

PÔLE



DES **ACTIVITÉS** & CULTURE
SPORTIVE

FSGT *Fédération Sportive
et Gymnique du Travail*

COMMISSION FÉDÉRALE
D'ACTIVITÉ

OMNIFORCES



RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS D'HALTÉROPHILIE FSGT

[complément au règlement OMNIFORCES]

SAISON 2019/20

FSGT - 14 rue Scandicci 93508 Pantin Cedex
Secrétariat CFA Omniforces : 01 49 42 23 64
Courriel : omniforces@fsgt.org - www.fsgt.org



FSGT

sport populaire !

OMNIFORCES

LES DEUX MOUVEMENTS

Lors des compétitions d'haltérophilie, les concurrents doivent effectuer deux mouvements dans l'ordre suivant :

- l'arraché
- l'épaulé jeté

Les deux mouvements doivent être exécutés avec les deux mains.

Trois essais seulement sont accordés pour chacun des deux mouvements.

En cas de zéro à un mouvement, l'athlète est déclaré « non-classé »

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

L'ARRACHÉ

La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'haltérophile. Ce dernier doit l'agripper, les mains en pronation et la tirer d'un mouvement, à partir du plateau jusqu'au bout de bras tendus au dessus de la tête, les jambes pouvant être pliées ou en fente durant l'exécution. Durant ce mouvement continu, la barre peut glisser le long des cuisses et des genoux. Aucune autre partie du corps autre que les pieds ne peut toucher le plateau durant l'exécution du mouvement. La charge soulevée doit être maintenue dans une immobilité totale, bras et jambes tendus, les pieds alignés jusqu'à ce que les arbitres donnent le signal de replacer la barre sur le plateau. Le retournement des poignets ne doit s'effectuer que lorsque la barre a dépassé la tête de l'haltérophile. L'haltérophile pourra se redresser quand il le voudra, soit à partir d'une fente ou d'une position accroupie, et placer ses pieds sur le même alignement, parallèle au plan défini par le tronc et la barre. Les arbitres donnent le signal d'abaisser l'haltère dès que l'haltérophile est immobile dans toutes les parties de son corps.

L'ÉPAULÉ JETÉ

La première partie - l'épaulé :

La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'haltérophile. Ce dernier doit l'agripper, les mains en pronation et la tirer d'un seul mouvement du plateau jusqu'aux épaules, les jambes pouvant être pliées ou en fente durant l'exécution. Durant ce mouvement continu, la barre peut glisser le long des cuisses et des genoux. La barre ne doit pas toucher le tronc avant la position finale où elle repose sur les clavicules ou sur la poitrine, au dessus des mamelons, ou sur les bras complètement repliés. L'haltérophile peut se redresser quand il le veut et placer ses pieds sur le même alignement, parallèles au plan défini par le tronc et la barre. Les pieds sont à nouveau alignés et les jambes tendues avant de réaliser le jeté.

La deuxième partie - le jeté :

L'athlète fléchit les jambes et effectue une poussée simultanément avec les bras pour amener l'haltère à bout de bras au dessus de la tête. Il(elle) doit à nouveau aligner ses pieds, bras tendus, et attendre des arbitres le signal de replacer la barre sur le plateau. Les arbitres donnent le signal d'abaisser l'haltère dès que l'haltérophile est immobile dans toutes les parties de son corps.

Remarque importante :

Après l'épaulé et avant le jeté, l'haltérophile peut assurer la position de la barre. Ceci ne doit pas prêter à confusion. En aucun cas, il ne s'agit d'accorder un essai supplémentaire de jeté à l'haltérophile, mais seulement de lui permettre :

- De retirer ses pouces ou « décrocheter » s'il utilise cette méthode,
- D'abaisser la barre afin de la faire reposer sur ses épaules si la barre est placée trop haut et l'empêche de respirer ou provoque des douleurs. ,
- De modifier l'écartement de la prise.

RÈGLES GÉNÉRALES POUR TOUS LES MOUVEMENTS

- La technique du « crochetage » est autorisée. Elle consiste, au moment d'agripper la barre, à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la même main.
- Tout mouvement non complété, ou la barre atteint la hauteur des genoux, devra être déclaré « essai » par les arbitres.
- Après le signal de replacer la barre sur le plateau, l'haltérophile doit la descendre devant lui et non la laisser tomber accidentellement ou délibérément. Il lui est permis de la relâcher, dès qu'elle a dépassé le niveau de la ceinture.
- Dans le cas où un concurrent ne peut allonger complètement les bras, dû à une malformation du coude, il doit en aviser les arbitres avant le début de la compétition.
- Lorsque l'arraché ou l'épaulé-jeté est effectué en fléchissant les jambes, il est permis à l'haltérophile de balancer le tronc afin de s'aider à se relever.
- L'application de graisse, huile, eau, talc ou de tout autre lubrifiant sur les cuisses est interdit. L'haltérophile ne peut avoir une quelconque substance sur ses jambes lorsqu'il (elle) arrive dans l'aire de compétition.

MOUVEMENTS ET POSITIONS INCORRECTS POUR TOUS LES MOUVEMENTS

- Tirer en suspension.
- Toucher le plateau avec toute partie du corps autre que les pieds.
- Toute extension inégale ou incomplète des bras, à la fin du mouvement.
- Pause durant l'extension des bras.
- Terminer par un développé.
- Flexion et extension des bras pendant le redressement.
- Quitter le plateau pendant l'exécution du mouvement, c'est à dire toucher la surface adjacente du plateau avec toute partie du corps.
- Replacer la barre sur le plateau avant le signal des l'arbitres.
- Laisser tomber la barre après le signal des arbitres (par devant ou par derrière).
- Ne pas réussir à fixer les pieds et la barre alignés et parallèles au plan du tronc.
- Ne pas reposer l'haltère au complet sur le plateau, c'est à dire que tout l'haltère doit d'abord toucher le plateau avant de rouler éventuellement à l'extérieur.

MOUVEMENTS INCORRECTS A L'ARRACHE

- Pause durant l'exécution du mouvement.
- Tout contact de la barre avec la tête de l'athlète, à la fin du mouvement.

MOUVEMENTS INCORRECTS A L'ÉPAULE

- Placer la barre sur la poitrine avant de relever les coudes.
- Toucher les cuisses ou les genoux avec les coudes ou les avant-bras.

MOUVEMENTS INCORRECTS AU JETÉ

- Tout mouvement amorcé et non complété pour effectuer le jeté, y compris le fléchissement du tronc ou des genoux.
- Toute oscillation délibérée de la barre dans le but d'en profiter pour le jeté. L'athlète et l'haltère doivent être immobiles avant d'exécuter le jeté.

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 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. Les concurrents et leur entraîneur doivent donc observer la progression des charges et se préparer à leur essai au poids qu'ils ont choisi.
- 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 1kg en 1kg.
- Une minute est accordée à chaque concurrent entre l'appel de son nom et le début de l'essai.
- Lorsqu'un concurrent tente deux mouvements à la suite, on lui accorde deux minutes pour sa tentative suivante.
- 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
- le concurrent qui a le numéro d'ordre inférieur d'essai commence avant celui dont le numéro d'ordre est supérieur c'est à dire qu'un premier essai est exécuté avant un deuxième ou un troisième, et un deuxième avant un troisième.
- Si plusieurs concurrents demandent le même poids et que le nombre d'essai est identique 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 à l'arraché qu'à l'épaulé jeté.

TABLE IWF

PdC	.0	.1	.2	.3	.4	.5	.6	.7	.8	.9
20	4.4249	4.4150	4.4051	4.3952	4.3853	4.3754	4.3655	4.3556	4.3457	4.3358
21	4.3259	4.3160	4.3061	4.2962	4.2863	4.2764	4.2665	4.2566	4.2467	4.2468
22	4.2269	4.2170	4.2071	4.1972	4.1873	4.1774	4.1675	4.1576	4.1477	4.1378
23	4.1279	4.1180	4.1081	4.0982	4.0883	4.0784	4.0685	4.0586	4.0487	4.0388
24	4.0289	4.0190	4.0091	3.9992	3.9893	3.9794	3.9695	3.9596	3.9497	3.9398
25	3.9299	3.9200	3.9101	3.9002	3.8903	3.8804	3.8705	3.8606	3.8507	3.8408
26	3.8309	3.8210	3.8111	3.8012	3.7913	3.7814	3.7715	3.7616	3.7517	3.7418
27	3.7319	3.7220	3.7121	3.7022	3.6923	3.6824	3.6725	3.6626	3.6527	3.6428
28	3.6329	3.6230	3.6131	3.6032	3.5933	3.5834	3.5735	3.5636	3.5537	3.5438
29	3.5339	3.5240	3.5141	3.5042	3.4943	3.4844	3.4745	3.4646	3.4547	3.4448
30	3.4349	3.4250	3.4151	3.4052	3.3953	3.3844	3.3755	3.3656	3.3557	3.3458
31	3.3359	3.3261	3.3163	3.3065	3.2967	3.2869	3.2771	3.2673	3.2575	3.2477
32	3.2379	3.2282	3.2185	3.2088	3.1991	3.1894	3.1797	3.1700	3.1603	3.1506
33	3.1409	3.1313	3.1217	3.1121	3.1025	3.0929	3.0833	3.0737	3.0641	3.0545
34	3.0449	3.0354	3.0259	3.0164	3.0069	2.9974	2.9879	2.9784	2.9689	2.9594
35	2.9499	2.9405	2.9311	2.9217	2.9127	2.9033	2.8939	2.8845	2.8751	2.8657
36	2.8563	2.8470	2.8377	2.8284	2.8191	2.8098	2.8005	2.7912	2.7819	2.7726
37	2.7633	2.7541	2.7449	2.7357	2.7265	2.7173	2.7081	2.6989	2.6897	2.6805
38	2.6713	2.6622	2.6531	2.6440	2.6349	2.6258	2.6167	2.6076	2.5985	2.5894
39	2.5803	2.5713	2.5623	2.5533	2.5443	2.5353	2.5263	2.5173	2.5083	2.4993
40	2.4903	2.4814	2.4726	2.4639	2.4552	2.4466	2.4381	2.4296	2.4212	2.4129
41	2.4046	2.3964	2.3883	2.3802	2.3722	2.3643	2.3564	2.3485	2.3408	2.3331
42	2.3254	2.3178	2.3103	2.3028	2.2954	2.2880	2.2807	2.2735	2.2663	2.2591
43	2.2520	2.2450	2.2380	2.2310	2.2241	2.2173	2.2105	2.2038	2.1971	2.1904
44	2.1838	2.1773	2.1708	2.1643	2.1579	2.1515	2.1452	2.1389	2.1327	2.1265
45	2.1204	2.1143	2.1082	2.1022	2.0962	2.0903	2.0844	2.0786	2.0728	2.0670
46	2.0613	2.0556	2.0499	2.0443	2.0387	2.0332	2.0277	2.0222	2.0168	2.0114
47	2.0061	2.0007	1.9954	1.9902	1.9850	1.9798	1.9747	1.9696	1.9645	1.9594
48	1.9544	1.9494	1.9445	1.9396	1.9347	1.9299	1.9250	1.9202	1.9155	1.9108
49	1.9061	1.9014	1.8968	1.8922	1.8876	1.8830	1.8785	1.8740	1.8695	1.8651
50	1.8607	1.8563	1.8520	1.8476	1.8433	1.8391	1.8348	1.8308	1.8264	1.8222
51	1.8181	1.8140	1.8099	1.8058	1.8018	1.7978	1.7938	1.7898	1.7858	1.7819
52	1.7780	1.7742	1.7703	1.7665	1.7627	1.7589	1.7551	1.7514	1.7477	1.7440
53	1.7403	1.7366	1.7330	1.7294	1.7258	1.7222	1.7167	1.7152	1.7117	1.7082
54	1.7047	1.7013	1.6979	1.6979	1.6944	1.6911	1.6877	1.6843	1.6810	1.6777
55	1.6711	1.6679	1.6647	1.6614	1.6582	1.6551	1.6519	1.6488	1.6456	1.6425
56	1.6394	1.6363	1.6333	1.6302	1.6272	1.6242	1.6212	1.6182	1.6153	1.6123
57	1.6094	1.6065	1.6036	1.6007	1.5979	1.5950	1.5922	1.5894	1.5866	1.5838
58	1.5810	1.5783	1.5755	1.5728	1.5701	1.5674	1.5647	1.5620	1.5594	1.5567
59	1.5541	1.5515	1.5489	1.5463	1.5437	1.5412	1.5386	1.5361	1.5336	1.5311
60	1.5286	1.5261	1.5236	1.5212	1.5187	1.5163	1.5139	1.5115	1.5091	1.5067
61	1.5043	1.5020	1.4996	1.4973	1.4950	1.4927	1.4904	1.4881	1.4858	1.4836
62	1.4813	1.4791	1.4768	1.4746	1.4724	1.4702	1.4680	1.4659	1.4637	1.4616
63	1.4594	1.4573	1.4552	1.4531	1.4510	1.4489	1.4468	1.4447	1.4427	1.4406
64	1.4386	1.4366	1.44346	1.4325	1.4305	1.4286	1.4266	1.4246	1.4227	1.4207
65	1.4188	1.4168	1.4149	1.4130	1.4111	1.4092	1.4073	1.4055	1.4036	1.4017
66	1.3999	1.3980	1.3962	1.3944	1.3926	1.3908	1.3890	1.3872	1.3854	1.3836
67	1.3819	1.3801	1.3784	1.3766	1.3749	1.3732	1.3715	1.3698	1.3681	1.3664
68	1.3647	1.3630	1.3614	1.3597	1.3581	1.3564	1.3548	1.3532	1.3515	1.3499

69	1.3483	1.3467	1.3451	1.3436	1.3420	1.3404	1.3389	1.3373	1.3358	1.3342
70	1.3327	1.3312	1.3296	1.3281	1.3266	1.3251	1.3236	1.3222	1.3207	1.3192
71	1.3177	1.3163	1.3148	1.3134	1.3119	1.3105	1.3091	1.3077	1.3063	1.3049
72	1.3035	1.3021	1.3007	1.2993	1.2979	1.2965	1.2952	1.2938	1.2925	1.2911
73	1.2898	1.2885	1.2871	1.2858	1.2845	1.2832	1.2819	1.2806	1.2793	1.2780
74	1.2767	1.2755	1.2742	1.2729	1.2717	1.2704	1.2692	1.2679	1.2667	1.26558
75	1.2642	1.2630	1.2618	1.2606	1.2594	1.2582	1.2570	1.2558	1.2546	1.2534
76	1.2523	1.2511	1.2499	1.2488	1.2476	1.2465	1.2453	1.2442	1.2431	1.2419
77	1.2408	1.2397	1.2386	1.2375	1.2364	1.2353	1.2342	1.2331	1.2320	1.2309
78	1.2298	1.2287	1.2277	1.2266	1.2256	1.2245	1.2235	1.2224	1.2214	1.2203
79	1.2193	1.2183	1.2172	1.2162	1.2152	1.2142	1.2132	1.2122	1.2112	1.02102
80	1.2092	1.2082	1.2072	1.2063	1.2053	1.2043	1.2034	1.2024	1.2014	1.2005
81	1.1995	1.1986	1.1977	1.1967	1.1958	1.1949	1.1939	1.1930	1.1921	1.1912
82	1.1903	1.1894	1.1885	1.1876	1.1867	1.1858	1.1849	1.1840	1.1831	1.1823
83	1.1814	1.1805	1.1797	1.1788	1.1779	1.1771	1.1762	1.1754	1.1745	1.1737
84	1.1729	1.1720	1.1712	1.1704	1.1695	1.1687	1.1679	1.1671	1.1663	1.1655
85	1.1647	1.1639	1.1631	1.1623	1.1615	1.1607	1.1599	1.1591	1.1584	1.1576
86	1.1568	1.1561	1.1553	1.1545	1.1538	1.1530	1.1523	1.1515	1.1508	1.1500
87	1.1493	1.1485	1.1478	1.1471	1.1464	1.1456	1.1449	1.1442	1.1435	1.1428
88	1.1420	1.1413	1.1406	1.1399	1.1392	1.1385	1.1378	1.1372	1.1365	1.1358
89	1.1351	1.1344	1.1337	1.1331	1.1324	1.1317	1.1311	1.1304	1.1297	1.1291
90	1.1284	1.1278	1.1271	1.1265	1.1258	1.1252	1.1246	1.1239	1.1233	1.1227
91	1.1220	1.1214	1.1208	1.1202	1.1195	1.1189	1.1183	1.1177	1.1171	1.1165
92	1.1159	1.1153	1.1147	1.1141	1.1135	1.1129	1.1123	1.1117	1.1112	1.1106
93	1.1100	1.1094	1.1088	1.1083	1.1077	1.1071	1.1066	1.1060	1.1054	1.1049
94	1.1043	1.1038	1.1032	1.1027	1.1021	1.1016	1.1010	1.1005	1.1000	1.0994
95	1.0989	1.0984	1.0978	1.0973	1.0968	1.0963	1.0957	1.0952	1.0947	1.0942
96	1.0937	1.0932	1.0927	1.0922	1.0917	1.0912	1.0907	1.0902	1.0897	1.0892
97	1.0887	1.0882	1.0877	1.0872	1.0867	1.0863	1.0858	1.0853	1.0848	1.0843
98	1.0839	1.0834	1.0829	1.0825	1.0820	1.0816	1.0811	1.0806	1.0802	1.0797
99	1.0793	1.0788	1.0784	1.0779	1.0775	1.0770	1.0766	1.0762	1.0757	1.0753
100	1.0749	1.0744	1.0740	1.0736	1.0731	1.0727	1.0723	1.0719	1.0714	1.0710
101	1.0706	1.0702	1.0698	1.0694	1.0690	1.0686	1.0682	1.0678	1.0673	1.0669
102	1.0666	1.0662	1.0658	1.0654	1.0650	1.0646	1.0642	1.0638	1.0634	1.0630
103	1.0627	1.0623	1.0619	1.0615	1.0611	1.0608	1.0604	1.0600	1.0597	1.0593
104	1.0589	1.0586	1.0582	1.0578	1.0575	1.0571	1.0568	1.0564	1.0561	1.0557
105	1.0554	1.0550	1.0547	1.0543	1.0540	1.0536	1.0533	1.0529	1.0526	1.0523
106	1.0519	1.0516	1.0513	1.0509	1.0503	1.0500	1.0496	1.0493	1.0490	1.0490
107	1.0487	1.0483	1.0480	1.0477	1.0474	1.0471	1.0468	1.0465	1.0461	1.0458
108	1.0455	1.0452	1.0449	1.0446	1.0443	1.0440	1.0437	1.0434	1.0431	1.0428
109	1.0425	1.0422	1.0420	1.0417	1.0414	1.0411	1.0408	1.0405	1.0402	1.0400
110	1.0397	1.0394	1.0391	1.0388	1.0386	1.0383	1.0380	1.0378	1.0375	1.0372
111	1.0369	1.0367	1.0364	1.0362	1.0359	1.0356	1.0354	1.0354	1.0349	1.0346
112	1.0343	1.0343	1.0338	1.0336	1.0333	1.0331	1.0328	1.0326	1.0323	1.0321
113	1.0319	1.0316	1.0314	1.0311	1.0309	1.0307	1.0304	1.0302	1.0300	1.0297
114	1.0295	1.0293	1.0290	1.0288	1.0286	1.0284	1.0281	1.0279	1.0277	1.0275
115	1.0272	1.0270	1.0268	1.0266	1.0264	1.0262	1.0259	1.0257	1.0255	1.0253
116	1.0251	1.0249	1.0247	1.0245	1.0243	1.0241	1.0239	1.0237	1.0235	1.0233
117	1.0231	1.0229	1.0227	1.0225	1.0223	1.0221	1.0219	1.0217	1.0215	1.0213
118	1.0211	1.0210	1.0208	1.0206	1.0204	1.0202	1.0200	1.0199	1.0197	1.0195
119	1.0193	1.0191	1.0190	1.0188	1.0186	1.0184	1.0183	1.0181	1.0179	1.0178
120	1.0176	1.0174	1.0173	1.0171	1.0169	1.0168	1.0166	1.0164	1.0163	1.0161

121	1.0160	1.0158	1.0156	1.0155	1.0153	1.0152	1.0150	1.0149	1.0147	1.0146
122	1.0144	1.0143	1.0141	1.0140	1.0138	1.0137	1.0135	1.0134	1.0133	1.0131
123	1.0130	1.0128	1.0127	1.0126	1.0124	1.0123	1.0122	1.0120	1.0119	1.0118
124	1.0117	1.0115	1.0114	1.0112	1.0111	1.0110	1.0108	1.0107	1.0106	1.0105
125	1.0104	1.0102	1.0101	1.0100	1.0097	1.0096	1.0096	1.0095	1.0094	1.0093
126	1.0092	1.0090	1.0089	1.0088	1.0087	1.0086	1.0085	1.0084	1.0083	1.0082
127	1.0081	1.0080	1.0078	1.0077	1.0076	1.0075	1.0074	1.0073	1.0072	1.0071
128	1.0070	1.0069	1.0068	1.0067	1.0066	1.0065	1.0065	1.0064	1.0063	1.0062
129	1.0061	1.0060	1.0059	1.0058	1.0057	1.0056	1.0056	1.0055	1.0054	1.0053
130	1.0052	1.0052	1.0051	1.0050	1.0048	1.0047	1.0047	1.0046	1.0046	1.0045
131	1.0044	1.0043	1.0043	1.0042	1.0041	1.0040	1.0040	1.0039	1.0038	1.0038
132	1.0037	1.0036	1.0035	1.0035	1.0034	1.0033	1.0033	1.0032	1.0032	1.0031
133	1.0030	1.0030	1.0029	1.0028	1.0028	1.0027	1.0027	1.0026	1.0026	1.0025
134	1.0024	1.0024	1.0023	1.0023	1.0022	1.0022	1.0021	1.0021	1.0020	1.0020
135	1.0019	1.0019	1.0018	1.0018	1.0017	1.0016	1.0016	1.0016	1.0016	1.0015
136	1.0015	1.0014	1.0014	1.0013	1.0013	1.0013	1.0012	1.0012	1.0011	1.0011
137	1.0011	1.0010	1.0010	1.0010	1.0009	1.0009	1.0009	1.0008	1.0008	1.0008
138	1.0007	1.0007	1.0007	1.0007	1.0006	1.0006	1.0006	1.0006	1.0005	1.0005
139	1.0005	1.0005	1.0004	1.0004	1.0004	1.0004	1.0004	1.0003	1.0003	1.0003
140	1.0003	1.0003	1.0002	1.0002	1.0002	1.0002	1.0002	1.0002	1.0002	1.0001
141	1.0001	1.0001	1.0001	1.0001	1.0001	1.0001	1.0001	1.0001	1.0000	1.0000

Pour tous les poids de corps au dessus de 142 kg prendre le coefficient 1.0000

HALTÉROPHILIE FSGT						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :								
Club :								
ARRACHÉ			ÉPAULÉ JETÉ			CATÉGORIE		
1	2	3	1	2	3	Sexe	Âge	Poids
HALTÉROPHILIE FSGT						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :								
Club :								
ARRACHÉ			ÉPAULÉ JETÉ			CATÉGORIE		
1	2	3	1	2	3	Sexe	Âge	Poids
HALTÉROPHILIE FSGT						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :								
Club :								
ARRACHÉ			ÉPAULÉ JETÉ			CATÉGORIE		
1	2	3	1	2	3	Sexe	Âge	Poids
HALTÉROPHILIE FSGT						Licence N°	Date de naissance	Poids
NOM Prénom :								
Club :								
ARRACHÉ			ÉPAULÉ JETÉ			CATÉGORIE		
1	2	3	1	2	3	Sexe	Âge	Poids



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

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)

