94 kg**	**+ 94 kg**

Catégories de poids des seniors et des juniors (U20) :

Femmes	**48 kg**	**53 kg**	**58 kg**	**63 kg**	**69 kg**	**77 kg**	**86 kg**	**+ 86 kg**
Hommes	**60 kg**	**65 kg**	**71 kg**	**79 kg**	**88 kg**	**94 kg**	**110 kg**	**+110 kg**

3. MINIMES

Les compétitions ouvertes à la catégorie "MINIMES" (U13) sont régies par les dispositions particulières suivantes :

Catégories de poids :

Filles	**35 kg**	**40 kg**	**44 kg**	**48 kg**	**53 kg**	**58 kg**	**63 kg**	**+63 kg**
Garçons	**36 kg**	**42 kg**	**47 kg**	**52 kg**	**56 kg**	**60 kg**	**65 kg**	**+65 kg**

Compétitions :
Les minimes ne peuvent participer qu'aux compétitions qui leur sont réservées avec la réglementation particulière suivante :
L'écart entre 2 essais consécutifs est de 1 ou 2 kg.
Toute tentative manquée ne pourra être suivie que par la même charge.
La performance est définie par l'addition des deux meilleurs essais réalisés à l'arraché et des deux meilleurs essais réalisés à l'épaulé jeté. Toute tentative manquée est comptée 0.
Si un minime rate deux essais sur un mouvement, son total est 0 en individuelle.
Il n'y a pas de classement en séries pour les minimes.
Les minimes ne peuvent pas participer à une compétition par équipes dans une équipe composée avec des haltérophiles d'autres catégories d'âge.
Les benjamins n'ont pas de catégorie de poids et ne peuvent participer qu'aux « challenges » (avenir / encouragement). Ils ne participent pas à la coupe de France des clubs.
Ils n'ont pas d'épreuves par équipes.

4. REGLEMENTATION DES COMPETITIONS INDIVIDUELLES DU CIF

Le CIF organise 2 championnats sans minima, avec finale directe :

a) Championnats d'Ile-de-France minimes, ouverts aux minimes licenciés dans un club du CIF

b) Championnats d'Ile-de-France vétérans, ouverts aux vétérans licenciés dans un club du CIF

Les qualifications pour le championnat de France Masters se font sur listing établi un mois avant les championnats de France **avec toutes les épreuves organisées à partir du 1er septembre.**
Pour se qualifier pour les championnats de France Masters, il y a des minima Masters.

Le championnat régional des minimes se fait sans note : ce n'est pas une animation.
Ce championnat régional des minimes est organisé par le comité régional et est qualificatif pour le trophée national des minimes. Le total se fait avec deux arrachés et deux épaulés-jetés.
L'écart entre 2 essais consécutifs est de 1 ou 2 kg pour les minimes. Pas de benjamins.

CRITERIUM NATIONAL minimes et cadets-juniors-seniors

(éliminatoire du Trophée des minimes, **du Grand Prix Fédéral seniors (France Honneur)** et des championnats de France Elite **jeunes (cadets-juniors)** et seniors)
Compétition réservée aux haltérophiles minimes (tous) et aux cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, **classés en série inter-régionale et plus** (résultats de la saison en cours et de la saison précédente). La réglementation de cette épreuve est fédérale.
Chez les cadets-juniors, les athlètes **classés en série régionale sont acceptés.**
Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France, le Grand Prix Fédéral seniors et le Trophée des minimes. Pour les U15-U17-U20, il n'y a plus de Grand Prix Fédéral.
Championnats de France jeunes (U15-U17-U20) : fédéraux et plus.
Un athlète dont le classement en séries ne correspond pas au championnat n'est pas autorisé à participer à cette compétition. Deux implantations dans la région.

CHAMPIONNATS DE PROVINCE minimes et cadets-juniors-seniors

(éliminatoire de province du Trophée des minimes**,** du **Grand Prix Fédéral seniors** et des championnats de France cadets-juniors et seniors.
Ils se déroulent en finale directe réservée aux haltérophiles cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, **classés en série régionale et plus** (résultats de la saison en cours et de la saison précédente).
La réglementation de cette épreuve est fédérale. Pas de benjamins.
Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France et le Grand Prix Fédéral.
Cette épreuve est la 1ère épreuve qualificative pour le Trophée des minimes (sur 2).
Deux implantations dans la région.

CHAMPIONNATS REGIONAUX D'ILE-DE-FRANCE ELITE ET MINIMES

(éliminatoire régionale du Trophée des minimes**,** du **Grand Prix Fédéral seniors** et des championnats de France **jeunes (cadets-juniors)** et seniors)
Ils se déroulent en finale directe réservée aux haltérophiles cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, **classés en série inter-régionale et plus** (résultats de la saison en cours et de la saison précédente). La réglementation de cette épreuve est fédérale.
Chez les cadets-juniors, les athlètes **classés en série régionale sont acceptés.**
Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France et le Grand Prix Fédéral.
Un athlète dont le classement en séries ne correspond pas au championnat n'est pas autorisé à participer à cette compétition.
Le championnat régional des minimes est ouvert à tous les minimes de la région et est qualificatif pour le trophée national des minimes (3ème et dernière épreuve qualificative).

CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX individuels minimes et cadets-juniors-seniors

Epreuve départementale réservée aux haltérophiles cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, classés en série départementale et plus (résultats de la saison en cours et de la saison précédente). Chaque comité départemental décide de sa réglementation exacte (s'il veut abaisser le minimum de participation, à la série débutant par exemple, voire aux non classés).**Cette épreuve n'est plus qualificative pour les championnats de France et le Grand Prix Fédéral.** Pas de benjamins. Elle compte pour le challenge fédéral si le département l'organise avant une date-limite décidée par la FFHM.

CHALLENGES DE L'AVENIR (4 tours)

Epreuve individuelle. Organisation départementale (ou par groupe de départements).
4 épreuves : **automne, hiver et printemps, et fin de saison**. Date fixée par le comité régional.
Dates-limites fixées par la fédération.
Epreuve ouverte : aux **benjamins-minimes** HF (tous), aux cadets, juniors, seniors, hommes et femmes, de niveau **inférieur ou égal à la série régionale** (non classés et séries départementale et régionale, débutant). Mêmes règles que les challenges de l'avenir :
Cadets-juniors, hommes et femmes, de série inter-régionale acceptés.
Les inter-régionaux jeunes ne comptent pas dans le listing national.
Classement individuel par catégories d'âge, de poids et de sexe, la participation du plus grand nombre étant souhaitable.

CHALLENGE DE LA PARTICIPATION (ILE DE FRANCE)

(CLASSEMENT ANNUEL)
Listing au 30 juin chaque année :
Tous les jeunes athlètes, femmes et hommes (U10 à U20), comptent :
benjamins – minimes - cadets 1 – cadets 2 – juniors.
On compte le nombre d'athlètes compétiteurs de chaque club le 30 juin (tous, sauf les seniors).

5. REGLEMENTATION DES COMPETITIONS PAR EQUIPES DU CIF

CHAMPIONNAT REGIONAL DES CLUBS (femmes, hommes et mixte)

Cette épreuve s'inscrit dans le cadre du championnat de France des clubs qui prévoit un championnat au niveau régional géré et contrôlé par les comités régionaux.

Les benjamins-minimes ne peuvent pas participer.

Le championnat régional se dispute **sur 4 tours.** *Chaque club doit présenter un arbitre.*

Les équipes **masculines** se composent de **5 hommes** cadets-juniors-seniors, **dont au moins 2 seniors**. Un club peut présenter au maximum 2 équipes masculines.

Les équipes **féminines** se composent de **5 femmes** cadettes-juniors-seniors, **dont au moins 1 senior**. Un club peut présenter au maximum 2 équipes féminines.

Quand un club ne présente que 2 hommes ou 2 femmes, leurs scores comptent individuellement pour le listing.

Le score de l'équipe est calculé sur 5 hommes ou sur 5 femmes (3 ou 4 hommes et 3 ou 4 femmes sont possibles).

Les équipes mixtes sont composées de 4 athlètes (2 hommes et 2 femmes, dont au moins 1 senior).

Le championnat mixte se déroule sur 4 tours

Un club précise son nombre d'équipes par épreuve 3 semaines avant le 1er tour du championnat.

Lors du 4ème tour, hommes et femmes :

Femmes : Une seule équipe par club. Hommes : Une seule équipe par club.

Mixtes : Une seule équipe par club.

4 tours :

Quand il y a deux plateaux,

1er plateau : équipes femmes. Pesée de de 12 h 30 à 13 h 30, présentation à 13 h 45,

1ère barre à 14 heures.

2ème plateau : équipes hommes. Pesée de 14 h à 15 h, présentation à 15 h 45,

1ère barre à 16 heures, ou à la fin du 1er plateau.

Quand il n'y a qu'un plateau, : Pesée de 14 h à 15 h, présentation à 15 h 15,

1ère barre à 15 heures 30.

Quand il y a trop d'équipes masculines (plus de 4), on met des équipes sur le plateau féminin.

Les équipes mixtes peuvent : soit être toutes sur un même plateau (1er ou 2ème) soit sur un 3ème, en général, avant les deux plateaux femmes et hommes.

Le poids de corps d'un haltérophile est donné **à 100 g près** (exemple 75,5 kg et non 75,59 kg).

Lors de chaque rencontre, une équipe ne pourra comporter au maximum qu'un étranger ou un athlète muté.

Un haltérophile ne peut pas participer au même tour du championnat régional et du championnat de France des clubs (y compris dans le championnat mixte).

Lorsqu'un athlète aura tiré 2 fois pour l'équipe 1 de son club, il ne pourra participer dans une autre équipe lors des journées suivantes, de même pour les équipes suivantes du club.

Tout manquement à ces deux règles entraînera le déclassement de l'équipe.

La performance de l'équipe est déterminée **à la table IWF.**

Le score final d'une équipe est calculé à **deux décimales près.**

Dans le cas où deux équipes auraient réalisé la même performance, c'est l'équipe la plus légère qui l'emporterait. En cas de nouvelle égalité, c'est l'équipe la plus jeune qui l'emporte.

Les équipes ayant participé de façon complète à toutes les rencontres sont classées devant celles qui ont participé à 3 matches, puis 2 matchs, puis devant celles qui ont participé à 1 seul match.

Pour la montée en Nationale 2 du championnat de France des clubs hommes ou femmes, comme pour le classement du championnat régional, seul le classement à l'indice moyen sur les 4 rencontres compte.

COUPE DE FRANCE DES CLUBS seniors mixte (2 tours, une seule épreuve)

Compétitions sur 2 journées :

1er tour : niveau région 3 implantations en Ile-de-France.

2ème tour : niveau national finale nationale avec 5 équipes de 6.

Epreuve par équipes de 6 athlètes (**3 femmes et 3 hommes**). **Pas de benjamins-minimes.**

Chaque équipe doit être composée, à l'occasion de chaque journée, de 6 athlètes, issus des catégories cadets, juniors, seniors dont au maximum un(e) athlète ne possédant pas la nationalité Française OU un(e) athlète muté(e). Même réglementation que le championnat de France des clubs. Chaque club doit présenter un arbitre.

Les équipes sont constituées **d'un minimum de deux seniors**. Equipes complètes (6).

Le score de l'équipe est calculé sur les 6 scores à la table IWF (hommes pour les hommes, femmes pour les femmes).

Les matches se déroulent au 1er tour avec les équipes complètes de 6 athlètes sur un plateau (normalement en triangulaires, exceptionnellement avec deux ou quatre équipes suivant le nombre d'équipes engagées sur une implantation).

COUPE DE FRANCE DES CLUBS jeunes (2 tours, 5 épreuves) :

Epreuve comportant un premier tour organisé par le comité régional et une finale nationale dans les 5 épreuves. Cette compétition est réservée aux équipes masculines des catégories d'âge cadets et juniors, et aux équipes féminines des catégories d'âge cadettes et juniors, ainsi qu'aux équipes minimes mixtes. Dans chaque épreuve, 5 équipes pour la finale nationale.

Une seule implantation en Ile-de-France.

MINIMES mixtes (U13)

Equipe composée de **3 haltérophiles MINIMES**, **filles ou garçons (répartition libre)**.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF **hommes**. **5 équipes en finale nationale.**

(pas de benjamins dans les équipes)

CADETTES (U15-U17)

Equipe composée de **3 haltérophiles cadettes**.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF femmes.

CADETS MASCULINS (U15-U17)

Equipe composée de **3 haltérophiles cadets masculins**.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF hommes.

JUNIORS FEMININES (U15-U17-U20)

Equipe composée de 3 haltérophiles féminines, **cadettes ou juniors**, dont une au moins est junior.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF femmes.

JUNIORS MASCULINS (U15-U17-U20)

Equipe composée de 3 haltérophiles masculins, **cadets ou juniors**, dont un au moins est junior.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF hommes.

COUPE D'ILE-DE FRANCE par équipes départementales (épreuve purement régionale)

FEMMES (pas de benjamines-minimes)

Les équipes **féminines** se composent de **3 femmes** cadettes-juniors-seniors. Toutes séries.

Exceptionnellement, deux départements peuvent se regrouper pour faire une équipe.

L'objectif est que chaque département présente au moins une équipe féminine.

6. REGLEMENTATION SPECIFIQUE AUX COMPETITIONS HALTEROPHILES

CLUB ORGANISATEUR

Le club en charge de l'organisation d'une compétition du ressort du comité régional doit prévoir :
- la possibilité d'accès au lieu de la compétition au moins un quart d'heure avant le début de la compétition,
- les barres haltérophiles et les disques pour l'échauffement et la compétition,
- la bascule (si possible numérique) en état pour la pesée, précision 50 g,
- le secrétariat de la compétition et les feuilles de matches lors des matchs de club (Nationale et Régionale 1) (du ressort de la commission régionale d'haltérophilie du CIF dans les compétitions régionales, du comité départemental lors des compétitions départementales)
- les chargeurs.

Les compétitions régionales sont celles du ressort direct du CIF sur une seule implantation régionale, deux pour les championnats de province, coupe de France des clubs jeunes…

La feuille de match doit être remplie de manière complète et lisible par le secrétaire de la compétition. Si possible directement sur un ordinateur maintenant.

En particulier, doivent figurer impérativement les renseignements suivants :
- Nom et prénom de l'athlète, son club, sa nationalité,
- Année de naissance (y compris pour les seniors et les vétérans),
- Poids de corps,
- Meilleurs essais à l'arraché et à l'épaulé-jeté,
- Total olympique.

La feuille de match d'une compétition du ressort du comité régional (y compris les compétitions départementales obligatoires) et du championnat régional des clubs doit être retournée sans délai au président du CIF.

Le président du CIF a la responsabilité d'établir avec le secrétaire général du CIF les listings des performances des haltérophiles du comité régional, qu'il doit transmettre à la commission nationale d'haltérophilie à des dates-butoirs.

A cet effet, il est impératif que lui soit retournée une copie de toutes les feuilles de match où figurent les résultats des haltérophiles du comité d'Ile-de-France.

ARBITRES

Les arbitres désignés par le comité régional doivent être présents, en tenue officielle, au début de la pesée.

Ils sont chargés :
- de la pesée officielle, (et donc des feuilles de match **lors des compétitions régionales**)
- de vérifier la validité des licences des haltérophiles,
- de vérifier que l'athlète est bien autorisé à participer à la compétition,
- de vérifier le bon état du matériel de compétition (barre - disques et système d'arbitrage),
- de l'arbitrage de la compétition.

En cas d'empêchement, tout arbitre désigné doit impérativement prévenir le président du comité régional (lors d'une compétition régionale, pas de club ou de département).

COMPETITEURS

Lors de la remise des récompenses, l'athlète doit se présenter en tenue de compétition ou en survêtement.

Lors de la pesée, les haltérophiles doivent présenter aux arbitres leur licence.

GRAND PRIX D'ILE-DE-FRANCE DES INTER-REGIONAUX

Epreuve individuelle de fin de saison ouverte aux haltérophiles **cadets-juniors-seniors**, femmes et hommes, **classés en série inter-régionale**.

Elle est destinée aux athlètes inter-régionaux qui n'ont pas de finales nationales individuelles.
Les inter-régionaux avaient auparavant une finale de zone qui a disparu du calendrier.