



RÈGLEMENT SPORTIF • ÉDITION 2026

NATIONAL DARKING CUP

Max répétitions au poids du corps

Muscle-up • Tractions • Dips sur station en V • Pompes sur box

Organisation : Le Château Noir - Darking Bars

Règlement validé par l'organisation le 16 octobre 2026.

1. Format de la compétition

Réaliser le maximum de répétitions valides en une seule série, sans charge supplémentaire. Chaque athlète peut s'inscrire à un, deux, trois ou quatre mouvements. Un classement distinct est établi par mouvement, catégorie de poids et catégorie femmes ou hommes.

2. Catégories et pesée

ATTENTION : UNE SEULE PESÉE OFFICIELLE PAR ATHLÈTE.

Aucune deuxième tentative de pesée n'est autorisée. Le poids enregistré à l'accueil est définitif pour tous les mouvements et pour le départage des égalités.

Une pesée à l'accueil, sans chaussures et en tenue légère, détermine la catégorie et sert au départage pour toute la compétition. Aucune tolérance supplémentaire n'est appliquée. Le poids affiché sur la balance est enregistré sans arrondi supplémentaire.

Femmes	Poids à la pesée
Jusqu'à 60 kg	Poids $\leq$ 60 kg
Plus de 60 kg	Poids $>$ 60 kg

Hommes	Poids à la pesée
Jusqu'à 66 kg	Poids $\leq$ 66 kg
Jusqu'à 73 kg	66 kg $<$ poids $\leq$ 73 kg
Jusqu'à 80 kg	73 kg $<$ poids $\leq$ 80 kg
Jusqu'à 85 kg	80 kg $<$ poids $\leq$ 85 kg
Jusqu'à 90 kg	85 kg $<$ poids $\leq$ 90 kg
Jusqu'à 94 kg	90 kg $<$ poids $\leq$ 94 kg
Jusqu'à 100 kg	94 kg $<$ poids $\leq$ 100 kg
Plus de 100 kg	Poids $>$ 100 kg

En cas de dépassement du poids déclaré, l'athlète rejoint sa catégorie réelle. Tout regroupement de catégories est annoncé avant l'épreuve et s'applique à tous les participants concernés.



ORGANISATION & MOUVEMENTS DE TIRAGE

Organisation et tirage

3. Passages et arbitrage

Deux athlètes peuvent passer simultanément. Chaque athlète dispose de deux arbitres : quatre arbitres au total pour deux passages. Les deux postes doivent présenter un matériel et des réglages équivalents.

- L'arbitre principal donne les signaux, contrôle les pauses et annonce le compteur.
- Le second arbitre contrôle l'amplitude, les appuis et la posture.
- Les deux arbitres valident le score ensemble. Un désaccord persistant est tranché par le responsable de l'arbitrage.

Une seule tentative par mouvement. Un nouvel essai peut être accordé uniquement pour un incident matériel ou une interruption imputable à l'organisation. Un briefing et une démonstration des critères précèdent les épreuves.

4. Règles communes et deadstop

Départ au signal de l'arbitre. Chaque répétition doit être complète et contrôlée, sans rebond, coup de jambes, kipping, aide extérieure ou appui non prévu.

Deadstop : arrêt visible d'au moins 0,5 seconde en suspension bras tendus pour les tractions et muscle-up ; en position haute bras tendus pour les dips et pompes. L'arbitre dit « Go » lorsque la position est stabilisée. Attendre ce signal avant de repartir.

Aucune limite globale de temps. Aucune durée maximale de pause n'est imposée en bas du mouvement, à condition de conserver une position conforme, sans appui interdit ni relâchement sur le matériel. Pour les pompes, une pause de plus de trois secondes en position haute entraîne une No rep ; l'arbitre décompte à voix haute. La précédente limite générale de cinq secondes est supprimée.

3 NO REPS CUMULÉES = FIN DE LA SÉRIE.

Cette règle s'applique aux quatre mouvements, même si les fautes ne sont pas consécutives. Une répétition valide ne remet pas le compteur de No reps à zéro. Une No rep ne rapporte aucune répétition ; le score final conserve les répétitions valides déjà réalisées.

Aucun filet ni élastique de contrôle de déplacement n'est utilisé pour les tractions ou les muscle-up. Aucun calcul de distance n'est demandé. Les deux arbitres contrôlent directement la forme, la stabilité et l'amplitude.

5. Tractions

- Départ en suspension, prise pronation, bras tendus, pieds sans contact avec le sol.
- Monter sans impulsion ; le menton passe clairement au-dessus du niveau supérieur de la barre, sans exagérer l'extension du cou.
- Redescendre jusqu'à l'extension complète des bras ; stabiliser et attendre « Go ».

Une flexion fixe des genoux est acceptée si la hauteur de la barre l'impose. La position des jambes reste stable et ne doit pas aider la montée. **No rep** : menton trop bas, bras fléchis en bas, impulsion ou départ anticipé.

6. Muscle-up à la barre

- Départ en suspension en pronation, bras tendus et corps stabilisé.
- Tirer sans coup de genoux ou de hanches ; les deux épaules passent au-dessus de la barre dans une transition simultanée.
- Terminer en appui au-dessus de la barre, les deux coudes tendus, puis revenir en suspension contrôlée et marquer le deadstop.

Pas de passage d'un bras après l'autre ni d'appui du buste sur la barre. Le balancement résiduel doit être arrêté avant le départ suivant. **No rep** : transition asymétrique, impulsion, appui du buste, extension incomplète ou absence de deadstop.



MOUVEMENTS DE POUSSÉE

Dips en V et pompes sur box

7. Dips sur station en V

Départ : bras tendus en appui sur les barres, pieds décollés. L'athlète choisit son emplacement dans la zone autorisée avant le passage. La position des mains reste fixe. Les zones autorisées sont identiques sur les deux postes.

- Descendre de manière contrôlée jusqu'à ce que le haut de l'épaule passe sous le niveau du coude.
- Remonter jusqu'à l'extension complète des deux bras.
- Stabiliser en haut, marquer le deadstop et attendre « Go ».

L'inclinaison naturelle du buste est acceptée. Les jambes peuvent être fléchies pour éviter le sol, mais leur position reste stable, sans impulsion.

No rep : profondeur insuffisante, rebond, coup de jambes, extension incomplète, déplacement des mains ou départ avant le signal.

8. Pompes sur box

Dispositif : deux supports pour les mains et un pour les pieds, avec les surfaces d'appui à la même hauteur. Un repère souple entre les mains permet de contrôler le contact de la poitrine. Les deux postes présentent les mêmes dimensions et le même repère de profondeur.

Départ : mains et pointes des pieds sur les supports, bras tendus, corps aligné des épaules aux chevilles. La position des mains est contrôlée avant le départ et ne change pas pendant la série.

- Descendre le corps en un seul bloc.
- Toucher légèrement le repère avec la poitrine, sans s'y reposer. Le menton ne remplace pas le contact de la poitrine.
- Remonter sans creuser le dos ni relever les hanches avant les épaules.
- Terminer bras tendus, marquer le deadstop et attendre « Go ».

No rep : profondeur insuffisante, corps désaligné, rebond, extension incomplète, déplacement des appuis ou départ avant le signal.

Pause en haut des pompes : au-delà de trois secondes bras tendus, l'arbitre annonce une No rep, ajoutée au total des fautes de la série. La pause en bas n'a pas de durée maximale, mais il est interdit de poser le corps ou de se reposer sur le repère de poitrine.

9. Fin de série

- Arrêt volontaire de l'athlète ou abandon du matériel.
- Appui interdit utilisé pour se reposer.
- Troisième No rep cumulée sur la série, consécutive ou non, pour tous les mouvements.
- Interruption par les arbitres pour des raisons de sécurité.

La dernière répétition compte uniquement si son amplitude et sa position finale sont validées. Pour les tractions et muscle-up, le retour contrôlé en suspension fait partie de la répétition. La dernière répétition de dips ou de pompes doit être terminée bras tendus.



RÉSULTATS & CONDUITE

Classement. Départage. Respect.

10. Classement et égalités

Le classement est établi du plus grand au plus petit nombre de répétitions valides, séparément pour chaque mouvement et chaque catégorie.

À nombre de répétitions égal, l'athlète le plus lourd à la pesée officielle est classé devant.

Le poids retenu est celui enregistré à l'accueil, à la précision de la balance. Si le nombre de répétitions et le poids enregistré sont identiques, les athlètes restent ex æquo.

Exemple : dans la même catégorie, deux athlètes réalisent 30 répétitions valides. L'athlète pesé à 72,4 kg est classé devant celui pesé à 70,8 kg.

Aucun départage au temps ni nouvelle série n'est organisé. Les modalités de remise des récompenses sont annoncées par l'organisation.

11. Tenue, matériel et comportement

- Tenue permettant de voir les coudes, les épaules et l'alignement du corps.
- Magnésie autorisée selon les consignes de la salle.
- Sangles fixant les mains à la barre, élastiques d'assistance et accessoires aidant mécaniquement le mouvement interdits.
- Protections à présenter aux arbitres avant le passage.
- Écouteurs retirés : l'athlète doit entendre les signaux et le compteur.

Respect des athlètes, arbitres, bénévoles, public et matériel obligatoire. Un comportement dangereux ou injurieux peut entraîner l'arrêt du passage ou l'exclusion. Les arbitres peuvent interrompre un passage en cas de perte de contrôle du mouvement.

12. Vérification des résultats

Le score est annoncé à l'athlète à la fin de sa série. Toute demande de vérification doit être adressée calmement au responsable de l'arbitrage, dans les cinq minutes suivant l'annonce et avant la validation du podium.

Les critères techniques, les repères d'amplitude et les réglages du matériel sont fixés avant le début de l'épreuve et appliqués de la même manière à tous les participants.