



**REGLEMENT INTERNATIONAL
GPC FRANCE
2016**

INDEX

01. REGLES GENERALES	3
a. ABONNEMENT ET HONORAIRES	3
b. REGLES GENERALES DE COMPETITION	4
c. CATEGORIES D'AGE	6
d. CATEGORIES DE POIDS DE CORPS	7
02. LES OFFICIELS DE CONCOURS	7
a. COMITE TECHNIQUE	7
b. LES ARBITRES	8
03. REGLES TECHNIQUES DE COMPETITION	11
a. POWERLIFTING ET REGLES D'EXECUTION	11
b. FAUTES INTENTIONNELLES	15
c. GENERAL	16
d. ERREUR DANS LE CHARGEMENT	19
04. LA PESEE	19
05. ORDRE DE COMPETITION	22
06. COMBIE ET EQUIPEMENT PERSONNEL	23
07. RECORDS D'EUROPE/MONDE ET NATIONAL	28
08. ORGANISATEUR DE COMPETITION	30
a. REFERENCE	30
b. ASSURANCE	31
c. ORGANISATION DE COMPETITION	32
d. LISTE DE CONTROLE TECHNIQUE	33
c. EQUIPEMENT ET SPECIFICATION	36

01. REGLES GENERALES

a. ABONNEMENT ET HONORAIRES

- Contribution annuelle : 200 euros, chaque pays.
- Les frais de cotisation Monde et Europe sont séparés
 - * Les frais pour Europe, prenez contact avec le trésorier européen
- Avant qu'un pays puisse rejoindre la branche européenne, il doit en premier lieu s'acquitter des frais de cotisation pour Monde
 - * Concernant ces règles voir "07 Records d'Europe et Monde"
- Si un petit pays a pour sa compétition nationale moins de 11 athlètes, les frais de cotisation sont ramenés à 100 euros.
- N'importe quelle fédération nationale, n'ayant pas réglé les frais de cotisation nécessaires, sera automatiquement suspendue des adhésions de la GPC jusqu'à ce que les frais exigés soient intégralement honorés.
- Si les frais de cotisation ne sont pas totalement réglés avant le début du Championnat, les athlètes du pays concernés ne pourront pas participer à la compétition.
- Toutes les nations qui ne règlent pas la contribution GPC en janvier paieront une somme additionnelle de 10 euros par mois sans règlement.
- **Fédérations nationales sans aucune activité nationale ou internationale en deux ans doit refaites la demande comme une nouvelle nation à l'adhésion GPC et une décision sera prise par le Conseil GPC sur l'opportunité de renouveler l'appartenance ou non.**
- Les athlètes de pays non affiliés à la GPC peuvent se joindre en tant que membres individuels. Les formulaires d'adhésion individuels sont disponibles sur le site Web GPC: www.worldgpc.com . Adhésion individuelle de 20 € par an.
- L'athlète nécessitant une lettre de soutien de visa pour les championnats internationaux (disponible sous forme de téléchargements sur le site GPC) doivent être membre d'une filiale nationale du CPG ou membre individuel de la GPC
- Les membres du conseil, les officiers techniques et tous les présidents de pays doivent être capables de décider et de prendre des décisions si besoin est durant le cours de l'année. Ils doivent être pris en compte par le secrétariat sans un AGM. Pour émettre un vote valide, la réponse des présidents doit appartenir au secrétariat dans les 14 jours.
- **Modifications apportées aux règles à une AGM et qui entrent en vigueur le 1er Janvier de l'année suivante aura une durée de vie de trois ans avant d'être admissible pour le changement si nécessaire par un vote à l'AGM.**

b. REGLES GENERALES DE COMPETITION

- L'assemblée générale ordinaire (AGM) (Annual Général Meeting) devrait toujours être tenue dans la soirée avant que la compétition ne commence. Tous les pays seront invités avant l'AGM ; leurs remarques peuvent faire partie de l'ordre du jour. Leurs commentaires doivent être envoyés au secrétaire à temps. Concernant les élections, établir que chacun des pays a un vote et que chaque membre du conseil a un vote.

- Le Global Powerlifting Comité (GPC) reconnaît les épreuves suivantes, qui doivent être exécutées dans l'ordre désigné dans toutes les compétitions conduites conformément au règlement de la GPC :

SQUAT (Flexion des jambes)
BENCH PRESS (Développé couché)
DEAD LIFT (Soulevé de terre)
TOTAL

- La GPC par ses membres et membres des fédérations reconnaît les Championnats du Monde et Europe suivants :

1. Hommes et Femmes OPEN Championnats du Monde et Europe
2. Hommes et Femmes MASTERS Championnats Monde et Europe
3. Hommes et Femmes JUNIORS Championnats du Monde et Europe
4. Hommes et Femmes TEENAGE Championnats du Monde et Europe

- En cas de besoin pour une division spéciale olympique (moins les athlètes handicapés) ; les organisateurs sont libres de calculer cette division.

- La GPC reconnaît aussi les compétitions Nationales et Internationales de ses fédérations membres.

- Pendant les années formatrices de la GPC on autorisera à chaque nation un nombre indéterminé de concurrents dans toutes les catégories de poids de corps. Les fédérations membres peuvent imposer des standards de qualification pour leur choix d'équipe individuel.

- Les enregistrements à la compétition doivent arriver avec l'approbation du responsable GPC du pays.

- Un athlète doit participer sous le nom du pays, mentionné sur son passeport.

Exceptions :

1. Les athlètes qui ont une double nationalité ou une résidence valide dans un certain pays.

2. Les athlètes d'un pays, où aucune fédération GPC ou responsable n'existe.

- Les doubles enregistrements ou doubles avantages de titre dans l'ensemble ne seront pas permis (par exemple OPEN et MASTER).

- Autant que possible pour tous les Championnats Internationaux et les compétitions, les athlètes devraient être déclarés au secrétaire général de la GPC et au comité qui organise les championnats au moins 21 jours avant la date de cette compétition particulière.

- Pour les Championnats du Monde et Internationaux, les athlètes inscrits à l'évènement doivent fournir des licences en cours de la fédération avant l'évènement et fournir une photocopie de carte d'entrée, ainsi que la carte actuelle à la pesée.

- Toutes les compétitions conformément au règlement de la GPC doivent être conduites en kilogrammes.
- La GPC, de plus, reconnaît et enregistre les records d'Europe/Monde (en kilogrammes) pour les mêmes épreuves, de catégories d'âge et de catégories de poids de corps.
- Au championnat d'Europe/Monde, chaque nation aura pour la représentation à apporter le drapeau national (la taille 3' x 5' ou 90 x 150 cm).
- A toutes les compétitions où "les meilleures récompenses d'athlètes" sont présentées, les places seront calculées avec la formule "RESHEL". Les gagnants uniquement seront éligibles comme meilleurs athlètes.
- Le total le plus élevé des meilleurs succès de chaque épreuve aboutira à un total. Le gagnant de la compétition sera déterminé par le total le plus élevé (aucune quatrième tentative ne peut être incluse dans le total).
- Si 2 athlètes enregistrent le même poids de corps à la pesée et réalisent finalement le même total à la fin de la compétition, ils seront repesés et la personne la plus légère aura la priorité sur la personne la plus lourde. Cependant, s'ils pèsent toujours le même poids après le re-pesage, ils partageront le classement et chacun recevra une des récompenses présentées. Dans de telles circonstances, les 2 athlètes doivent être en première place, l'athlète suivant sera placé en troisième et ainsi de suite.
- Les points marqués pour tout Championnat du Monde seront de : 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, et 1 pour les 10 premières places dans n'importe quelle catégorie de poids de corps. Les points pour toute autre compétition internationale seront facultatifs et à la discrétion des Officiels désignés aux concours de la GPC et du comité d'organisation des championnats.
- Pour les Championnats du Monde, seuls 6 compétiteurs de chaque nation marqueront des points pour le total d'équipe nationale. Ces 6 compétiteurs seront choisis à la fin de la compétition et ce seront les 6 meilleurs scores par la formule "RESHEL" des compétiteurs d'une nation particulière. Un maximum de 3 compétiteurs de même nation pourra marquer des points dans une catégorie de poids de corps particulière. Chaque nation peut avoir 3 athlètes par catégorie de poids de corps.
- Dans le cas d'une égalité entre 2 équipes nationales, l'équipe ayant remporté le plus grand nombre de premières places, chez les 6 compétiteurs, prendra la première position. Dans le cas d'une égalité entre 2 nations ayant le même nombre de premières places, c'est celui qui aura le plus grand nombre de deuxièmes places qui se placera devant l'autre, et ainsi de suite jusqu'à la dixième place.
- Dans la catégorie MASTER HOMME, 10 athlètes seront sélectionnés. Pour sélectionner la meilleure équipe nationale MASTER HOMME, particulièrement au Championnat du Monde de la GPC.

c. CATEGORIES D'AGE

OPEN (SENIOR)

De 24 ans à 39 ans inclus

MASTER

De 40 ans à 80 ans et plus

De 40 ans à 44 ans inclus

De 45 ans à 49 ans inclus

De 50 ans à 54 ans inclus

De 55 ans à 59 ans inclus

De 60 ans à 64 ans inclus

De 65 ans à 69 ans inclus

De 70 ans à 74 ans inclus

De 75 ans à 79 ans inclus

De 80 ans et plus

SUB MASTER

De 33 ans à 39 ans inclus

Cette catégorie n'existe que pour les records. Les SUB MASTER souleveront dans la catégorie OPEN

JUNIOR

De 20 ans à 23 ans inclus.

Le jour de ses 24 ans, il ou elle n'est plus JUNIOR

TEENAGER

De 13 ans à 19 ans inclus

Le jour de ses 20 ans, il ou elle n'est plus TEENAGE

De 13 ans à 15 ans inclus

De 16 ans à 17 ans inclus

De 18 ans à 19 ans inclus

Un TEENAGE, JUNIOR, et MASTER peuvent rivaliser dans la catégorie OPEN (aucun enregistrement double « voir §04 LA PESEE »)

La compétition sera limitée aux concurrents âgés de 13 ans et plus.

L'athlète doit avoir atteint l'âge minimum le jour de la compétition où les limites d'âge sont imposées

d. CATEGORIES DE POIDS DE CORPS

HOMMES

	52.0 kg	Classe jusqu'à	52.0 kg
01	56.0 kg	Classe jusqu'à	56.0 kg
02	60.0 kg	Classe de	56.01 à 60.0 kg
03	67.5 kg	Classe de	60.01 à 67.5 kg
04	75.0 kg	Classe de	67.51 à 75.0 kg
05	82.5 kg	Classe de	75.01 à 82.5 kg
06	90.0 kg	Classe de	82.51 à 90.0 kg
07	100.0 kg	Classe de	90.01 à 100.0 kg
08	110.0 kg	Classe de	100.01 à 110.0 kg
09	125.0 kg	Classe de	110.01 à 125.0 kg
10	140.0 kg	Classe de	125.01 à 140.0 kg
11	+140.0 kg	Classe de	140.01 à kg illimité

FEMMES

01	44.0 kg	Classe jusqu'à	44.0 kg
02	48.0 kg	Classe de	44.01 à 48.0 kg
03	52.0 kg	Classe de	48.01 à 52.0 kg
04	56.0 kg	Classe de	52.01 à 56.0 kg
05	60.0 kg	Classe de	56.01 à 60.0 kg
06	67.5 kg	Classe de	60.01 à 67.5 kg
07	75.0 kg	Classe de	67.51 à 75.0 kg
08	82.0 kg	Classe de	75.01 à 82.5 kg
09	90.0 kg	Classe de	82.51 à 90.0 kg
10	110.0 kg	Classe de	90.01 à 110.0kg
11	+110.0 kg	Classe de	110.01 à kg illimité

02. LES OFFICIELS DE CONCOURS

a. COMITE TECHNIQUE

- Le Comité Technique à la responsabilité d'assister à une réunion technique avant la compétition.
- Les Officiers Techniques agissent sous la surveillance d'un Président du Comité Technique.
- Avant chaque compétition, le président du comité technique doit s'assurer que les Officiers Techniques et les Arbitres en service ont une connaissance complète de leur rôle et de toutes les nouvelles règles contenues dans l'édition actuelle du manuel.

Dans chaque Championnat d'Europe ou Monde, tant à la pesée qu'à la table d'administration une vue d'ensemble est maintenue par un contrôle de l'Officiel GPC qui est informé concernant les problèmes propres à cette question spécifique.

- Tous les Officiers Techniques doivent être Arbitre GPC catégorie 1.
- Un Officier Technique maîtrisera la langue anglaise de la fédération.

- Les Officiers Techniques seront responsables de :

1. Des examens d'Arbitres
2. Nommer les Arbitres pour la compétition internationale
3. Former les Arbitres

- Au Championnat du Monde et aux Compétitions Internationales, des Officiers Techniques seront nommés pour présider tous les aspects de la compétition. Ils s'assurent que les règles techniques sont correctement appliquées, considèrent et décident sur tous les appels, et surveillent généralement la compétition et l'arbitrage. Un membre remplaçant sera nommé pour agir en cas d'absence d'une autre personne.

- Les Officiers Techniques peuvent, pendant la compétition, par opinion majoritaire, remplacer n'importe quel Arbitre dont les décisions à leur avis, prouvent que l'Arbitre s'avère incompetent. L'Arbitre concerné recevra un avertissement avant toute action de renvoi.

- Si une erreur sérieuse se produit dans l'arbitrage, qui est contraire aux règles techniques, les Officiers Techniques peuvent prendre des mesures appropriées pour corriger l'erreur. Ils ne peuvent pas rejeter ou changer les décisions des Arbitres, mais peuvent accorder une tentative supplémentaire à l'athlète par autorisation.

- Au moins 1, de préférence 2 Officiers Techniques assisteront à toutes les sessions de la compétition.

Le Comité Technique a la responsabilité de contrôler le matériel utilisé et les affaires techniques :

- Le plateau et l'équipement de compétition sont conformes à tous égards au règlement.

- Les barres et les disques sont vérifiés pour éviter les anomalies de poids et l'équipement défectueux sera rejeté.

- Vérifier les balances de pesée, si elles fonctionnent correctement et sont précises.

- Les athlètes pesés dans les limites des catégories de poids de corps, et dans la tranche de temps signalée pour peser les sessions.

- Les combinaisons ou équipement personnel de tout athlète si demandé, sont inspectés et approuvés ou rejetés.

- Le Speaker, le Chronométrateur (si ce n'est pas un Arbitre), le Responsable des enregistrements de poids, le Responsable des records, et les Chargeurs, connaissent leurs devoirs et les règles qui leur incombent.

b. LES ARBITRES

- Tout Arbitre National qui souhaite passer l'examen pour devenir Arbitre International doit informer le Président du Comité Technique. Ils seront placés sur une liste d'attente et avisés de la prochaine occasion pour passer l'examen.

- Les Arbitres Nationaux qui passent avec succès les tests 3 et 2 d'Arbitre International seront qualifiés pour devenir Arbitre International de catégorie 3. De plus, l'avancement à la catégorie 2 et 1 dépendra de la performance au niveau international. Uniquement lorsque le Comité Technique et l'Officier Technique en chef sont satisfaits, que l'Arbitre est pleinement compétent à ce niveau, l'avancement pourra avoir lieu

- Les Arbitres GPC peuvent se voir retirer leur statut d'arbitrage sur la considération de leur performance et capacité, par les Officiers Techniques de la GPC.
- Tous les Arbitres Internationaux (niveaux 1, 2 ou 3) qui n'arbitrent pas un évènement international pendant 4 années consécutives, perdront leur statut d'Arbitre International, et s'ils souhaitent continuer comme Arbitre International, ils devront repasser l'examen d'Arbitre.
- Tout Arbitre de la GPC dans l'exercice de ses fonctions démontrant à un athlète un acte de partialité sera suspendu.

Tous les Arbitres dans les Championnats du Monde et les Compétitions Internationales seront uniformément habillés incluant ce qui suit :

- **Hiver homme** : Blazer bleu ou cardigan bleu foncé avec l'insigne d'Arbitre GPC sur le sein gauche (poche) et pantalon avec une chemise blanche et une cravate
- **Été homme** : chemise blanche et pantalon, cravate facultative.
- **Hiver femme** : blazer ou cardigan bleu foncé avec l'insigne d'Arbitre GPC sur le sein gauche (poche) et jupe ou pantalon avec un chemisier ou un dessus blanc.
- **Été femme** : Robe, jupe ou pantalon et un chemisier ou un dessus blanc.
- Les Officiels désignés aux concours de la GPC détermineront si la robe d'hiver ou d'été sera portée
- Les Arbitres sur le plateau ne seront pas autorisés à porter de couvre-chef (chapeau, casquette...)

LES ARBITRES EN SERVICE :

- Il y aura trois Arbitres, l'Arbitre principal et deux Arbitres latéraux.
- Aux compétitions Monde et Internationales seuls les Arbitres de la GPC jugeront la compétition.
- 2 Arbitres de même nationalité ou parents ne peuvent être choisis pour juger sur le même plateau.
- Le choix d'un Arbitre pour agir comme Arbitre principal ou latéral à une session n'exclut pas le choix du même Arbitre pour être Arbitre principal ou latéral au titre d'une autre session.
- L'Arbitre principal est chargé de donner les signaux nécessaires pour les 3 mouvements, indique au Speaker et au Chronométrateur quand la barre est prête, communique au Speaker la vérification des records du monde, et toutes décisions spéciales sur l'exécution décidée par l'Arbitre.
- L'Arbitre principal peut consulter les Arbitres latéraux, les Officiels désignés aux concours de la GPC ou tout autre Officiel selon les besoins, pour accélérer ou faciliter le déroulement de la compétition
- L'Arbitre principal doit tenir compte du besoin d'être aisément visible de l'athlète exécutant le squat et soulevé de terre et être placé en conséquence. Pour éviter toute distraction à l'athlète, l'Arbitre principal restera immobile entre les signaux.
- L'Arbitre principal communiquera toutes décisions prises dans le cas d'erreur de chargement, des annonces incorrectes, des erreurs des Chargeurs, ou d'autres altercations sur le plateau au Speaker pour qu'il fasse l'annonce appropriée. De telles décisions seront d'abord discutées avec les autres Arbitres de plateau.

- Les 3 Arbitres peuvent s'asseoir là où ils estiment avoir les meilleures positions d'observation, autour du plateau et devraient rester assis pendant l'exécution du mouvement (ne demandent pas aux Chargeurs de se déplacer pour avoir une meilleure vue. La sécurité des athlètes est prioritaire sur n'importe quelle autre chose).
- L'Arbitre latéral ne doit pas s'imposer aux obligations des Chargeurs, mais devrait s'adapter à leur propre position de placement et peut se pencher de côté ou se pencher en avant pendant le mouvement pour obtenir une meilleure vue.
- Les Arbitres latéraux pendant le squat doivent être placés exactement sur le côté ou à l'avant du squatter et pas à l'arrière. Les Chargeurs pour le squat doivent prévoir une fenêtre pour les Arbitres latéraux pour voir le squat. Les obstructions à l'observation doivent être corrigées avant que le mouvement ne commence.
- Le poids de la barre chargée correspond bien au poids annoncé par le Speaker. Les Arbitres peuvent fournir une fiche de chargement publiée à cette fin.
- Les mouvements sont reconnus "BON MOUVEMENT" "GOOD LIFT" ou "MAUVAIS MOUVEMENT" "NO LIFT" et tout autre aspect de la compétition est dirigé conformément aux règles d'exécution.
- Après la compétition, les 3 Arbitres signeront les feuilles de match officielles, les demandes de records et tout autre document exigeant leurs signatures.

Un Arbitre observe une faute suffisante pour donner un motif de disqualification de l'athlète, la procédure est comme suit :

- Les Arbitres peuvent arrêter le mouvement d'une façon discrétionnaire pour faute de sécurité. L'Arbitre principal le signalera à l'athlète avec un mouvement du bras vers le bas et la commande audible "DOWN" pour le soulevé de terre et demandera aux Chargeurs de prendre la barre pour le squat et le développé couché seulement si cela est sûr et approprié.
- Avant le commencement du squat ou développé couché, si l'un des Arbitres n'accepte pas un des aspects du placement de l'athlète, il pourra attirer l'attention sur la faute comme précédemment décrite. S'il y a un avis majoritaire parmi les Arbitres qu'une faute existe, l'Arbitre principal ne donnera pas le signal pour commencer le mouvement et informera l'athlète, de poser "RACK" la barre. Un Arbitre principal voit une faute qui ne peut pas être visible aux Arbitres latéraux, par exemple les mains tenant les colliers ou disque sur le squat ou une prise supérieure à 81 cm sur le développé couché peut agir seul en informant l'athlète de poser "Rack" la barre. Si demandé, il est exigé de l'Arbitre principal de rapidement confirmer la nature de la faute et de l'expliquer à l'athlète ou à l'entraîneur. L'athlète sera rappelé dans son temps restant pour répéter sa tentative avec la faute corrigée.

Note : pour les raisons ci-dessus il est important que le Chronométrateur arrête le chronomètre sur le squat et développé couché seulement quand l'athlète a reçu le signal de commencement.

- Avant de commencer le mouvement, si les Arbitres latéraux observent une infraction évidente des règles concernant la combie ou équipement personnel, ils attireront l'attention sur la faute à l'Arbitre principal. L'Arbitre principal observant une infraction peut agir seul. Dans l'un ou l'autre cas les Arbitres seront appelés ensemble pour inspecter l'athlète. Si l'on considère la faute comme une intention résolue de tricher, l'athlète sera disqualifié de la compétition. Si l'on considère la faute comme une inadvertance ou une erreur véritable, l'athlète corrigera la faute avant d'être autorisé à procéder à la tentative. L'allocation de temps de l'athlète ne sera pas arrêtée pour effectuer la correction. La manière de considérer la faute et l'action prise seront à la discrétion des Arbitres en service.

- La procédure quand un Arbitre est bloqué dans l'observation du progrès d'un mouvement. Si pendant le mouvement un Chargeur bloque involontairement la vue d'un Arbitre, qui ainsi ne voit pas réellement le mouvement, l'Arbitre devra donner à l'athlète une lumière blanche et le Chargeur est averti.

- Les Arbitres, si demandés, expliqueront à l'athlète ou à l'entraîneur la raison ou les raisons pour lesquelles un mouvement est jugé "NO LIFT" "MAUVAIS MOUVEMENT". Tout ce qui est exigé d'une telle explication est une déclaration précise, des débats ne commenceront pas, et une explication ne causera pas de distraction de l'Arbitre sur la tentative de l'athlète suivant. Les Arbitres s'abstiendront d'autres commentaires et ne recevront pas de document ou compte rendu verbal concernant le progrès de la compétition.

- Un Arbitre n'essayera pas d'influencer la décision d'autres Arbitres. Une fois que tout mouvement a commencé, chaque Arbitre retiendra son jugement individuel jusqu'à l'achèvement du mouvement, indiquant avec une lumière rouge ou blanche. Dans aucune condition un Arbitre ne devra lever la main après que le mouvement ait commencé à moins d'assurer la sécurité de l'athlète.

- Si un des Arbitres soupçonne sans certitude une infraction des règles concernant la combie ou l'équipement personnel, il n'agira pas tant que le mouvement n'aura pas été exécuté. L'athlète devra être inspecté. Pour une faute considérée comme inadvertance ou erreur véritable, l'attention de l'athlète devra être attirée sur le fait et averti de ne pas répéter l'infraction pour les tentatives suivantes. La tentative peut être disqualifiée à la discrétion de l'Arbitre. Si la même infraction est répétée après un avertissement, la tentative sera disqualifiée ou les infractions considérées comme une volonté de tricher, l'athlète sera disqualifié de la compétition.

03. REGLES TECHNIQUES DE COMPETITION

a. POWERLIFTING ET REGLES D'EXECUTION

Les signaux et la mise en œuvre des 3 épreuves sont comme suit :

1. SQUAT

DEBUT : Un signal visuel se composant d'un mouvement du bras vers le bas en même temps la commande verbale "SQUAT"

FIN : Un signal visuel se composant d'un mouvement en arrière du bras, en même temps que la commande verbale "RACK"

- Après avoir décollé la barre du Monolift en faisant face à l'avant du plateau, l'athlète ne doit pas faire un pas en avant ou en arrière, cependant il peut demander l'ajustement des bras de levage vers l'intérieur ou l'extérieur, pour obtenir sa position choisie. Le sommet de la barre n'est pas à plus de 3 cm au dessous du sommet des deltoïdes antérieurs. La barre sera maintenue horizontalement sur les épaules avec les mains et/ou les doigts serrant la barre et les pieds à plat sur le plateau avec les genoux verrouillés.

- L'athlète attendra dans cette position le signal de l'Arbitre principal. Le signal sera donné dès que l'athlète sera placé et le contrôle de la barre correctement positionné. Le signal de l'Arbitre principal consiste en un mouvement du bras vers le bas et un ordre verbal "SQUAT".

- Après avoir reçu le signal de l'Arbitre principal, l'athlète doit fléchir les genoux et abaisser son corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.

- L'athlète doit se relever, sans double rebond dans une position verticale avec les genoux verrouillés. La barre peut s'arrêter, mais il ne doit y avoir aucun mouvement vers le bas pendant la montée. Lorsque l'athlète aura démontré une position finale contrôlée, l'Arbitre principal donnera le signal indiquant l'accomplissement du mouvement et l'athlète replacera la barre.
- Le signal pour reposer la barre consistera en un mouvement du bras vers l'arrière et la commande verbale "RACK". L'athlète doit alors replacer la barre sur les supports.
- L'athlète fera face à l'avant du plateau, vers l'Arbitre principal.
- L'athlète ne tiendra pas les colliers ou les disques pendant l'exécution du mouvement. Cependant, le bord des mains saisissant la barre peut être en contact avec la surface intérieure des colliers.
- Pas plus de 6 et pas moins de 4 Chargeurs seront sur le plateau à n'importe quel moment.
- L'athlète peut demander de l'aide aux Chargeurs pour enlever la barre des supports ; cependant, une fois que la barre est dégagée des supports, les Chargeurs n'aideront pas physiquement l'athlète quand il se met dans la position appropriée. Les Chargeurs peuvent aider l'athlète pour maintenir le contrôle, éviter à l'athlète de trébucher ou démontrer une instabilité évidente.
- On accordera à l'athlète seulement un signal de commencement par tentative.
- On peut donner une tentative complémentaire à l'athlète au même poids à la discrétion de l'Arbitre principal si l'échec dans une tentative était en raison d'une erreur par un ou plus des Chargeurs.
- Une fois que la barre a été replacée sur les supports à l'achèvement du mouvement, les Arbitres annonceront leurs décisions au moyen des lumières, blanche pour "GOOD LIFT" (BON MOUVEMENT) et rouge pour "NO LIFT" (MAUVAIS MOUVEMENT).

Causes de disqualification au squat :

- Le non-respect des signaux de l'Arbitre principal au commencement ou à la fin d'un mouvement.
- Double rebond ou plus, d'une tentative de reprise vers le bas durant la montée
- Défaut de se tenir droit, genoux verrouillés au début ou à la fin du mouvement.
- Ne pas fléchir les genoux et baisser le corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses à l'articulation des hanches soit plus basse que le sommet des genoux.
- Tout pas en avant ou en arrière après avoir enlevé la barre du Monolift.
- Tout changement des pieds après le signal du squat et après avoir été en position accroupie.
- Contact avec la barre par les Chargeurs entre les signaux de l'Arbitre.
- Contact des coudes ou des bras avec les cuisses.
- Echec sur une tentative de remettre la barre sur les supports.
- Le mouvement des pieds latéralement, en arrière ou en avant qui constituerait un pas ou un trébuchement : (les décollements des pointes ou des talons sont autorisés).
- Laisser tomber la barre, ou la jeter intentionnellement

2. DEVELOPPE COUCHE

DEBUT : Le signal de départ (START) est donné par l'arbitre central dès que la barre est stabilisée et bras tendus.

Une commande verbale "PRESS" donnée aussitôt que la barre est immobile sur la poitrine

FIN : Une commande verbale "RACK", quand la barre a été relevée, les bras tendus.

- Le banc doit être placé sur le plateau, l'avant face à l'Arbitre principal.
- L'athlète doit s'allonger sur le dos avec les épaules et les fesses en contact avec la surface du banc. La position choisie des fesses sera maintenue au cours de la tentative. Les chaussures doivent être en contact avec le plateau ou la surface. La position de la tête est facultative.
- Pour assurer un appui solide des pieds, un athlète de n'importe quelle taille peut utiliser des disques ou des blocs pour rehausser la surface du plateau. Quel que soit la méthode choisie, les chaussures doivent être en contact solide avec la surface. Si les blocs sont utilisés, ils n'excéderont pas 45 x 45 cm.
- Pas plus de 4 et pas moins de 2 Chargeurs seront sur le plateau. L'athlète peut demander l'aide d'un ou plusieurs Chargeurs ou recruter des Chargeurs personnels pour enlever la barre des supports. Seuls les Chargeurs désignés peuvent rester sur le plateau pendant le mouvement.
- Le mouvement fini doit être à bout de bras et pas en bas de la poitrine
- Après réception de la barre à bout de bras, l'athlète baissera la barre sur la poitrine (pas en dessous du sternum) et attendra le signal de l'Arbitre principal.
- Il est de la responsabilité de l'athlète d'informer chacun des Chargeurs personnellement recrutés pour laisser le plateau aussitôt que la barre est garantie à bout de bras. Les Chargeurs ne retourneront pas sur le plateau à l'achèvement ou l'échec de la tentative.
- Le Chargeur désigné au centre qui décolle la barre doit immédiatement dégager la zone devant l'Arbitre principal et se déplacer à l'un ou l'autre côté de la barre. Si le Chargeur personnel ne quitte pas immédiatement la zone du plateau et/ou de n'importe quelle façon distrait ou gêne l'Arbitre principal. Les Arbitres peuvent décider que le mouvement est inacceptable, et être déclarés "NO LIFT" (MAUVAIS MOUVEMENT) par les Arbitres et donner 3 lumières rouges. Le manquement de n'importe quel Chargeur personnel pour quitter le plateau peut causer la disqualification du mouvement.
- L'espacement des mains n'excèdera pas 81 cm, mesurés entre les index. La barre aura des marques usinées ou une bande indiquant cette allocation de prise maximale. Si l'athlète doit utiliser un décalage ou une prise inégale sur la barre, par lequel une main est placée à l'extérieur de l'inscription ou de la bande. C'est la responsabilité de l'athlète d'expliquer à l'Arbitre principal et permettre l'inspection de la prise avant de faire une tentative. Si ce n'est pas fait avant que l'athlète soit sur le plateau pour une tentative officielle, aucune explication nécessaire et/ou mesure ne sera faite sur le temps de l'athlète pour cette tentative.
- Le pouce doit être enroulé autour de la barre. Une poignée sans pouce est interdite.
- On permet la prise inversée ou par en dessous.
- La barre doit être à bout de bras tendu et immobile avant de commencer le mouvement.
- On accordera à l'athlète seulement un signal de commencement par tentative.

- Après que l'on ait donné le signal pour commencer le mouvement, la barre est poussée vers le haut. On ne permettra pas à la barre de s'affaisser dans la poitrine ou un mouvement vers le bas avant la tentative de l'athlète de la pousser vers le haut. L'athlète poussera la barre à bout de bras tendus et la maintiendra immobile jusqu'à ce que l'on donne le signal verbal "RACK". La barre peut se déplacer horizontalement et peut s'arrêter pendant la montée, mais ne peut pas se déplacer de haut en bas vers la poitrine.

- Une fois que la barre a été replacée dans les supports à l'achèvement du mouvement, les Arbitres annonceront leurs décisions au moyen des lumières, blanc pour "GOOD LIFT" (BON MOUVEMENT) et rouge "NO LIFT" (MAUVAIS MOUVEMENT).

Causes de disqualification au développé couché :

- Le non-respect des signaux de l'Arbitre principal au commencement ou à la fin d'un mouvement
- Quand les bras ne sont pas en extensions complètes et immobiles avant que le mouvement n'ait été commencé.
- Tout changement dans le choix de la position ou décollement des fessiers (tant qu'une partie des fesses est sur le banc et qu'un Arbitre ne peut pas voir au travers c'est permis).
- Tout déplacement latéral des mains sur la barre pendant le mouvement (entre les signaux de l'Arbitre)
- Tout mouvement excessif ou changement des pieds durant le mouvement.
- Si la barre repose sur l'estomac au dessous du sternum.
- Rebond de la barre sur la poitrine.
- Laisser la barre s'enfoncer dans la poitrine après le signal de l'Arbitre.
- Extension inégale de la barre pendant ou à l'achèvement du mouvement jugé par les Arbitres.
- Tout mouvement de la barre vers le bas pendant la montée
- Tout contact des Chargeurs avec la barre entre les signaux de l'Arbitre.
- Tout contact des chaussures des athlètes avec le banc ou les supports
- Contact délibéré entre la barre et les supports durant le mouvement et à l'achèvement du développé (rendre le mouvement plus facile)

3. LE SOULEVE DE TERRE

DEBUT : Aucun signal exigé.

FIN : Un signal visuel se composant d'un mouvement du bras vers le bas, en même temps la commande verbale "DOWN" (Terre).

- La barre doit être posée horizontalement devant les pieds de l'athlète, saisi des 2 mains en utilisant la prise qu'il désire et la soulève jusqu'à ce qu'il se redresse complètement. La barre peut s'arrêter, mais il ne doit y avoir aucun mouvement de la barre vers le bas.

- L'athlète fera face à l'avant du plateau.

- A l'achèvement du mouvement, les genoux seront verrouillés en position droite, et l'athlète se tiendra droit (les épaules ne seront pas en avant ou arrondi. Il n'est pas nécessaire qu'elles soient en arrière en position droite).

- Le signal de l'Arbitre principal consiste en un mouvement du bras vers le bas et la commande verbale "DOWN" (Terre). Le signal ne sera pas donné tant que la barre n'est pas tenue immobile et que l'athlète n'est pas en position finie apparente.

- Tout décolllement de la barre ou toute tentative délibérée de décolllement comptera comme une tentative.

- Une fois que la barre à été reposée sur le plateau à l'achèvement du mouvement, les Arbitres annonceront leurs décisions au moyen des lumières, blanc pour "GOOD LIFT" (BON MOUVEMENT) ou rouge pour "NO LIFT" (MAUVAIS MOUVEMENT).

Causes de disqualification au soulevé de terre :

- Tout mouvement de la barre vers le bas avant la position finale (à la fin du mouvement, si la barre redescend quand les épaules reviennent vers l'avant, cela ne devrait pas être une raison de disqualification du mouvement)

- Défaut de maintenir une position droite (les épaules ne seront pas en avant ou arrondies. Il n'est pas nécessaire qu'elles soient en arrière en position droite)

- Défaut de verrouiller les genoux à la fin du mouvement.

- Soutenir la barre sur les cuisses de manière à ce que l'athlète puisse obtenir un effet de levier ou d'accrochage.

- Le mouvement des pieds latéralement, en arrière ou en avant qui constituerat un pas ou un trébuchement.

- Baisser la barre avant le signal de l'Arbitre principal

- Ramener la barre sur le plateau sans la contrôler des 2 mains

b. FAUTES INTENTIONNELLES

Les fautes que l'on devrait considérer comme une intention résolue de tricher sont :

- L'utilisation de plus d'une combinaison de levage ou une combinaison de levage illégale.

- L'utilisation de plus d'un maillot de soutien ou maillot illégal.

- L'utilisation de plus d'un short.

- L'utilisation de plus d'une paire de bande ou bande de longueurs non conforme.

- Tout complément en plus de la combie et équipement personnel prescrit par le règlement ex. : Bande pour le corps, insertion d'une serviette le renforçant etc.

- L'usage d'huile, de graisse, liquide ou de lubrifiants autres que la poudre sur les cuisses pour le soulevé de terre.

- D'autres infractions de gravité similaire.

Fautes par inadvertance ou erreurs véritables

- Les chaussettes recouvertes par, ou touchant les bandes de genoux
- Les bandes ne peuvent excéder les dimensions suivantes en largeur pour le poignet (12 cm) ou le genou (30 cm)
- Les bandes légèrement dans l'excès prescrit dans le règlement
- Les articles oubliés doivent être enlevés après avoir été utilisés lors des échauffements pour maintenir la chaleur, par exemple des chapeaux, bandes en caoutchouc de coude, etc.
- D'autres infractions de conséquence semblable

c. GENERAL

- Le sang ou d'autres substances étrangères apparaissent sur la barre ou équipement, il doit être rectifié immédiatement en utilisant une solution d'eau de javel avec de l'eau. La barre ou l'équipement doit être séché et vérifié comme propre.
- On n'autorise personne sur le plateau durant les mouvements excepté l'athlète, les Chargeurs désignés, les 3 Arbitres en service et d'autres Officiels désignés si le besoin se présente. Ces personnel seulement s'occuperont de tout nettoyage, éponger, brosser, le réglage du plateau ou de l'équipement.
- On ne permet pas de Chargeurs personnels, non désignés sur le plateau pour le squat ou le soulevé de terre. Les Chargeurs personnels non désignés sont permis au décollage de la barre au développé couché, cependant, une fois que la barre à été correctement placée à hauteur de bras de l'athlète, tout Chargeur personnel doit rapidement quitter le secteur du plateau discrètement.
- Les entraîneurs resteront en arrière du plateau et ayant lieu dans le secteur du mouvement. Les Officiels désignés aux concours de la GPC devraient définir un secteur d'entraînement.
- Quand l'athlète se prépare pour une tentative. Les Chargeurs peuvent aider dans le décollage de la barre des supports. Ils peuvent aussi aider dans la mise en place pour le squat si l'athlète trébuche ou manquer d'un bon contrôle, et dans le placement de la barre après la tentative. Cependant, ils ne toucheront pas l'athlète ou la barre pendant la tentative réelle, c'est à dire pendant la période entre le commencement et les signaux d'achèvement de l'Arbitre principal.

Exception importante :

Pour des Chargeurs, l'exception à cette règle est lorsque l'athlète a évidemment échoué à sa tentative, est en danger de blessure, ou que l'Arbitre principal ou l'athlète a demandé l'intervention, donc les Chargeurs devraient assumer le contrôle de la barre, et des poids et aider l'athlète dans le remplacement de la barre sur les supports.

- En dehors du décollage de la barre des supports, l'athlète ne recevra pas d'aide supplémentaire des Chargeurs pour assurer sa position pour une tentative. Cependant, l'athlète trébuche ou devient instable dans l'installation pour le squat, les Chargeurs aideront dans la stabilisation de l'athlète jusqu'à ce que le contrôle ait été retrouvé.
- Après que la commande "RACK" ait été donnée, les Chargeurs peuvent guider la barre jusqu'au support (une fois que l'on a donné la commande "RACK", le mouvement est officiellement terminé).
- Les athlètes devront se bander eux même en dehors du plateau, les ajustements mineurs n'exigeant aucune aide peuvent être faits sur le plateau.

- Le retrait des bandes, ceintures et combie s'effectuera en dehors du plateau.
- Rien ne peut être appliqué délibérément sur le plateau, banc ou barres (huiles, graisses, autres lubrifiants et liquides, ou vaporisateur. La poudre inclut, la craie, le talc, la résine, le carbonate de magnésium).
- Des articles comme la craie, les substances inhalées, le talc, etc. devraient être utilisés avec convenance sur et autour du secteur du plateau.
- En compétition sous la juridiction de la GPC y compris toutes compétitions ou les records du monde sont établis, les poids utilisés doivent être en kilogrammes et toujours être un multiple de 2,5 Kg.

Exception à cette règle :

Une tentative de records du Monde/Europe (voir records Monde/Europe et nationaux)

- Les poids seront annoncés en kilogrammes.
- Dans toutes compétitions, le poids de la barre se composera de disques les plus lourds disponibles qui constituent un poids particulier. (Préférence pour les poids de 25kg)
- L'augmentation minimale entre toutes tentatives sera de 2,5 Kg. A part les hommes, de la 1^{ère} tentative à la seconde tentative l'augmentation doit être prise de 5 Kg, ou la seconde tentative sera perdue et sera appelée pour la troisième tentative.
- On permet à l'athlète 1 changement de poids sur la première tentative de chaque mouvement. Ce changement peut avoir lieu à tout moment, jusqu'à 5 minutes avant le début du premier tour de ce mouvement. On accorde aux athlètes dans les plateaux suivants le même privilège jusqu'à 5 tentatives à la fin du plateau final précédent le tour.
- Les athlètes doivent soumettre leurs deuxièmes ou troisièmes tentatives dans un délai d'1 minute après l'achèvement de la tentative précédente. Si aucun poids n'est présenté dans l'allocation de temps d'une minute, l'athlète perdra la tentative au prochain tour.
- Les poids annoncés pour la 2ème et 3ème tentative dans les mouvements du squat et développé couché ne peuvent être changés.
- Dans le soulevé de terre, les changements de poids sont permis. L'athlète ne peut pas changer une tentative si il ou elle a été appelé pour soulever et la barre annoncée "prête" ou "chargée". Sur la deuxième tentative, l'athlète pourra annoncer un changement de poids et sur la troisième tentative, on permettra 2 changements de poids à l'athlète si il ou elle a été appelé pour la soulever, mais la barre n'a pas été annoncée comme "prête" ou "chargée".
- Dans une rencontre simple, une tentative peut être changée jusqu'à 5 mn avant le début du plateau des athlètes. La 3ème tentative peut être changée autant de fois que l'athlète le désire et tant que son nom n'a pas été appelé pour soulever.

- Pour éviter tout doute ou confusion quant à soumettre les tentatives. La procédure suivante est suggérée pour adoption :

Les poids choisis pour les tentatives doivent être donnés par écrit, sous forme de cartes d'essai au responsable de l'enregistrement. Des cartes de différentes couleurs seront utilisées pour chaque mouvement, 3 de la même couleur pour le squat, 3 d'une autre couleur pour le développé couché et 3 d'une 3ème couleur pour le soulevé de terre. L'athlète ou l'entraîneur remplira les cartes d'essai

appropriées avec le poids demandé et signera la carte. Pour la première tentative, les cartes d'essai seront seulement utilisées quand le poids donné à la pesée est changé.

- A l'achèvement d'une tentative, l'athlète quittera le plateau dans les 30 sec. Le manquement à cette règle peut aboutir à la disqualification de la tentative à la discrétion de l'Arbitre.

- Toute anomalie physique, handicap, ou incapacité d'un athlète qui peut causer, ou cause potentiellement une incapacité de pleinement se conformer aux règles devrait être portée à l'attention et expliqué aux Officiels désignés aux concours de la GPC. Cela devrait être avant le début du plateau de l'athlète. L'athlète, les Officiels désignés aux concours de la GPC et les Arbitres du plateau se concerteront pour adapter au mieux toute considération spéciale pour l'athlète. La surdité, la cécité, les membres ou articulations qui empêche le redressement approprié ou l'extension sont des exemples pour de telles considérations spéciales.

- Si, pour des raisons de mauvaise conduite sur ou près du plateau de compétition, on considère un athlète ou coach avoir discrédité le sport, la ou les personnes seront officiellement averties. Si la mauvaise conduite continue, l'ensemble des Officiels désignés aux concours de la GPC avec les Arbitres en service, auront l'autorité de disqualifier l'athlète et ordonner à l'entraîneur et à l'athlète de quitter les lieux. Le manager de l'équipe doit être officiellement informé autant de l'avertissement que de la disqualification.

- Des insultes excessives (c'est à dire injure, coup) seront limitées à la discrétion de l'Arbitre.

- Tout athlète ou entraîneur qui frappe un fonctionnaire ou autre individu à une compétition sera interdit pour toutes compétitions GPC indéfiniment.

- Toute appel contre les décisions ou comportement de l'Arbitre, les réclamations concernant le déroulement de la compétition ou contre le comportement de toute personne ou personnes participant à la compétition seront faites aux Officiels désignés aux concours de la GPC. Cela doit être fait immédiatement après l'action dont il y a une plainte ou appel. L'appel doit être appuyé par le manager de l'équipe ou l'entraîneur et présenté en présence de l'un ou les deux.

- Les Officiels désignés aux concours de la GPC examineront de telles plaintes. Si jugé nécessaire, les Officiels désignés aux concours de la GPC peuvent temporairement suspendre la progression de la compétition pour examiner pleinement la situation. Après considération le plaignant sera informé de toute décision et toute mesure qui peuvent être prises. On consid rera le verdict des Officiels désignés aux concours de la GPC définitif et il n'y aura aucun droit ou appel à un autre corps.

- Quand les athlètes échouent aux 3 tentatives dans les mouvements (squat, développé couche et soulevé de terre) on leur permettra de finir la compétition, mais ils ne peuvent pas revendiquer un record ou une place dans les résultats.

- L'utilisation d'huile, graisse ou d'autre lubrifiants et liquides sur le corps, comble ou équipement personnel pour faciliter l'exécution d'un mouvement n'est pas permis. Ceci n'exclut pas les avancées thérapeutiques de l'usage de liniments ou des frottements. Cependant, de tels articles ne doivent pas être en évidence durant la tentative du plateau. Seulement la poudre peut être utilisée. La poudre inclut la craie, le talc, la résine et le carbonate de magnésium. Le vaporisateur peut être utilisé, mais seulement sur l'athlète, pas sur l'équipement de poids.

d. ERREUR DANS LE CHARGEMENT

- Si la barre chargée à un poids plus léger qu'à l'origine demandé et la tentative est réussie l'athlète peut accepter la tentative réussie au poids soulevé ou choisir de prendre la tentative du poids demandé à l'origine. Si la tentative n'est pas réussie, on accordera une nouvelle tentative à l'athlète, au poids demandé à l'origine.
- Si la barre est chargée à un poids plus lourd qu'à l'origine demandée et la tentative est réussie, on accordera la tentative à l'athlète au poids soulevé. Le poids sera par la suite réduit si nécessaire pour d'autres athlètes. Si la tentative n'est pas réussie, on accordera une nouvelle tentative à l'athlète au poids demandé à l'origine.
- Si le poids n'est pas le même sur chaque coté de la barre et le mouvement est réussi, les règles pour les barres surchargées et sous chargé, comme ci dessus s'appliquent. Cependant si la tentative est acceptée à l'athlète et le poids de la barre soulevé n'est pas un multiple de 2,5 Kg. (C'est à dire, un 1,25 Kg le disque était sur un coté seulement), le poids sera enregistré à l'inférieur multiple de 2,5 Kg. Si le mouvement n'est pas réussi, on accordera une nouvelle tentative à l'athlète au poids demandé à l'origine.
- Si tout changement se produit avec la barre et disques durant l'exécution du mouvement et le mouvement est réussi, pourvu qu'aucun poids n'ait diminué la barre, la tentative sera acceptée. Si la tentative est ratée, ou les poids ont diminué, on accordera une nouvelle tentative à l'athlète au même poids.
- Si le plateau ou l'équipement devient dérangeant durant une tentative et la tentative est réussie, la tentative sera acceptée. Si la tentative est ratée, on peut accorder une nouvelle tentative à l'athlète au même poids, à la discrétion des Arbitres en service.
- Si le Speaker fait une erreur en annonçant un poids plus lourd ou plus léger que demandé par l'athlète, les Arbitres prendront les mêmes décisions que pour les erreurs de chargement.
- Toutes les tentatives qui sont répétées pour les susdites raisons seront à la fin du tour dans lequel l'erreur est arrivée.
- Si l'athlète manque 1 tentative parce que le Speaker a omis d'annoncer le nom de l'athlète dans le temps approprié ou le poids, le poids sera alors réduit pour permettre la tentative dans le tour. Si cette découverte perturbe l'attente de n'importe quels athlètes en préparation, on peut accorder un temps supplémentaire aux athlètes pour se préparer de nouveau, ce sera à la discrétion de l'Arbitre en service.

04 LA PESEE

- Toutes sessions de pesée et leur durée doivent être postées et communiquées à tous les athlètes et entraîneurs.
- La pesée doit être dans une salle privée, ou seulement le compétiteur, l'entraîneur du compétiteur, l'entraîneur désigné, ou le manager et les Arbitres ou les Officiels désignés sont présents. Le poids de corps enregistré de l'athlète ne doit pas être rendu publique jusqu'à que tous les athlètes rivalisant dans cette catégorie particulière ont été pesés.
- Il doit y avoir au moins 2 Officiels de différent pays à la pesée dans les championnats d'Europe ou Monde.
- Il y aura seulement 1 pesée ; ce sera 1 jour avant le jour de compétition dans la catégorie particulière, la pesée doit être ouverte la journée entière (le matin jusqu'au soir).

- Il n'y a pas de pesée le jour de la compétition de la catégorie.
- La pesée des compétiteurs commencera 24 h avant le début de la compétition pendant un jour particulier.
- Une session de pesée complémentaire peut être prévue à la discrétion et accord du comité d'organisation de la compétition et les Officiels désignés aux concours de la GPC.
- Dans des cas où le temps inclément et/ou des conditions risquées existent dans la salle de pesée, l'extension du temps de la pesée sera décidée à la discrétion de l'officier technique ou Officiels désignés aux concours de la GPC.
- Tout athlète dans la catégorie doit se peser dans la session obligatoire ou complémentaire (si fourni) et ce en présence d'au moins un Arbitre GPC.
- Pour les compétitions d'Europe ou Monde aucun enregistrement double, par exemple MASTERS et OPEN.
- Tout athlète non OPEN doit à la pesée fournir une preuve de date de naissance par carte d'identité, passeport, ou permis de conduire. Les athlètes non OPEN qui n'ont pas fourni une preuve de leur âge ne pourront pas être pesés.
- Les athlètes doivent être pesés nus ou dans des sous-vêtements standards (slip pour les hommes, soutien-gorge et culotte pour les femmes).
- A la pesée, s'assurer que les athlètes sont pesés seulement en présence de leur propre sexe, des Officiels complémentaires peuvent être nommés à cette fin.
- Pendant la pesée des athlètes s'il y a un doute au sujet des articles de combi ou équipement personnel qui peut être utilisé, ce devrait être inspecté et vérifié par les Arbitres de la GPC.
- Un tirage au sort établira l'ordre initial de la pesée. Les tirages au sort établiront aussi l'ordre de passage dans la compétition quand les athlètes exigent les mêmes poids pour leurs tentatives.
- Chaque athlète ne peut être pesé qu'une seule fois. Seuls les athlètes dont le poids de corps est plus lourd ou plus léger au poids maximum ou minimum de la catégorie donnée peuvent être repesés. Ils doivent revenir à la pesée et faire le poids lors d'une pesée officielle avant la fin de la dernière session de pesée, sinon ils seront éliminés de la compétition pour cette catégorie de poids corporel.
- Les athlètes essayant de faire le poids peuvent être repesés aussi souvent qu'ils souhaiteront dans les allocations de temps prévues dans les catégories signalées dans la liste.

Exception :

Si un athlète est officiellement pesé et inscrit à une certaine classe de poids. On ne lui permet pas d'être repesé pour faire une autre classe de poids.

- Un athlète qui est trop lourd peut entrer dans la prochaine catégorie plus élevée. L'athlète doit de nouveau être pesé durant la session de pesée prévue pour la nouvelle catégorie. Toutes les normes de qualification doivent être respectées. Les preuves de qualification résident avec l'athlète.
- Un athlète qui pèse plus léger que la limite inférieure de la catégorie peut passer dans la catégorie inférieure, pourvu qu'elle n'ait pas eu lieu. Toutes les normes de qualification doivent être respectées. Les preuves de qualification résident avec l'athlète.

- Les poids de corps officiels seront enregistrés au dixième le plus proche d'un kilogramme.
- A la pesée, l'athlète doit annoncer une première tentative pour chacun des 3 mouvements.
- Tout athlète qui ne s'est pas pesé et fait enregistrer les premières tentatives à la dernière session de pesée qui finit 30 mn avant le début de sa session, tour ou plateau, ne peut pas rivaliser dans cette session, tour ou plateau. Dans le cas où il y a 1 session dans la compétition, ce concurrent ne pourra pas participer à la compétition.
- Les formulaires d'enregistrement de la pesée doivent être finis après chaque session, et donnés à l'officier technique avant le début de la compétition.

Enregistrement de la pesée Championnat du Monde GPC

Date : ___/___/___

Numéro de la session de pesée : _____

- Powerlifting
- Bench Press
- Down

- Homme
- Femme

Catégorie d'âge : Teen Junior Open Master Tout

Catégorie de poids :

- 44
- 60
- 90
- 140
- 48
- 67,5
- 100
- + 140
- 52
- 70
- 110
- 56
- 82,5
- 125
- Toute catégories

Arbitres conduisant la pesée :

Nom	Prénom	Signature
1 _____	_____	_____
2 _____	_____	_____
3 _____	_____	_____
4 _____	_____	_____

Début de la pesée : _____ Fin de la pesée : _____

Début de la compétition : _____ Date : ___/___/___

05. ORDRE DE COMPETITION

- La compétition doit être organisée de manière à augmenter, pour que la compétition commence avec les athlètes légers et finisse avec les athlètes lourds.
- Les athlètes devraient s'il y a lieu, vérifier au squat et développé couché les hauteurs des supports et la nécessité des blocs de pieds avant le début de la compétition.
- 10 ou moins d'athlètes d'une session doivent tirer dans 1 plateau. 10 à 15 athlètes d'une session peuvent être divisés en deux plateaux, cependant 1 seul plateau est préférable.
- Plus de 15 athlètes, il faut diviser en plateaux appropriés. Les Officiels désignés aux concours de la GPC prendront les décisions sur de telles divisions, en union avec le comité d'organisation de la compétition.
- Dans la mesure du possible, les athlètes de la même catégorie de poids de corps devraient tous concourir dans le même plateau.
- Les plateaux devraient être classifiés "A", "B", "C" etc. Le plateau "A" se composera normalement des athlètes d'une même catégorie de poids de corps, le plateau "B" sera une catégorie plus élevée de poids de corps, et ainsi de suite. Si la quantité d'athlètes dans n'importe quelle catégorie particulière nécessite de diviser cette catégorie en plusieurs plateaux, alors le premier plateau devrait se composer d'athlètes avec des totaux inférieurs au 2eme plateau et ainsi de suite, en se basant sur les meilleurs résultats totaux précédents.

Exception :

Les compétitions combinant des athlètes homme et femmes peuvent être déterminés différemment.

- S'il y a des plateaux multiples, le plateau "A" achèvera les 3 tours de squat (les 3 tentatives) alors que le plateau "B" fera les 3 tours de squat, ainsi de suite, répétant le même processus pour le développé couché et le soulevé de terre.
- Quand il y a plus d'un plateau à une session, le mouvement sera organisé sur une base de plateaux s'alternant. Par conséquent, un intervalle de temps entre les plateaux n'est pas exigé, que le temps nécessaire pour arranger le plateau. Les athlètes qui ne sont pas dans le premier plateau pourront s'échauffer pendant le passage du premier plateau.
- Si une session de levage se compose d'un seul plateau, au moins 20 à 30 minutes d'intervalle seront prises entre les mouvements pour assurer le temps d'échauffement adéquat.
- Au cas où le nombre d'athlètes dans un plateau baisse à 10 ou moins, il y aura automatiquement 5 minutes de repos après l'achèvement de toutes les premières tentatives, puis à nouveau après toutes les tentatives enregistrées.
- Tous les athlètes prendront leur première tentative dans le premier tour, leur seconde tentative dans le deuxième tour et leur troisième dans le troisième tour.
- La barre doit être chargée progressivement durant la tentative selon le principe d'une barre de plus en plus lourde. A aucun moment la barre ne réduit dans une tentative excepté pour des erreurs décrites ci-dessus et alors seulement à la fin de la tentative.

- L'ordre de levage dans chaque tour sera déterminé par le choix du poids de l'athlète par tentative. Quand 2 athlètes choisissent le même poids, l'athlète avec le numéro de tirage le plus bas désigné pendant la pesée commencera d'abord.
- On ne permettra pas à l'athlète de réclamer un poids inférieur que sa tentative dans le tour précédent.
- Si l'athlète ne réussit pas sa tentative, il attendra jusqu'à la fin du tour avant de tenter de nouveau ce poids.
- Toutes tentatives manquées à cause d'une erreur d'affichage du score, une erreur des Chargeurs ou pour une autre raison, sauf l'échec d'un athlète annoncé, seront retentées à la fin du tour ou l'erreur s'est produite, indépendamment de l'avancement progressif de la barre. Si une telle erreur arrive au dernier athlète dans le tour, l'erreur sera corrigée immédiatement et on donnera à l'athlète l'occasion de reprendre la tentative dans un délai de 4 minutes de la barre ainsi chargée.
- Aussi, si une telle erreur arrive au premier athlète dans un tour, la tentative est répétée de nouveau à la fin du tour avec le premier athlète dans le prochain tour. Alors, 4 minutes seront accordées entre la tentative répétée à la fin du tour et la prochaine tentative par le même athlète au début du tour suivant. Ce sont 2 des occasions rares quand les athlètes se suivent.
- On permettra à l'athlète un changement de poids sur la première tentative de chaque mouvement. Ce changement peut avoir lieu à tout moment, jusqu'à 5 minutes avant le début du premier tour de ce mouvement. On accorde aux athlètes dans les plateaux suivant le même privilège jusqu'à 5 tentatives à la fin du tour final du plateau précédent. Le Speaker annoncera le préavis de ces délais. L'oubli de ces annonces ne devrait pas être au risque de l'athlète. Les 3 Arbitres du plateau ou Officiels désignés aux concours de la GPC règleront ces divergences qui surgissent.

06. COMBIE ET EQUIPEMENT PERSONNEL

- Sur le plateau, la combie et équipement personnels des athlètes rencontrent visuellement des standards acceptables et sont dans les règles.
- T-shirts ou tenue ne doit pas être indécents ou porter offense à l'esprit de la compétition.

INSPECTION DE LA COMBIE ET EQUIPEMENT PERSONNEL

- A toutes les compétitions, il n'y aura aucune inspection officielle de la combie et équipement personnel.
- Ce sera la responsabilité de l'athlète de présenter la combie/équipement conformément aux règles.
- N'importe quel article mentionné précédemment sous la combie et équipement personnel peut être inspecté avant la compétition si l'athlète a un doute quant à la légalité de cet article. De telles inspections devront être demandées pendant la pesée aux sessions et adressées à un des Arbitres GPC présents, et non à un Officiel nommé à la pesée.
- Les inspections peuvent aussi être faites à tout moment avant le mouvement par un Officiel désigné aux concours de la GPC ou Arbitre de la GPC. Toute supposition ou doute au sujet de la légalité de tels articles seront soumis aux Officiels désignés aux concours de la GPC.
- Les articles de vêtements personnels non couverts par le règlement concernant les combies et équipement personnel tel que bandeaux, ruban, montres, bijoux, optique et articles d'hygiène féminins seront permis.

Exception :

On ne permet pas de chapeaux, bandanas ou des bandeaux portés pour couvrir la tête comme un chapeau porté sur le plateau.

- Tout athlète sur le plateau peut être inspecté avant ou après un mouvement. Si un des Arbitres doute de la légalité de la combie et équipement personnel utilisé.

- Il est de la responsabilité de l'athlète d'être au courant de la réglementation légale et illégale concernant l'équipement. Un athlète qui est manifestement en train de tricher par rapport à l'équipement sera disqualifié de la compétition.

COMBIE DE SQUAT ET SOULEVE DE TERRE

- Une combie de squat doit être portée. Ce doit être un article intégral en tissu. Sa construction peut être composée de plusieurs couches d'une épaisseur quelconque, mais doit, dans l'ensemble, être un composant singulier. Les sangles doivent être portées sur les épaules à tout moment pendant l'exécution du mouvement. Il peut être de couleur uniforme ou de plusieurs couleurs. La longueur au niveau de la jambe ne doit pas excéder au delà de la mi-cuisse (point médian entre la cuisse et le sommet de la rotule). Les femmes peuvent porter une combie d'une seule pièce de conception comparable au costume de levage.

- Les combie avec zips ou qui peuvent être lacées et qui ont des velcros sur d'autres endroits autres que les sangles sont illégales

Exception

On ne permet pas de justaucorps avec manches ou des lignes à hautes jambes.

- On permet le rapiéçage raisonnable pour réparer des déchirures, mais le nombre et l'emplacement du rapiéçage ne seront pas conçus pour augmenter, agrandir ou améliorer la musculature naturelle du corps, ou pour modifier la conception de la combie.

- Seulement une combie de squat peut être portée.

- Une chemise (d'une conception compatible avec ce qui est généralement appelé un T-shirt) avec ou sans manches peut être portée sous la combie de squat.

**** Les combies ne peuvent pas être utilisées pour le squat et le terre en Raw.**

SHORT

- Un short de n'importe quelle conception peut être porté, à condition que la longueur des jambes **n'aille pas plus que mi-cuisse (longueur autorisée pour la combie de squat ou soulevé de terre) il peut être plus long que la jambe de la combinaison à condition qu'il n'excède pas la mi-cuisse lorsqu'il est porté. Il peut être de toute la hauteur sur le torse sous la combinaison.**

- Le short doit être un article individuel en tissu. La construction peut être composée de plusieurs couches d'une épaisseur quelconque, mais doit, dans l'ensemble, être un composant singulier. Des protections sont autorisées sous le short.

- Un seul short peut être porté sous la combie de squat/soulevé de terre.

RAW

Un justaucorps doit être porté pour toutes les trois mouvements. Il doit être un article en tissu d'une seule épaisseur sur toute la longueur et ne doit pas être faite de matériel d'appui. Les sangles doivent être portées sur les épaules en tout temps lors des essais en compétition. Il peut être de toutes les couleurs. La longueur de la jambe lorsqu'il est porté ne doit pas dépasser au-delà de la mi-cuisse (le point médian entre les jambes et le haut de la rotule). Un t-shirt peut être porté sous le justaucorps. T-shirts sont obligatoires pour les haltérophiles féminines.

- Aucune combinaison de Squat ou soulevé de terre ne peuvent être portés lors du levage Raw

-

- Aucun short ne peut être portés sous le justaucorps lors du levage Raw

-

- Seulement un justaucorps peut être porté

-

- Justaucorps ne doit pas avoir des manches ou des lignes de haute jambes coupées

-

- Justaucorps qui contiennent zips ne sont pas autorisés

- Justaucorps qui ont un entrejambe double pli ou coutures renforcées ne seront plus autorisés par les athlètes en Raw.

COMBIE DEVELOPPE COUCHE

- La combie de développé couché sera vérifiée à chaque pesée et peut être vérifié à tout moment durant la compétition.

- La combie doit avoir le col original et vrai du fabricant et ne pas être excessivement lâche ou s'ouvrir largement.

- Le cou doit être non coupé ou réparé dans l'état original. Une combie qui est ouverte au cou et cousue par un matériel étranger en fermant la combie n'est pas légal.

- L'épaule doit être couverte

- Le col de la combie peut être ouvert à l'arrière, le dos de la combie peut également être ouvert mais pas trop. Dans ce cas, la peau du dos doit être couvert par du matériel supplémentaire cousu dans la combie et si le dos ne peut-être couvert par les sangles velcro, une chemise d'un design cohérent, ce que l'on appelle communément un t-shirt avec ou sans manches peut être porté sous la combie pour couvrir la peau du dos.

- T-shirt ne peuvent être portés sous des combie dos fermés.

- Le dos de la combie doit être complètement fermé, avec le matériel de combie standard comme partie singulière de la construction ou avec la fermeture velcro appropriée. Les pièces et matériels complémentaires cousus dans le dos ne constituent pas une fermeture correcte.

- Les manches doivent être courtes et rester au-dessus du coude quand porté.

- Les combies peuvent être faites de toile de jean et/ou n'importe quelle combinaison de nylon, coton ou polyester.

- On permet l'utilisation d'une combie à plusieurs plis. On ne permet pas de toile. Elle peut être d'une ou plusieurs couleurs.

RAW

- Un t-shirt, avec ou sans manches d'un matériau de non assistance ou extensible doit être porté sous le justaucorps.
- Aucun maillot de force de développé- couché ne être portés dans les compétitions en Raw

CEINTURE

- Un compétiteur peut porter une ceinture. En cas d'utilisation, elle sera portée à l'extérieur de la combie.
- La largeur de la ceinture doit être au maximum de 10 cm.
- L'épaisseur de la ceinture doit être au maximum de 13 mm, sur la longueur principale.

Matériels et construction :

- Le corps principal sera fait de cuir dans une ou plusieurs couches qui peuvent être collées et/ou piquées ensemble, ou en tissu, vinyle, ou nylon sans présence de matériaux en métal dans la ceinture, sauf comme noté ci-dessous.
- Il n'y aura pas de rembourrage complémentaire, attache ou appuis d'aucun matériel sur la surface ou caché dans les couches de la ceinture.
- La boucle de métal, les goujons et la couture sont les seuls composants non en cuir autorisés. La boucle sera attachée à une extrémité de la ceinture au moyen de goujons ou coutures.
- La ceinture n'aura aucun composant gonflable sur ou dans aucune de ses surfaces
- Un cercle de langue de cuir, tissu, vinyle ou nylon sera attaché près de la boucle au moyen de goujons (clous) et/ou couture.
- Le nom de l'athlète, le nom de la nation, l'état ou le club peuvent apparaître sur l'extérieur de la ceinture.
- Une ou 2 boucles de dents aussi bien que le dispositif d'attache d'action de levier peut être utilisé.

CHAUSSETTES

- Les chaussettes peuvent être portées, si portée elles ne doivent pas se prolonger au dessus du genou ou sur les jambes pour qu'elles touchent les bandes de genoux. Les bas, collants ne sont pas autorisés.
- Seulement une paire de chaussettes peut être portée.

CHAUSSURES

Des chaussures plus substantielles que des chaussettes de base doivent être portées. Les seules restrictions à ces chaussures sont que l'on ne permet aucune chaussure à crampons ou pointe en métal.

LES BANDES

- La nature du tissu sera élastique entrelacée principalement en polyester, du coton ou du crêpe médical seuls ou en combinaison. Les bandes caoutchouc ou substitut caoutchouc ne sont pas permis sauf mention contraire pour les coudes.

- Les bandes peuvent être jointes ensemble, mais le tissu ne peut pas se chevaucher c'est-à-dire qu'ils doivent être joints bout à bout seulement.

- **Dans les compétitions Raw, des bracelets peuvent être utilisées dans le développé-couché et le squat.**

Les bandes peuvent être utilisées comme suit :

LES POIGNETS

Peuvent être portées des bandes n'excédant pas 1 m dans la longueur et 8 cm de large. Sinon l'élasticité des bandes de poignets n'excédant pas 10 cm de large. Une combinaison des 2 n'est pas autorisée. Si le modèle de bande s'enroule autour du poignet, elles peuvent avoir une boucle de pouce et une pièce de velcro pour les fixer. Une bande de poignets n'excédera pas au-delà de 10 cm au dessus et 2 cm en dessous du centre de l'articulation du poignet n'excédant pas un total de 12 cm dans les 2 directions.

GENOUX

Peuvent être portées des bandes n'excédant pas 2,5 m de long et 8 cm de large. Sinon l'élasticité des appuis de genou n'excédant pas 20 cm de long. Une combinaison des 2 n'est pas autorisée. Une bande de genoux ne s'étendra pas au-delà de 15 cm au dessus et 15 cm en dessous du centre de l'articulation du genou, n'excédant pas un total de 30 cm dans les 2 directions. Les bandes de genoux ne toucheront pas les chaussettes ou la combie.

LES COUDES

Les bandes peuvent être portées seulement pendant le mouvement du squat et soulevé de terre et pas pendant le développé couché. Elles peuvent couvrir la région du coude et ne pas s'étendre au poignet ou à l'épaule. Elles peuvent être des manches de support caoutchouc ou des bandes élastiques, mais doivent être d'une unité simple et être d'un mètre au moins dans la longueur totale.

**** Ne peut pas être utilisé en mode Raw.**

SPARADRAPS

- 2 couches de sparadraps, pansements ou bandes peuvent être portées sur les pouces, mais nulle part ailleurs sans permission officielle des Arbitres ou Officiels désignés aux concours de la GPC. Aucun sparadraps ou bande ne peut être utilisé comme sangle pour aider les athlètes à tenir la barre.

- Avec la permission et la surveillance des Arbitres, les Officiels désignés aux concours de la GPC, docteur officiel, ou auxiliaire médical assigné, l'athlète peut appliquer des sparadraps, bandages, bandes ou pansements, à l'endroit de la blessure. De la même façon, les sparadraps, bandes ou pansements peuvent être appliqués sur les blessures à l'intérieur de la main, mais dans aucune circonstance l'application ne doit pas s'étendre autour du dos de la main.

QUESTIONS DE SANTE

Si du sang ou d'autres substances étrangères apparaissent sur l'athlète, il doit être rectifié immédiatement. Une blessure doit être nettoyée et une pièce ou un bandage doit être appliqué afin d'empêcher davantage de contamination de la barre ou de l'équipement.

Considérations spéciales :

- Les femmes peuvent porter un short ou une culotte supplémentaire de protection. Les femmes peuvent aussi utiliser un soutien-gorge qui ne contient aucun appui spécial. On permet l'utilisation de tampons, serviettes hygiéniques ou des articles utilisés pour l'hygiène féminine.
- Le plastique ou des protèges tibia de tissu peuvent être portés, mais ne doivent pas s'étendre à un point plus haut que la bordure inférieure de la rotule et pas plus bas que la bordure supérieure de l'articulation de la cheville.

GENERAL

- On ne permet pas l'utilisation d'huile, de graisse ou d'autre lubrifiants et liquides sur le corps, la combie ou équipement personnel afin de faciliter l'exécution d'un mouvement. Seulement la poudre peut être utilisée, la poudre inclut la craie, le talc, la résine et le carbonate de magnésium, le vaporisateur peut être utilisé, mais seulement sur l'athlète, pas sur l'équipement de poids.
- Tous les articles de l'athlète, combie et équipement personnel seront propres et généralement ordonnés et présentables. Dans la discrétion de l'Arbitre, un athlète ne continuera pas la compétition si cette disposition n'est pas rencontrée.
- On ne permet pas d'emblèmes, logos ou inscriptions sur la tenue de l'athlète, le T-shirt ou la ceinture pouvant être offensants ou apporter une mauvaise réputation sur ce sport.
- Tout article porté sur le plateau est considéré répréhensible en vertu d'être malpropre, déchiré ou en lambeaux, indécent ou offensant à l'esprit de la compétition devrait être rejeté avant que l'on ne permette à l'athlète de passer.
- Si un athlète exécute sur le plateau en portant ou utilisant des articles qui sont illégaux non vérifiés ou approuvés, l'athlète perdra le crédit de son mouvement et peut être disqualifié de la compétition. Toute erreur mineure, ou article couvert ci-dessus remarqué avant l'exécution du mouvement devrait être indiqué à l'athlète et rectifié avant de continuer.

07. RECORDS D'EUROPE/MONDE ET NATIONAL

A n'importe quel championnat du monde, international ou national reconnu par la GPC, les records du monde seront acceptés à condition que :

- La compétition doit être conduite conformément aux règlements de la GPC ou une variation nationale ou le règlement est accepté par la GPC.
- Le demandeur d'un record d'Europe/Monde doit être un membre actuel de la fédération nationale qui est affiliée à la GPC ou un membre affilié à la GPC d'un pays non organisé avec une fédération nationale affiliée à la GPC.
- Les records d'Europe/Monde, au moins 2 Arbitres internationaux de la GPC actuel doivent juger l'athlète et garantir toutes les conditions techniques standards rencontrées à la compétition et les procédures exigées. Le troisième Arbitre doit être au moins un Arbitre national actuel d'une fédération nationale affiliée à la GPC.

- Le pays qui a payé les frais de contribution européenne, mais est en défaut pour payer les frais de contribution pour monde, les records du monde fait par les athlètes de tel pays spécifique ne seront pas reconnus par la liste des records.
- Les barres et les disques ont été pesés avant la compétition, tous les poids actuels sont exactement enregistrés et peuvent être vérifiés par les Arbitres ou les Officiels désignés aux concours de la GPC ou pesé par les Arbitres immédiatement après la tentative réussit.
- Les athlètes sont correctement pesés avant la compétition.
- Les balances ont été certifiées précises par une autorité reconnue dans les 6 dernier mois et une fiche de test de balance préparée par le scelleur municipal des poids et mesures (ou équivalent) ou par une compagnie de balance autorisée est disponible.
- La combie et équipement personnel de l'athlète sont conformes au règlement. Tout athlète réussissant une tentative de record du monde doit être inspecté. L'inspection peut être seulement visuelle quand la légitimité de la combie des athlètes et équipement personnel est évidente, ou autrement plus minutieuse. Les inspections minutieuses devraient être effectuées hors du plateau, de préférence dans un secteur privé, par n'importe lequel des 3 Arbitres ou Officiels délégués par les Arbitres au cas ou l'athlète est du sexe opposé. Dans tous les cas, l'Arbitre principal fera une annonce au Speaker et enregistrera la procédure de record qui a été vérifié.
- Un duplicata des demandes de records d'Europe/Monde complété, signé par les 3 Arbitres, doit être envoyé séparément au registre des records d'Europe/Monde et au chef du Comité Technique de la GPC (comme indiqué sur le formulaire de demande de record) dans un délai d'un mois de la date du record battu. Une copie de la feuille de score officielle doit aussi accompagner les 2 demandes de records.
- Pour les records d'Europe/Monde d'un teenager, junior (moins de 23 ans) et master. La preuve de l'âge doit être d'une manière satisfaisante, établie et certifiée par les Arbitres GPC jugeant. Si une telle preuve n'est pas disponible quand le record a été établi, c'est la responsabilité de l'athlète de fournir une telle preuve (copie d'acte de naissance, passeport ou le permis de conduire) indépendamment des 2, les registres des records d'Europe/Monde et le chef du Comité Technique de la GPC, avant que le record puisse être rectifié.
- Si dans toutes les compétitions reconnues par la GPC, un athlète a réussi une tentative inférieure à 20 Kg du record d'Europe/Monde actuel. L'athlète peut demander une quatrième tentative qui dépasse le record. Une telle tentative sera enregistrée en dehors de la compétition. Des tentatives additionnelles ne seront pas autorisées.
- Seulement les athlètes rivalisant dans une compétition peuvent tenter des records d'Europe/Monde.
- En aucun cas les athlètes ne pouvant pas prendre pleinement part à la compétition sont autorisés à tenter des records du monde en mouvement individuels.
- Les records sont seulement valides pour la catégorie de poids de corps de l'athlète déterminé à la pesée officielle.
- Les records en squat, Développé couché ou Soulevé de Terre, soulevé dans un total Powerlifting peut aussi être un record valable pour la liste de records.
- En cas ou 2 athlètes, à la même compétition, battant n'importe lequel des records individuels ou total actuel avec le même poids, on déclarera l'athlète le plus léger le nouveau détenteur du record. Si les 2 athlètes ont le même poids de corps, ils seront repesés, s'ils représentent le même poids, tous les 2 seront détenteurs du record.

- Pour une tentative de record d'Europe/Monde fait en dehors des 3 tentatives (4ème tentative). Le poids de la barre doit être au moins de 500 gr de plus du record actuel. De telles tentatives de record seront faites à la fin du 3ème tour du mouvement.

- Pour 1 tentative de record d'Europe/Monde faite dans les tentatives prescrites de la compétition, un athlète peut demander sur n'importe quelle tentative, un poids qui dépasse le record actuel d'au moins 500 gr. Si le mouvement est réussi, seulement l'inférieur plus proche multiple de 2,5 kg sera enregistré sur la feuille de score et le poids exact sera enregistré sur la demande de record. Les poids en livre peuvent être utilisés s'ils sont pesés correctement et convertis en kilos.

- Les nouveaux records en mouvement individuel sont seulement valides s'ils dépassent le record précédent d'au moins 500 grammes. Les fractions de 500 gr doivent être ignorées, par exemple 87,7 kg serait enregistré à 87,5 kg.

- Il y a un record du monde officiel pour le total des 3 mouvements.

Il sera reconnu soumis aux conditions complémentaires suivantes :

1. Le record ne sera que la somme de la valeur nominale des meilleures épreuves de l'athlète et doit être un multiple de 2,5 kg.

2. Aucune 4ème tentative ne peut être incluse dans le total. Les records sur les mouvements individuels seront seulement valables si l'athlète fait un total à la compétition.

3. Les records fixés en compétitions, qui contestent un seul mouvement, ne doivent pas être considérés comme un record d'Europe/Monde GPC, mais doivent être notés et établis comme un record officiel d'un mouvement seul exemple un record d'Europe/Monde développé couché pour le comité Europe/monde développé couché, et un record d'Europe/Monde Soulevé de terre pour le comité Europe/Monde soulevé de terre.

- Si un athlète tente une 4ème tentative de record d'Europe/Monde est 1 des 4 dernier athlètes du plateau dans la 3ème tentative, il recevra jusqu'à 3 mn de repos supplémentaire avant leur 4ème tentative.

- Le tout dernier athlète du plateau demande 1 quatrième tentative aura 3 mn parce qu'ils se suivent, plus les 3 mn supplémentaires = un total de 6 mn.

08. ORGANISATEUR DE COMPETITION

a. REFERENCE

- Toute nation, sans expérience préalable à l'organisation d'événements internationaux dans le GPC doit avoir une Catégorie 1 Arbitre de la Commission présente (aux frais de la nation hôte) au niveau national / Championnats continentaux dont ils sont l'hébergement, avant de soumettre une offre pour un championnat du monde à veiller à ce qu'ils peuvent accueillir un championnat de la norme requise pour les événements du monde.

- Les organisateurs du World / Championnats Continentaux doivent avoir un site web sur lequel les informations des championnats pertinentes est disponibles et / ou il peut être mis sur le site Internet de World GPC. www.worldgpc.com Les formulaires d'inscription doivent pas être disponibles sur le site Web comme pousoirs doivent entrer par leur fédération nationale. Pousoirs individuels peuvent demander le formulaire d'inscription du Secrétaire sur le paiement de la taxe d'adhésion individuelle. La liste des entrées doit être disponible sur le site Web, mais ne doit pas être ajoutée au site Web qu'après la date de clôture des inscriptions.

- Liste de contrôle technique : un promoteur doit envoyer au secrétariat la liste de contrôle technique signée pour approbation.

- Les frais d'inscription pour les athlètes aux championnats du monde et d'Europe sont:

• 60 euros pour le premier événement entrés (Open & Masters) plus 4 arbitres en euros des frais = 64 €

• 40 euros pour la première épreuve inscrite (Ado & Junior) plus € 4 arbitres taxe = € 44

• 35 euros pour chaque événement supplémentaire entrés.

• 30 pour les inscriptions reçues après la date de clôture.

L'organisateur doit payer 75% des frais Arbitres au trésorier GPC après la date de clôture des inscriptions, mais avant le début des Championnats et les 25% restants à l'issue des Championnats.

Quand un Championnats continental ou du monde ont lieu dans un pays en dehors de la zone euro, une conversion à cette monnaie, selon la GPC prix établi par entrée, est décidée avant les entrées étant acceptées et droits d'entrée sont ensuite versés dans la monnaie du le pays hôte des Championnats.

Les frais d'inscription pour Continental et Championnats du Monde doivent être payés à l'Championnats Organisateur en un seul paiement forfaitaire par la Fédération nationale plutôt que par les pousoirs individuellement (sauf dans le cas de chacun des membres de la CPG de nations sans filiales ou pays GPC dont il est très difficile de transférer de l'argent à d'autres pays).

Compensation pour les Arbitres et membres du conseil :

- La GPC conseil l'organisateur de payer le logement des Arbitres, par jour arbitré, ou une rémunération standard de 50 euro/jour.

- Par compétitions internationales si l'organisateur/promoteur peut donner satisfaction au séjour des membres du conseil, alors la GPC monde fera un budget disponible pour le paiement des Arbitres.

Seulement les Arbitres avec au moins 5 heures de travail sur 1 journée de compétition seront qualifiés.

Ce budget ne peut jamais monter à plus de 50 % des honoraires de contribution de l'année d'avant et la compensation standard sera de 50 euro maximum la journée. Ce paiement est réglé par le trésorier.

- On accordera aux Officiels et Arbitres en service pendant la compétition au moins 1 repas gratuit et devront aussi bénéficier d'une boisson non alcoolisée servie chaque jour de compétition dans le secteur de compétition.

- Pour les championnats du monde, les médailles on besoin d'une norme de qualité, avec une taille spécifique de diamètre 7,5 cm (2,8 pouce) et 4 mm d'épaisseur (0,16 pouces).

- Tous les athlètes doivent obtenir une liste imprimée des résultats de la compétition à la fin de leur compétition.

- Le nom de l'athlète doit être suivi par les 3 mouvements les plus récents et le total. Aussi sont nécessaires leur catégorie de poids, catégorie d'âge et pays. Le promoteur doit le mettre en ligne avant la compétition et l'envoyer par courrier électronique à l'administrateur de site web pour le mettre sur le site web international.

- Le promoteur doit mettre une liste en ligne avant la compétition de tous les Arbitres qui assisteront à cette compétition et enverront par courrier électronique la liste au président du comité technique.

b. ASSURANCE

- La GPC et fédération affiliée ne fournissent pas d'assurance pour les accidents, médical ou responsabilité pour les athlètes ou spectateurs pour une rencontre et des sessions de formation organisées. Il est de la responsabilité de l'organisateur de la compétition d'obtenir une assurance s'il souhaite le faire.

- La GPC et fédération affilié, les Officiels Techniques et les coopérateurs n'assument aucune responsabilité pour les blessures, dommages, des pertes personnelles ou la mort résultant d'un évènement.

- Il est recommandé que tous les organisateurs de compétition fassent signer à l'athlète un formulaire de renonciation de responsabilité qui déclare clairement que l'organisateur de compétition, les Officiels Techniques et coopérateurs ne seront tenus responsable d'aucune blessure, etc. qui arrive à un évènement, le formulaire de décharge devrait aussi déclarer que le concurrent reconnaît concourir à ses propres risques.

c. ORGANISATION DE COMPETITION

L'utilisation d'un système uniforme (logiciel) pour conduire la compétition (plus de renseignements au secrétariat)

Nommeront les Officiels suivants :

- 1 Speaker
- 2 Chronométrateur (de préférence un Arbitre GPC)
- 3 Responsable d'enregistrement des poids
- 4 Responsable record
- 5 Chargeurs
- 6 Officiels complémentaires

Les responsabilités de ces Officiels sont :

LE SPEAKER

Est responsable du fonctionnement efficace de la compétition et agit comme le maître de cérémonie, le Speaker arrange les tentatives choisies par les athlètes de manière ordonnée, dictée par le poids, et si nécessaire, le numéro tiré au sort, et annonce le poids demandé pour la tentative suivante avec le nom de l'athlète. De plus, le Speaker annonce dans l'ordre, les 3 athlètes succédant à l'athlète sur le plateau. Quand la barre est chargée et le plateau dégagé pour le mouvement, l'Arbitre principal indiquera le fait au Speaker, qui annoncera à son tour que la barre est prête et appelé l'athlète sur le plateau. Les tentatives annoncées par le Speaker devraient idéalement être montrées sur un certain type de tableau d'affichage élevé dans une position en vue. Le Speaker est aussi responsable pour annoncer les derniers temps limites qui concernent le système de tour, l'approche du temps limite pour changer les premières tentatives, 5 minutes avant le commencement du premier plateau, 5 tentatives avant le commencement du plateau suivant.

LE CHRONOMETREUR

Est responsable pour enregistrer exactement le laps de temps entre l'annonce que la barre est prête et le signal de l'Arbitre pour le commencement de la tentative par l'athlète. Le chronométrateur est aussi responsable pour enregistrer d'autres allocations de temps chaque fois que c'est requis, par exemple après une tentative l'athlète quittera le plateau dans les 30 sec. Une fois que l'horloge démarre pour une tentative, il peut seulement être arrêté par l'achèvement de l'allocation de temps, le début du mouvement ou à la discrétion de l'Arbitre principal qui informera le chronométrateur immédiatement. Par conséquent, il est très important que l'athlète ou le coach de l'athlète vérifient la hauteur des supports de squat et des

bancs, si les détails n'ont pas auparavant été rassemblés, avant d'être appelés, une fois que la barre est annoncée comme étant prête, l'horloge démarrera. De plus, tout ajustement de l'équipement devra être fait dans l'allocation d'une minute de l'athlète. La définition du début d'une tentative dépend du mouvement particulier étant exécuté. Dans le squat et développé couché, le début coïncide avec le signal de commencement de l'Arbitre. Dans le soulevé de terre, le début est quand l'athlète fait une tentative déterminée de soulever la barre.

C'est le devoir du chronométrateur d'arrêter l'horloge à ces départ définis de sorte que tout signal sonore qui peut être relié à l'appareil de chronométrage ne perturbe pas l'athlète.

RESPONSABLE DES ENREGISTREMENTS DE POIDS

Sont responsables de rassembler le poids requis pour les prochaines tentatives des athlètes ou leurs entraîneurs à passer l'information sans retard à la table du marqueur et au Speaker de préférence sous forme de tickets colorés. On accorde à l'athlète 1mn entre l'achèvement d'une tentative et l'annonce au responsable des enregistrements de poids, du poids exigé pour la tentative suivante. Le chronométrage de cette opération est sous la responsabilité de l'enregistreur des poids, sous les auspices de l'Arbitre principal.

LE RESPONSABLE DES RECORDS

Est spécifiquement responsable de tous les records du monde battus, de rassembler les détails et diffuser l'information d'écriture, et est responsable d'enregistrer exactement le progrès de la compétition et sur l'achèvement, s'assurant que les 3 Arbitres signent les feuilles de score officielles.

LES CHARGEURS

- Sont responsables du chargement et déchargement de la barre, ajustent le support de squat ou développé couché comme exigé, nettoyant la barre ou plateau sur demande et accord de l'Arbitre principal et assurant généralement que le plateau soit bien maintenu et d'une apparence propre et rangé à tout moment.

- A aucun moment, il y aura moins de 2 ou plus de 5 Chargeurs s'occupant du plateau.

- Le sang ou d'autres substances étrangères apparaissant sur la barre ou l'équipement doivent être rectifiés immédiatement en utilisant une solution de javel avec de l'eau. La barre ou l'équipement doivent être séchés et vérifiés comme propre.

FONCTIONNAIRE COMPLEMENTAIRES

Sera nommé comme demandé, ou par besoin par exemple des docteurs, des auxiliaires médicaux, etc.

DIFFUSION EN DIRECT

Les Championnats Continentale Monde doivent être diffusés en direct.

d. LISTE DE CONTROLE TECHNIQUE

SECTEUR DE MOUVEMENT

_ Le secteur des mouvements doit être délimité clairement et connu des Officiels, des athlètes et des

Chargeurs. On recommande que ce secteur soit de 7 m de long x 5 m de large (22 ft x 16 ft).

- _ On ne permettra pas la présence des entraîneurs au fond ou sur le côté de ce secteur.
- _ Un tableau d'affichage, de préférence un rétro projecteur pour remplacer le tableau d'affichage.
- _ Tables et chaises près du plateau pour l'annonceur, l'enregistreur et le chronométreur, l'informaticien, etc.
- _ Une table et chaises pour les Officiels Techniques.
- _ Une table pour l'exposition des trophées (près du secteur de mouvement).

PLATEAU

- _ Tous les mouvements seront effectués sur un plateau pas moins de 2,46 m x 2,46 m (8 ft x 8 ft) et suffisamment fixée afin d'assurer la sécurité de l'athlète, et des Chargeurs.
- _ La surface du plateau doit être ferme, antidérapante et de niveau sans coutures perceptibles dans la proximité du secteur du mouvement. Des tapis en caoutchouc ou des matériaux de recouvrement semblables sont autorisés.
- _ Les tapis ou les matériaux de recouvrement semblables lâches ne sont pas permis.

EQUIPEMENT DU PLATEAU

- _ Prendre en compte la possibilité que dans les compétitions d'aujourd'hui, les barres puissent être chargées dans l'excès de 500 Kg.
- _ Monolift, banc et support de disque.
- _ Barres (dont 1 barre spéciale squat), colliers.
- _ Disques:

4/6	50 Kg
8/12	25 Kg
2	20 Kg
2	15 Kg
2	10 Kg
2	5 Kg
2	2,5 Kg
2	1,25 Kg

Et pour les records, disques de

2	1 Kg
2	0,5 Kg
2	0,25 Kg

- _ Bloc de pieds pour le développé couché.
- _ Podium 1, 2 et 3ème place.
- _ Boîte avec provision de magnésie.
- _ Matériels de nettoyage (balai, lavette, aspirateur et serviettes).
- _ Une solution de désinfection ou similaire pour désinfecter la barre.
- _ Chaises (3) pour les Arbitres.
- _ Chaises à l'arrière du plateau pour les Chargeurs.
- _ Un système d'éclairage pour marquer (lumière blanche, rouge).
- _ Tableau d'essai de mouvement, montrant le poids réel sur la barre.
- _ Une horloge visible pour les athlètes, montrant le temps restant.

SECTEUR D'ECHAUFFEMENT

- _ Le secteur d'échauffement devrait être d'au moins 100 m².
- _ Un minimum de 4 plateaux.
- _ Un minimum de 2 supports à squat ou mono stand dont au moins 1 Monolift (préférable 2) et 2 bancs.
- _ Chaque plateau est équipé avec des barres (dont 1 barre spéciale squat) colliers et les disques nécessaires.

SALLE DE PESEE

- _ Une salle fermant à clé et propre.
- _ Une balance de pesée certifiée (de préférence digitale).
- _ 1 seconde balance sera disponible pour les athlètes, pour la durée entière de la pesée du jour, à l'hôtel principal.
- _ Table et chaise pour les Arbitres.

VESTIAIRES

- _ Homme et femme séparément.
- _ Tout équipement normal.

SALLE DES OFFICIELS

- _ Salle propre (de préférence fermé).
- _ Tables et chaises.
- _ Equipements pour changement de vêtements.
- _ Connecteurs pour les batteries de charges et ordinateurs.

e. EQUIPEMENT ET SPECIFICATION

BARRES DISQUES ET COLLIERS

- Pour toute compétition de Powerlifting conformément aux règlements de la GPC, seuls les disques homologués sont autorisés. Seules les barres et disques qui répondent à toutes les spécifications peuvent être utilisés en compétition et pour tous les mouvements. L'utilisation des barres ou disques qui ne sont pas conformes aux spécifications annulera tous records qui peuvent avoir été accomplis.

- Différentes barres conformes aux caractéristiques peuvent être utilisées pour les mouvements particuliers.

Spécifications :

La barre doit être droite, bien moletée et cannelée, et se conformera aux dimensions suivantes :

1. La longueur totale n'excédera pas 2,20 m, excepté pour la barre spéciale squat.
2. La distance entre le collier intérieur ne doit pas excéder 1,32 m ou être moins de 1,31 m excepté pour la barre spéciale squat.
3. Le diamètre de la barre ne doit pas excéder 29 mm, ou être moins de 28 mm, excepté pour la barre spéciale squat.
4. Le poids de la barre et colliers doit être de 25 Kg.
5. Le poids de la barre spécial squat et colliers doit être de 30 Kg.
6. La barre spéciale squat aura un diamètre maximal de 32 mm, une longueur maximale du manchon de 508 mm, la distance entre les surfaces des colliers intérieurs n'excède pas 1434 mm, une longueur totale maximale de 2400 mm.
7. Diamètre du manchon 49,5 - 52 mm.
8. Il y aura une inscription sur la circonférence de la barre afin de laisser apparaître 81 cm de longueur sur la barre.

Dimensions des disques

- La taille du diamètre au milieu du disque sera telle que le disque va sur la barre sans jeu excessif.
- Tous les disques utilisés en compétition doivent peser avec 0,25% de leur valeur nominale correcte.

- Les disques doivent être de la gamme suivante :

1,25 Kg

2,5 Kg

5 Kg

10 Kg

15 Kg

20 Kg

25 Kg

45 Kg

50 Kg

- Pour les records des disques de 0,5 et 0,25 devrait aussi être disponible.

- Pour les records, des disques même plus légers peuvent être utilisés pour réaliser un poids d'au moins 500 gr de plus que le record existant.

- Les disques doivent être clairement marqués avec leur poids et chargés dans l'ordre des disques les plus lourds jusqu'aux disques les plus légers.

- Les premiers et les plus lourds disques chargés sur la barre doivent être chargés en laissant visible l'inscription du poids.

- Le diamètre du plus grand disque ne fera pas plus de 45 cm.

- Les disques se conforment au codage de couleur suivant :

15 Kg jaune

20 Kg bleu

25 Kg rouge

45 Kg or

50 Kg vert

COLLIERS

- Doit être utilisé à chaque compétition.

- Doit peser 2,5 kg chacun à moins que la barre de squat ne soit utilisée. Des colliers faits spécifiquement pour la barre à squat doivent être employés avec cette barre.

SUPPORT A SQUAT

- Les supports à squat seront d'une constitution vigoureuse et fourniront une stabilité maximum, la base sera d'une telle conception qu'elle ne gênera pas l'athlète ou les Chargeurs. Il peut se composer d'une unité d'une seule pièce ou de 2 supports séparés conçus pour tenir la barre dans une position horizontale.

- La conception des supports à squat permettra des ajustements qui s'adapteront à tous les athlètes.

- La hauteur des ajustements devrait être par étape progressive n'excédant pas 5 cm.

- Pour une sécurité supplémentaire, tous les supports hydrauliques devraient être capables de fixer la hauteur exigée au moyen de goupilles.

- Dans toutes les compétitions Europe/Monde ou national, un support réglable avec un mécanisme hydraulique ou un support à squat non conventionnel par exemple le Monolift devraient être utilisés.

BANC

- Le banc sera d'une construction rigoureuse pour une stabilité maximale et se conformera aux dimensions suivantes.

1. Longueur pas moins de 1,22 m et sera plat et de niveau
2. Largeur 29 - 32 cm
3. Hauteur 42 - 45 cm mesuré du sol au sommet de la surface capitonnée du banc sans être enfoncé ou rendu compact

- La hauteur des montants réglables sur le banc devrait être d'un minimum de 82 cm à un maximum de 100 cm mesurée du sol à la position de repos de la barre. Sur les bancs non réglables, la hauteur des montants doit être entre 87 cm et 100 cm du sol à la position de repos de la barre.

- La largeur minimale entre l'intérieur des repose-barres sera de 1,10 m.

LUMIERE

- Un système de lumière sera fourni par lequel les Arbitres feront connaître leurs décisions.

- Chaque Arbitre contrôlera une lumière blanche et rouge, représentant un "BON MOUVEMENT" (GOOD LIFT) ou "MAUVAIS MOUVEMENT" (NO LIFT) respectivement.

- Les lumières doivent être câblées de telle manière qu'elles s'allument ensemble et non séparément quand elles sont activées par les 3 Arbitres.

- Il est préférable que les lumières soient positionnées horizontalement correspondant ainsi aux positions des 3 Arbitres.

- En cas de panne dans le système électrique, les Arbitres devraient également être équipés de petits drapeaux blancs et rouges avec lesquels ils feraient connaître leurs décisions ou à l'aide des pouces vers le haut ou vers le bas.

TABLEAU D'AFFICHAGE

On doit fournir un tableau d'affichage détaillé approprié visuel aux spectateurs, aux Officiels, et à tous ceux concernés par la compétition

Scoreboard															
Cat :				Squat			Bench Press			Sub Total	Dead Lift			Total	Pl
	Name	Nation	Bwt	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
3															