

**PÔLE**

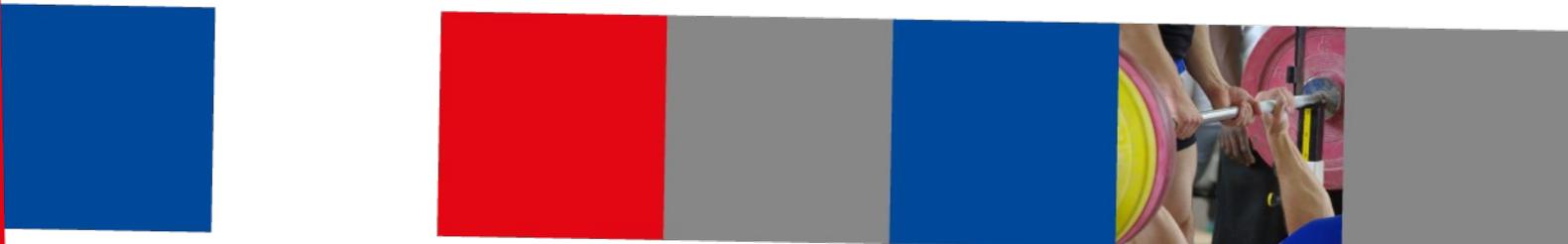


**DES ACTIVITÉS & CULTURE  
SPORTIVE**

**FSGT** *Fédération Sportive  
et Gymnique du Travail*

**COMMISSION FÉDÉRALE  
D'ACTIVITÉ**

**OMNIFORCES**



# RÈGLEMENT OMNIFORCES FSGT

[haltérophilie, force athlétique et développé couché]

## SAISON 2019/20



**FSGT**

*sport populaire !*

**OMNIFORCES**

FSGT - 14 rue Scandicci 93508 Pantin Cedex  
Secrétariat CFA Omniforces : 01 49 42 23 64  
Courriel : [omniforces@fsgt.org](mailto:omniforces@fsgt.org) - [www.fsgt.org](http://www.fsgt.org)



# RÈGLEMENTS FÉDÉRAUX

## PARTIE COMMUNE AUX 3 ACTIVITÉS

(force athlétique, développé couché, haltérophilie)

### RÈGLES DE PARTICIPATION AUX COMPÉTITIONS OMNIFORCES FSGT

- Pour participer aux compétitions Omniforces FSGT (haltérophilie, force athlétique et développé couché), l'athlète doit être licencié dans un club affiliés à la FSGT et à jour de son engagement au réseau Omniforces FSGT (70€/club pour la saison 2013/2014)
- Le contrôle des licences avec assurance est obligatoire, chaque athlète doit présenter au moment de la pesée sa licence de la saison en cours, ainsi que la date de délivrance de son certificat médical.
- Le Réseau Omniforces ne tiendra compte pour les qualifications que des compétitions FSGT inclus dans les calendriers régionaux prévues en début de saison.

### RÈGLES DE PARTICIPATION AUX FINALES FÉDÉRALES FSGT

- Il existe 3 finales fédérales FSGT, en haltérophilie, en développé couché et en force athlétique.
- Pour participer aux finales fédérales FSGT, l'athlète devra :
  - être licencié dans un club affiliés à la FSGT et à jour de son engagement au réseau Omniforces FSGT (80€/club pour la saison 2018/2019)
  - avoir participé, durant la saison, à deux compétitions FSGT dans la spécialité concernée
- Un athlète peut participer aux différentes finales fédérales, à condition d'avoir rempli les conditions de qualification dans chacune des disciplines.
- Il est possible de se qualifier dans plusieurs catégories de poids mais il ne sera possible de ne participer que dans une seule catégorie lors de la finale fédérale : l'athlète dans un tel cas participera dans la catégorie définie lors de la pesée (voir paragraphe réservé à la pesée).
- L'âge au 31 août de la saison en cours définit la catégorie d'âge pour toute la saison sportive (dès septembre).
- Les vétérans ont la possibilité de participer dans la catégorie senior mais devront faire ce choix dès le début de la saison.
- Les finales fédérales FSGT peuvent être soumises à un contrôle anti-dopage
- Pour le classement à l'indice, les tables WILKS Formula sont adoptées en force athlétique et développé couché, la table IWF pour l'haltérophilie.

### RÈGLES D'ATTRIBUTIONS DES TITRES DE « CHAMPION FÉDÉRAL »

- Les finales fédérales se déroulent par catégories de sexe, d'âge et de poids. Les classements sont établis selon la même logique.
- Le titre de « champion fédéral FSGT » est décerné dans une catégorie, à l'athlète qui réalise le meilleur total (en cas de 0 à un mouvement l'athlète est déclaré « non classé »). Il est remis au vainqueur la médaille d'or et le maillot de « champion fédéral FSGT ».
- Un classement de tous les athlètes est élaboré et sanctionné par la remise d'un diplôme à tous les participants et de médailles pour les 3 premiers.
- Les athlètes ayant réalisé un zéro à un des mouvements sont déclarés « non classé »
- Un classement à l'indice (toutes catégories de poids confondu) sera réalisé. Une coupe (financé par le réseau omniforces) sera remise au 1er homme et femme dans les catégories Jeunes (cadets, juniors), Senior et Vétérans (toutes catégories d'âge confondues).

## RÈGLEMENT DES COUPES AUGUSTE DELAUNE

(finales nationales par équipe) :

- Il existe 3 finales fédérales par équipe, une en force athlétique, une en haltérophilie et une en développé couché
- Le classement s'effectue en additionnant les points réalisés (totalXindice) par l'ensemble des participants (cadets, juniors, seniors et vétérans) d'un même club, lors des finales fédérales FSGT. Les athlètes ayant fait un zéro à un mouvement sont déclarés non-classés, ils n'ont pas de total et ne sont donc pas pris en compte dans le classement par équipe.
- Pour le classement à l'indice, les tables WILKS Formula sont adoptées en force athlétique et développé couché, la table IWF pour l'haltérophilie.
- Les 3 coupes seront financées par le Réseau Omniforces fédéral. Elles seront remises en jeu tous les ans. Les clubs qui remporteront une coupe Delaune la conserveront donc pendant un an. Lorsqu'elles seront remises en jeu, il leur sera remis un trophée souvenir.

## COUPE DE L'AVENIR

Tous les ans, la Commission fédéral Omniforces décernera à un club « la coupe de l'avenir omniforces FSGT ». Il n'y a pas de critères près établis mais la Commission motivera son choix. Il s'agit d'une reconnaissance, d'un encouragement pour l'engagement et le projet du club dans nos activités.

## RECORDS FÉDÉRAUX FSGT :

- Des records sont établis dans chacun des mouvements dans les 3 disciplines, par catégorie de poids et uniquement pour les catégories Cadets, Juniors, Séniors et Vétéran.
- Il n'y a pas de records pour les catégories Benjamins et Minimes
- Les records sont réalisés lors des finales fédérales uniquement, en présence de 3 arbitres.
- Lors des finales fédérales, les records devront être affichés. Il est de la responsabilité des athlètes et de leur encadrement de signaler les tentatives de records, s'ils souhaitent qu'elles soient annoncées en cours de compétition
- Un athlète qui a fait un zéro à l'un des mouvements est déclaré non-classé, il n'a pas de total mais peut battre un record dans un des autres mouvements

## CATÉGORIES DE POIDS

Les catégories de poids sont :

### FEMMES

Benjamines, minimes, cadettes, juniors, seniors, vétéranes

-35 kg	-40 kg	-46 kg	-50 kg	-54 kg	-59 kg	-64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	+83 kg
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

### HOMMES

<b>Vétérans</b>			-54 kg	- 59 kg	- 64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	-91 kg	-99 kg	-108 kg	+108kg
<b>Seniors</b>			-54 kg	- 59 kg	- 64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	-91 kg	-99 kg	-108 kg	+108kg
<b>Juniors</b>			-54 kg	- 59 kg	- 64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	-91 kg	-99 kg	-108 kg	+108kg
<b>Cadets</b>	-46 kg	-50 kg	-54 kg	- 59 kg	- 64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	-91 kg	-99 kg	-108 kg	+108kg
<b>Minimes</b>	-35 kg	-40 kg	-46 kg	-50 kg	-54 kg	- 59 kg	- 64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	+83 kg	
<b>Benjamins</b>	-35 kg	-40 kg	-46 kg	-50 kg	-54 kg	- 59 kg	- 64 kg	-70 kg	-76 kg	-83 kg	+83 kg	

Il est possible de se qualifier dans plusieurs catégories de poids mais il ne sera possible de ne participer que dans une seule catégorie lors de la finale fédérale : l'athlète dans un tel cas participera dans la catégorie définie lors de la pesée (voir paragraphe réservé à la pesée).

*Remarque : Pour les athlètes benjamins et minimes les catégories de poids servent uniquement pour le classement mais pas pour les qualifications.*

## CATÉGORIES D'ÂGE

Benjamins	- De 11 ans
Minimes	De 12 à 14 ans
Cadets	De 15 à 17 ans inclus
Juniors	De 18 à 20 ans inclus
Seniors	De 21 à 39 ans inclus
Vétérans 1	De 40 à 44 ans inclus
Vétérans 2	De 45 à 49 ans inclus
Vétérans 3	De 50 à 54 ans inclus
Vétérans 4	De 55 à 59 ans inclus
Vétérans 5	De 60 à 64 ans inclus
Vétérans 6	De 65 à 69 ans inclus
Vétérans 7	70 ans et +

La catégorie d'âge est définie pour la saison en fonction de l'âge au 31 août (inclus) de l'année en cours.

## TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS

Les concurrents doivent être vêtus d'une tenue correcte.

Afin de rendre possible l'arbitrage, il est obligatoire que l'athlète porte des habits moulant (cycliste ou combinaison) qui ne couvrent ni les coudes ni les genoux. Exception faite pour les athlètes handicapés en développé couché : le pantalon de survêtement est autorisé. De plus, pour des raisons d'hygiène, le buste et les épaules doivent être couverts pour limiter les contacts avec les bancs en développé couché.

Les combinaisons de force, les T-shirts de façon américaine et les bandes aux genoux qui améliorent artificiellement les performances sont interdits.

Par mesure de sécurité, sont autorisés :

- une paire de genouillère (longueur : 30 cm maxi).  
Attention, les genouillères renforcées sont interdites
- des bandes aux poignets (largeur : 10cm maxi)  
Attention, les bandages aux poignets ne doivent pas couvrir les doigts
- une ceinture de force (largeur : 15 cm maxi)
- chaussure d'haltérophilie
- des gants type « mitaine » (qui ne couvrent pas les doigts) sont tolérés

Les bandages et sparadraps sont autorisés au niveau des poignets, des mains et des doigts.

Il faut qu'il y ait une séparation visible entre le costume et les bandages.

Le port des chaussettes est autorisé mais elles ne doivent pas aller plus haut que le dessous des genoux et ne peuvent servir à couvrir des bandages.

Aucun bandage ou produit de remplacement n'est autorisé sur les parties du corps suivantes : les coudes, le tronc, les cuisses, les tibias et les bras. Si pour des raisons médicales un athlète doit porter des bandages sur ces parties du corps, il doit le signaler aux arbitres ou mieux, prévoir un certificat médical.

Aucune ceinture ne peut être portée sous le costume du concurrent

Interdiction de se présenter sans chaussures sur un plateau de compétition

Les arbitres devront refuser l'accès au plateau d'un athlète dont la tenue rendra l'arbitrage contestable. De même si un athlète a un comportement irrespectueux envers les arbitres. Il appartient aux responsables de clubs de prévenir leurs athlètes.

## LA PESÉE

Les horaires de pesée sont fixés à l'avance par l'organisateur

La pesée officielle a lieu dans une pièce équipée des installations suivantes :

- La balance officielle de la compétition (tous les athlètes doivent être pesés avec la même balance).
- Une table et des chaises pour le secrétariat
- Tous les formulaires nécessaires à la compétition, stylo, feuille de match...

Chaque athlète doit être pesé en présence d'au moins un officiel de la compétition (arbitre et/ou secrétaire).

La liste officielle de la pesée ne peut être publiée que lorsque tous les concurrents ont été pesés.

Chaque concurrent doit faire preuve de son identité en présentant sa licence à l'officiel désigné pour la pesée.

Les concurrents sont pesés en tenues, nus ou en sous-vêtements.

Les athlètes féminines ne seront pesées qu'en présence d'arbitre ou d'une personne désignée de sexe féminin.

Lorsqu'un concurrent se situe dans les limites de sa catégorie de poids, il (elle) n'est pesé(e) qu'une seule fois. Pendant le temps imparti à la pesée de contrôle, seuls les concurrents qui sont en dessous ou au dessus des limites de leur catégorie de poids peuvent être pesés aussi souvent que c'est nécessaire pour faire le poids.

Pendant la pesée chaque concurrent doit noter ses premières barres à chacun des mouvements.

## RÉUNION DU COLLECTIF D'ARBITRAGE

Lors de toute finale fédérale, entre la fin de la pesée et le début de la compétition, une réunion du collectif d'arbitrage doit être prévue afin de s'assurer que tous les arbitres interprètent et appliquent le règlement de la même manière.

## PRÉSENTATION

Avant le début de la compétition (15 minutes environ), dans chaque catégorie ou groupe, les présentations doivent se dérouler de la manière suivante :

- Les concurrents de la catégorie ou du groupe sont présentés, après la présentation, les concurrents doivent quitter ensemble l'aire de compétition.
- Les officiels sont en suite présentés : arbitres et secrétaire.
- Les arbitres et les concurrents apparaissent ensemble lors de la présentation et doivent également la quitter ensemble, sauf le secrétaire de compétition qui est présenté à sa place.

## REMISE DE RÉCOMPENSES

La remise des récompenses fait partie de la compétition.

Les athlètes doivent participer à la remise des récompenses, en cas d'absence (non justifiée et/ou non jugé valable par les « responsables fédéraux ») les récompenses ne leur seront pas remises.

Les athlètes doivent se présenter en tenue de sport (tenue de compétition ou survêtement).

## APPAREILS

### LE PLATEAU DE COMPÉTITION

Tous les mouvements doivent être effectués sur le plateau de compétition.

En haltérophilie, le plateau de compétition doit être carré et mesurer quatre mètres de côté.

En force athlétique, le plateau mesure 3m X 3m minimum et 4m X4m maximum.

Le plateau peut être construit en bois, en plastique ou tout autre matériau massif et peut être recouvert d'un revêtement antidérapant.

### L'HALTÈRE :

Seuls les haltères répondant aux caractéristiques requises peuvent être utilisés lors des compétitions d'haltérophilie.

L'haltère se compose des éléments suivants :

- la barre
- les disques
- les collets

#### La barre :

- La barre doit répondre aux caractéristiques suivantes :
- Le poids : 20kg.
- La longueur de la barre : 2 200 mm avec une tolérance de +/- 1 mm.
- Le diamètre : 28 mm, avec une tolérance de +/-0.3 mm sur la partie lisse de la barre.
- Le diamètre des manchons : 50 mm, avec une tolérance de +/- 0.2 mm.
- La distance entre les collets intérieurs : 1310 mm, avec une tolérance de +/- 0.5 mm.
- La largeur des collets intérieurs, incluant les collets sur les manchons : 30 mm, avec une marge de tolérance de +/- 1 mm.
- Afin de faciliter la prise et la position des mains de l'haltérophile, la barre doit être moletée.

#### Les disques :

Les disques doivent répondre aux caractéristiques suivantes :

- ils doivent être de poids et de couleurs indiqués ci-dessous :

25.0 kg	Rouge
20.0 kg	Bleu
15.0 kg	Jaune
10.0 kg	Vert
5.0 kg	Blanc
2.5 kg	Noir
1.25 kg	Chromé
0.5 kg	Chromé
0.25 kg	Chromé

- Le diamètre des plus grands disques doit être de 450 mm, avec une marge de tolérance de +/- 1 mm.
- Les disques de 450 mm doivent être recouverts de caoutchouc ou de plastique et revêtus de couleurs permanentes ou peints sur la surface de la jante.
- Les disques de moins de 10 kg peuvent être en métal uniquement.
- Tous les disques doivent porter l'indication claire de leur poids.

#### Les colliers :

Afin de verrouiller les disques sur la barre, chaque barre doit être équipée de deux colliers pesant 2.5 kg chacun.

La tolérance de poids nominale de chaque élément pesant plus de 5 kg doit être entre +0.1% et -0.05%. Sur les éléments pesant 5 kg ou moins la marge de tolérance doit se situer entre + 10 grammes et 0 gramme par élément.

La barre doit être chargée en plaçant les disques les plus grands à l'intérieur et les plus petits en ordre décroissant de poids vers l'extérieur. Ils doivent être disposés de manière à permettre aux arbitres de lire les chiffres indiquant le poids de chaque disque. Ils doivent être verrouillés sur la barre au moyen de colliers.

*Remarque : pour les jeunes athlètes et les féminines du matériel spécifique (barre et disques) sera utilisés.*

## LES SUPPORTS DE SQUAT

Ils doivent être solides et assurer une stabilité maximum. Leur base doit être étudiée de façon à ne pas gêner le compétiteur ni les chargeurs-suiveurs. Elle peut comporter une ou deux parties qui maintiendront la barre dans une position horizontale.

- position la plus basse: 1 m.
- position la plus haute: 1,70 m.
- différentes hauteurs de réglage: tous les 5 cm maximum.

## LE BANC DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

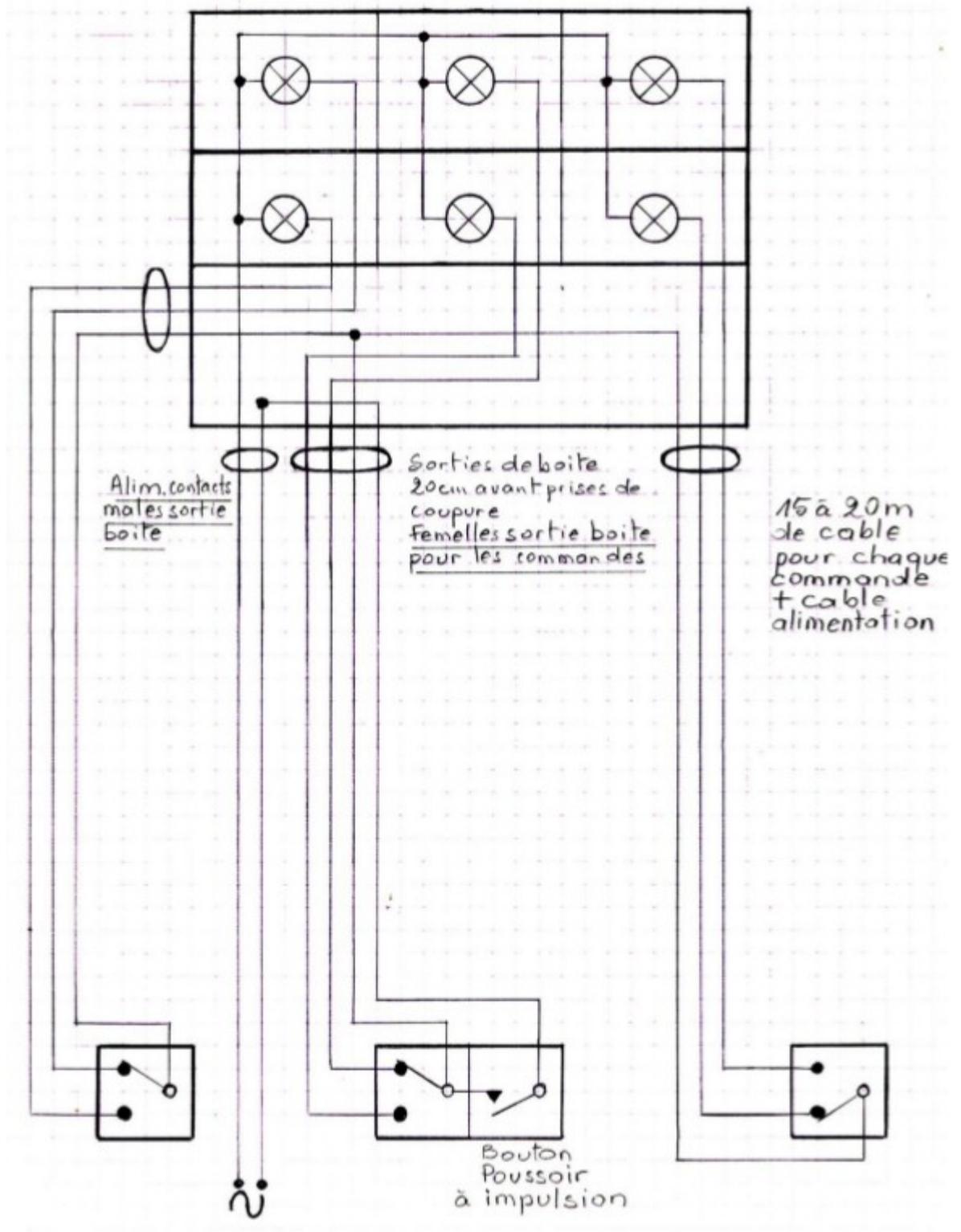
Il doit être de construction solide et se conformer aux dimensions suivantes:

- Longueur: pas moins de 1,22 m. Il doit être plat et de niveau.
- Largeur: pas plus de 32 cm, pas moins de 29 cm.
- Hauteur: pas plus de 45 cm, pas moins de 42 cm, mesurée depuis le sol jusqu'au sommet du banc. Hauteurs de réglage: de 75 cm à 110 cm maximum, mesurées depuis le sol jusqu'à la barre au repos. Les supports doivent être ajustables.
- Largeur minimum entre les supports: 1,10 m.
- La tête du banc devra s'étendre à 22 cm au-delà du centre des supports, avec une tolérance de plus ou moins 5 cm (17cm à 27 cm).

## SALLE D'ÉCHAUFFEMENT

En vue de se préparer pour la compétition une aire d'échauffement doit être mise à la disposition des concurrents à proximité de l'aire de compétition. L'aire d'échauffement doit être équipée d'un nombre approprié de plateaux, haltères, magnésie, etc... en fonction du nombre de concurrents.

# LE SYSTÈME D'ARBITRAGE ÉLECTRIQUE



# OFFICIELS DE LA COMPÉTITION

## SECRÉTAIRE DE COMPÉTITION

Un(e) secrétaire de compétition est nommé(e) pour toutes les compétitions Omniforces FSGT. Le secrétaire de compétition est responsable du déroulement de la compétition et exécute ce travail en étroite collaboration avec les arbitres.

Il doit vérifier les listes des concurrents inscrits et les répartir en groupe si c'est nécessaire.

Il doit avoir tous les renseignements pour remplir les feuilles de match (nom, prénom, poids, catégorie, indice, ...).

Il doit superviser l'ordre des essais au cours de la compétition.

Il doit noter les essais sur la feuille de match.

## ARBITRES

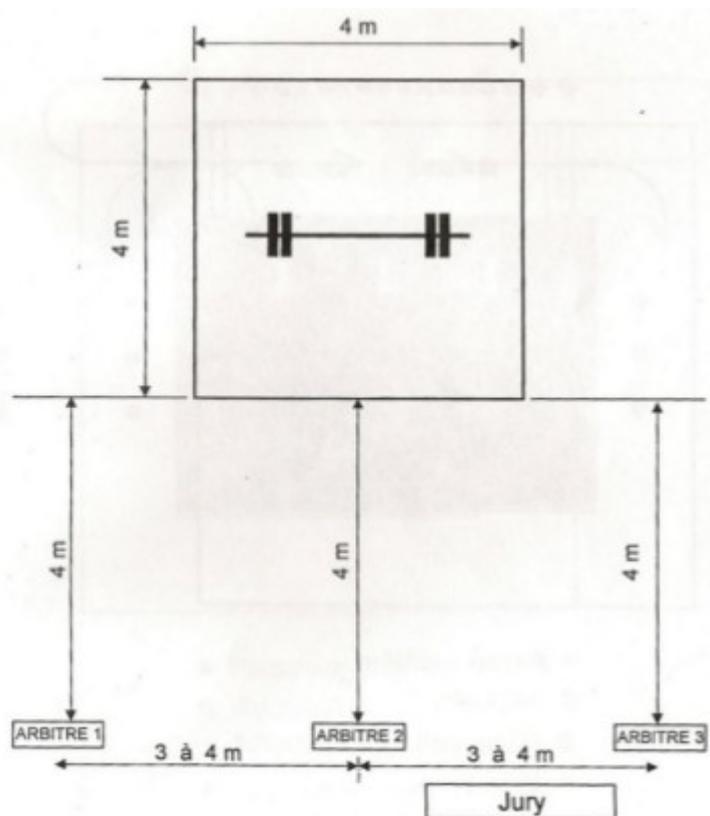
A chaque compétition, les arbitres doivent se concentrer sur leur principale tâche qui consiste à juger les essais exécutés par les athlètes.

Dans les compétitions Omniforces F.S.G.T, trois arbitres (un central et deux latéraux) sont nommés.

Lors des championnats fédéraux, pour être mieux identifié, une tenue leur sera remis.

Avant la compétition les arbitres doivent assister à la pesée.

Les arbitres doivent être placés selon la figure suivante :



Pendant la compétition, les arbitres doivent s'assurer que :

- Le poids de l'haltère est conforme à celui annoncé.
- Seul l'athlète touche la barre pendant l'exécution du mouvement
- Seul l'athlète ou les chargeurs déplacent la barre vers une nouvelle position

Si un concurrent déplace la barre en effectuant son mouvement vers une position où la vision d'un arbitre est gênée, les arbitres peuvent se déplacer afin de mieux observer le mouvement. Ensuite ils doivent regagner leur place pour donner le signal de décision.

Les arbitres doivent contrôler le nettoyage de la barre et du plateau.

Avant la compétition ils doivent inspecter la tenue des concurrents et appliquer le règlement si nécessaire.

En cas de problème physique en cours de compétition et/ou de risque pour l'intégrité physique d'un athlète (particulièrement chez les enfants et les jeunes), les arbitres se réservent le droit de refuser l'accès d'un athlète au plateau de compétition.

Les arbitres doivent indiquer leur décision concernant le mouvement en donnant des signaux. «Essai valable» = lumière blanche ; «essai manqué» = lumière rouge. Deux ou trois lampes blanches indiquent «essai valable», deux ou trois lampes rouges indiquent «essai manqué».

Durant la compétition qu'ils doivent juger, les arbitres doivent s'abstenir de tout commentaire.

Pendant la compétition, un arbitre ne doit pas influencer les décisions des autres arbitres.

En cas d'erreur d'arbitrage, de chargement de la barre ou d'annonce incorrecte, les arbitres peuvent accorder un essai supplémentaire.

Si un concurrent a une réclamation à faire concernant la décision prise par les arbitres suite à sa tentative, il peut leur demander la cause de la sanction mais en aucun cas il ne peut remettre en question cette décision.

CHARGEMENT BARRE OLYMPIQUE FEMININE									
BARRE FEMININE SEULE=15KG				COLLIERS OBLIGATOIRES=2X2.5KG			BARRE FEMININE AVEC COLLIERS=20KG		
20,00	Barre + Colliers			132,50	25	25	5	1,25	
22,50	1,25			135,00	25	25	5	2,5	
25,00	2,5			137,50	25	25	5	2,5	1,25
27,50	2,5	1,25		140,00	25	25	10		
30,00	5			142,50	25	25	10	1,25	
32,50	5	1,25		145,00	25	25	10	2,5	
35,00	5	2,5		147,50	25	25	10	2,5	1,25
37,50	5	2,5	1,25	150,00	25	25	15		
40,00	10			152,50	25	25	15	1,25	
42,50	10	1,25		155,00	25	25	15	2,5	
45,00	10	2,5		157,50	25	25	15	2,5	1,25
47,50	10	2,5	1,25	160,00	25	25	20		
50,00	15			162,50	25	25	20	1,25	
52,50	15	1,25		165,00	25	25	20	2,5	
55,00	15	2,5		167,50	25	25	20	2,5	1,25
57,50	15	2,5	1,25	170,00	25	25	25		
60,00	20			172,50	25	25	25	1,25	
62,50	20	1,25		175,00	25	25	25	2,5	
65,00	20	2,5		177,50	25	25	25	2,5	1,25
67,50	20	2,5	1,25	180,00	25	25	25	5	
70,00	25			182,50	25	25	25	5	1,25
72,50	25	1,25		185,00	25	25	25	5	2,5
75,00	25	2,5		187,50	25	25	25	5	2,5
77,50	25	2,5	1,25	190,00	25	25	25	10	
80,00	25	5		192,50	25	25	25	10	1,25
82,50	25	5	1,25	195,00	25	25	25	10	2,5
85,00	25	5	2,5	197,50	25	25	25	10	2,5
87,50	25	5	2,5	200,00	25	25	25	15	1,25
90,00	25	10		202,50	25	25	25	15	1,25
92,50	25	10	1,25	205,00	25	25	25	15	2,5
95,00	25	10	2,5	207,50	25	25	25	15	2,5
97,50	25	10	2,5	210,00	25	25	25	20	1,25
100,00	25	15		212,50	25	25	25	20	1,25
102,50	25	15	1,25	215,00	25	25	25	20	2,5
105,00	25	15	2,5	217,50	25	25	25	20	2,5
107,50	25	15	2,5	220,00	25	25	25	25	1,25
110,00	25	20		222,50	25	25	25	25	2,5
112,50	25	20	1,25	225,00	25	25	25	25	2,5
115,00	25	20	2,5	227,50	25	25	25	25	2,5
117,50	25	20	2,5	230,00	25	25	25	25	5
120,00	25	25		232,50	25	25	25	25	5
122,50	25	25	1,25	235,00	25	25	25	25	5
125,00	25	25	2,5	237,50	25	25	25	25	5
127,50	25	25	2,5	240,00	25	25	25	25	10
130,00	25	25	5	242,50	25	25	25	25	10

245,00	25	25	25	25	10	2,5			
247,50	25	25	25	25	10	2,5	1,25		
250,00	25	25	25	25	15				
252,50	25	25	25	25	15	1,25			
255,00	25	25	25	25	15	2,5			
257,50	25	25	25	25	15	2,5	1,25		
260,00	25	25	25	25	20				
262,50	25	25	25	25	20	1,25			
265,00	25	25	25	25	20	2,5			
267,50	25	25	25	25	20	2,5	1,25		
270,00	25	25	25	25	25				
272,50	25	25	25	25	25	1,25			
275,00	25	25	25	25	25	2,5			
277,50	25	25	25	25	25	2,5	1,25		
280,00	25	25	25	25	25	5			
282,50	25	25	25	25	25	5	1,25		
285,00	25	25	25	25	25	5	2,5		
287,50	25	25	25	25	25	5	2,5	1,25	
290,00	25	25	25	25	25	10			
292,50	25	25	25	25	25	10	1,25		
295,00	25	25	25	25	25	10	2,5		
297,50	25	25	25	25	25	10	2,5	1,25	
300,00	25	25	25	25	25	15			
302,50	25	25	25	25	25	15	1,25		
305,00	25	25	25	25	25	15	2,5		
307,50	25	25	25	25	25	15	2,5	1,25	
310,00	25	25	25	25	25	20			
312,50	25	25	25	25	25	20	1,25		
315,00	25	25	25	25	25	20	2,5		
317,50	25	25	25	25	25	20	2,5	1,25	
320,00	25	25	25	25	25	25			
322,50	25	25	25	25	25	25	1,25		
325,00	25	25	25	25	25	25	2,5		
327,50	25	25	25	25	25	25	2,5	1,25	
330,00	25	25	25	25	25	25	5		
332,50	25	25	25	25	25	25	5	1,25	
335,00	25	25	25	25	25	25	5	2,5	
337,50	25	25	25	25	25	25	5	2,5	1,25
340,00	25	25	25	25	25	25	10		
342,50	25	25	25	25	25	25	10	1,25	
345,00	25	25	25	25	25	25	10	2,5	
347,50	25	25	25	25	25	25	10	2,5	1,25
350,00	25	25	25	25	25	25	15		
352,50	25	25	25	25	25	25	15	1,25	
355,00	25	25	25	25	25	25	15	2,5	
357,50	25	25	25	25	25	25	15	2,5	1,25

CHARGEMENT BARRE OLYMPIQUE HOMME									
BARRE SEULE=20KG				COLLIERS OBLIGATOIRES=2X2.5KG			BARRE AVEC COLLIERS=25KG		
25,00									
27,50	1,25								
30,00	2,5								
32,50	2,5	1,25							
35,00	5								
37,50	5	1,25							
40,00	5	2,5							
42,50	5	2,5	1,25						
45,00	10								
47,50	10	1,25							
50,00	10	2,5							
52,50	10	2,5	1,25						
55,00	15								
57,50	15	1,25							
60,00	15	2,5							
62,50	15	2,5	1,25						
65,00	20								
67,50	20	1,25							
70,00	20	2,5							
72,50	20	2,5	1,25						
75,00	25								
77,50	25	1,25							
80,00	25	2,5							
82,50	25	2,5	1,25						
85,00	25	5							
87,50	25	5	1,25						
90,00	25	5	2,5						
92,50	25	5	2,5	1,25					
95,00	25	10							
97,50	25	10	1,25						
100,00	25	10	2,5						
102,50	25	10	2,5	1,25					
105,00	25	15							
107,50	25	15	1,25						
110,00	25	15	2,5						
112,50	25	15	2,5	1,25					
115,00	25	20							
117,50	25	20	1,25						
120,00	25	20	2,5						
122,50	25	20	2,5	1,25					
125,00	25	25							
127,50	25	25	1,25						
130,00	25	25	2,5						
132,50	25	25	2,5	1,25					
135,00	25	25	5						
137,50	25	25	5	1,25					
140,00	25	25	5	2,5					
142,50	25	25	5	2,5	1,25				
145,00	25	25	10						
147,50	25	25	10	1,25					
150,00	25	25	10	2,5					
152,50	25	25	10	2,5	1,25				
155,00	25	25	15						
157,50	25	25	15	1,25					
160,00	25	25	15	2,5					
162,50	25	25	15	2,5	1,25				
165,00	25	25	20						
167,50	25	25	20	1,25					
170,00	25	25	20	2,5					
172,50	25	25	20	2,5	1,25				
175,00	25	25	25						
177,50	25	25	25	1,25					
180,00	25	25	25	2,5					
182,50	25	25	25	2,5	1,25				
185,00	25	25	25	5					
187,50	25	25	25	5	1,25				
190,00	25	25	25	5	2,5				
192,50	25	25	25	5	2,5	1,25			
195,00	25	25	25	10					
197,50	25	25	25	10	1,25				
200,00	25	25	25	10	2,5				
202,50	25	25	25	10	2,5	1,25			
205,00	25	25	25	15					
207,50	25	25	25	15	1,25				
210,00	25	25	25	15	2,5				
212,50	25	25	25	15	2,5	1,25			
215,00	25	25	25	20					
217,50	25	25	25	20	1,25				
220,00	25	25	25	20	2,5				
222,50	25	25	25	20	2,5	1,25			
225,00	25	25	25	25					
227,50	25	25	25	25	1,25				
230,00	25	25	25	25	2,5				
232,50	25	25	25	25	2,5	1,25			
235,00	25	25	25	25	5				
237,50	25	25	25	25	5	1,25			
240,00	25	25	25	25	5	2,5			
242,50	25	25	25	25	5	2,5	1,25		
245,00	25	25	25	25	10				
247,50	25	25	25	25	10	1,25			

250,00	25	25	25	25	10	2,5			
252,50	25	25	25	25	10	2,5	1,25		
255,00	25	25	25	25	15				
257,50	25	25	25	25	15	1,25			
260,00	25	25	25	25	15	2,5			
262,50	25	25	25	25	15	2,5	1,25		
265,00	25	25	25	25	20				
267,50	25	25	25	25	20	1,25			
270,00	25	25	25	25	20	2,5			
272,50	25	25	25	25	20	2,5	1,25		
275,00	25	25	25	25	25				
277,50	25	25	25	25	25	1,25			
280,00	25	25	25	25	25	2,5			
282,50	25	25	25	25	25	2,5	1,25		
285,00	25	25	25	25	25	5			
287,50	25	25	25	25	25	5	1,25		
290,00	25	25	25	25	25	5	2,5		
292,50	25	25	25	25	25	5	2,5	1,25	
295,00	25	25	25	25	25	10			
297,50	25	25	25	25	25	10	1,25		
300,00	25	25	25	25	25	10	2,5		
302,50	25	25	25	25	25	10	2,5	1,25	
305,00	25	25	25	25	25	15			
307,50	25	25	25	25	25	15	1,25		
310,00	25	25	25	25	25	15	2,5		
312,50	25	25	25	25	25	15	2,5	1,25	
315,00	25	25	25	25	25	20			
317,50	25	25	25	25	25	20	1,25		
320,00	25	25	25	25	25	20	2,5		
322,50	25	25	25	25	25	20	2,5	1,25	
325,00	25	25	25	25	25	25			
327,50	25	25	25	25	25	25	1,25		
330,00	25	25	25	25	25	25	2,5		
332,50	25	25	25	25	25	25	2,5	1,25	
335,00	25	25	25	25	25	25	5		
337,50	25	25	25	25	25	25	5	1,25	
340,00	25	25	25	25	25	25	5	2,5	
342,50	25	25	25	25	25	25	5	2,5	1,25
345,00	25	25	25	25	25	25	10		
347,50	25	25	25	25	25	25	10	1,25	
350,00	25	25	25	25	25	25	10	2,5	
352,50	25	25	25	25	25	25	10	2,5	1,25
355,00	25	25	25	25	25	25	15		
357,50	25	25	25	25	25	25	15	1,25	
360,00	25	25	25	25	25	25	15	2,5	
362,50	25	25	25	25	25	25	15	2,5	1,25



Fédération Sportive et Gymnique du Travail  
14-16 rue de Scandicci  
93508 PANTIN Cédex  
tél : 01 49 42 23 19 – fax : 01 49 42 23 60  
e-mail : [accueil@fsgt.org](mailto:accueil@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 DÉBUT DE LA SAISON,**  
**AVANT DE PARTICIPER AUX COMPÉTITIONS FSGT**  
à : FSGT, 14 rue de Scandicci, 93508 PANTIN CEDEX

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