

# REGLEMENT IPF 2026

## (IPF\_Technical\_Rules\_Book\_2026)

Edition du 01 Janvier 2026 – Rev1 – non appliqué à appliquer en Mars 2026

### Table des matières

|  |               |
|--|---------------|
| 1) REGLES GENERALES DU POWERLIFTING :                        | 2             |
| 2) EQUIPEMENTS ET SPECIFICATIONS :                           | 6             |
| 2.1) Balances :  | 6             |
| 2.2) Le plateau :  | 6             |
| 2.3) Barres et disques :                                     | 6             |
| 2.4) Les colliers :  | 7             |
| 2.5) Les supports de flexion de jambes :                     | 7             |
| 2.6) Les bancs de développé couché :                         | 7             |
| 2.7) Chronomètre :   | 8             |
| 2.8) Système lumineux de contrôle :                          | 8             |
| 2.9) Cartons (ou raquettes) d'essais :                       | 8             |
| 3) EQUIPEMENT PERSONNEL :                                    | 10            |
| 4) REGLEMENT DES EPREUVES :                                  | 18            |
| 4.1) Flexion de jambes :                                     | 18            |
| 4.2) Développé couché :                                      | 20            |
| 4.3) Soulevé de terre :                                      | 25            |
| 5) LA PESEE :  | 26            |
| 6) DEROULEMENT DE LA COMPETITION :                           | 27            |
| 7) LES ARBITRES :  | 36            |
| 8) JURY ET COMMISSION TECHNIQUE :                            | 41            |
| 9) RECORDS DU MONDE ET INTERNATIONAUX :                      | 43            |
| <del>10) REGLES SPECIFIQUES POUR LA FORCE ATHLETIQUE :</del> | <del>44</del> |
| 11) LES RESPONSABILITES DES COACHES :                        | 49            |

## 1) REGLES GENERALES DU POWERLIFTING :

Tout au long de ce règlement, pour des raisons pratiques, partout où figurent les mots “il” ou “son”, cette référence est réputée s'appliquer à l'un ou l'autre sexe. Toutes les références au genre sont révisées pour garantir l'égalité des droits pour les deux sexes, et ne pas mentionner les femmes comme nécessitant des règles distinctes, comme dans l'exemple de la pesée.

### 1.1) Epreuves

- La Fédération Internationale de Powerlifting (IPF) reconnaît les épreuves suivantes, qui doivent être exécutées dans cet ordre, dans toutes les compétitions organisées sous son égide :
  - A : Flexion de jambes
  - B : Développé couché
  - C : Soulevé de terre
  - D : Total A+B+C
- La compétition se déroule entre force-athlétistes dans des catégories définies par le sexe, le poids de corps et l'âge. **Les championnats Open Hommes et Femmes sont ouverts à tous les athlètes d'un âge supérieur à 19 ans au 1<sup>er</sup> Janvier de l'année.**
- Dans le cas d'un championnat de Powerlifting ou de Benchpress combiné, par ex. avec un championnat Subjunior, junior Open et master ayant à la fois classique (1 catégorie) et équipé (1 catégorie), un athlète a la possibilité de participer aux deux championnats. L'athlète devra payer les frais d'inscription pour les deux championnats et devra participer deux fois. Aucun athlète n'est autorisé à participer 2 fois en classique ou deux fois en équipé lors de ces championnats combinés. **Master 3 & 4 ne sont pas autorisés à participer en catégorie Open.** Une fois que l'athlète est inscrit sur la nomination préliminaire, il / elle ne peut pas changer sa classe d'âge. L'athlète ne peut changer la catégorie de poids que sur la nomination finale.
- Le règlement s'applique à tous les niveaux de compétition.
- Chaque force-athlétiste a droit à 3 essais par épreuve. Le meilleur essai réussi pour chaque épreuve compte pour le total. Si deux ou plusieurs force-athlétistes réussissent le même total, le plus léger sera classé premier.
- Si deux force-athlétistes enregistrent le même poids de corps à la pesée et réussissent le même total à la fin de la compétition, la préférence ira à celui qui l'aura réalisé le premier. La même procédure s'applique dans le cas où des récompenses seraient offertes pour la meilleure flexion de jambes, le meilleur développé couché et le meilleur soulevé de terre ou si un record est battu.

### 1.2) Par l'intermédiaire de ses fédérations affiliées, l'IPF organise les Championnats du monde suivants :

- PL Open
- PL Subjunior et Junior
- PL Master
- BP Subjunior, Junior, Master et Open
- FA Open
- FA Subjunior et Junior
- FA Master
- DC Subjunior, Junior, Master et Open
- Coupe du Monde Universitaire
- Autres événements approuvés par le Comité Exécutif

Le secrétaire des championnats, en consultation avec le comité exécutif, veillera à ce que les manifestations internationales ne se heurtent pas. Si nécessaire, les championnats pourront

être refusés pour avoir un calendrier cohérent. Des événements du calendrier peuvent être combinés en un seul championnat.

- 1.3) L'IPF homologue les records du monde pour chaque épreuve et pour le total dans les catégories d'âge suivantes :

**Messieurs :**

Open : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 19 ans et au-delà, sans tenir compte des catégories d'âge spécifiques.

Sub-juniors : du jour anniversaire des 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 18 ans.

Juniors : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 19 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 23 ans.

Masters 1 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 40 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 49 ans.

Masters 2 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 50 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 59 ans.

Masters 3 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 60 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 69 ans.

Masters 4 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 70 ans et au-delà. Cette catégorie n'existe pas pour chaque catégorie de poids et elle est récompensée uniquement à l'indice.

**Dames :**

Open : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 19 ans et au-delà, sans tenir compte des catégories d'âge spécifiques.

Sub-juniors : du jour des 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 18 ans.

Juniors : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 19 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 23 ans.

Masters 1 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 40 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 49 ans.

Masters 2 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 50 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 59 ans.

Masters 3 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 60 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 69 ans. Cette catégorie n'existe pas pour chaque catégorie de poids et elle est récompensée uniquement à l'indice.

Masters 4 : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année des 70 ans et au-delà. Cette catégorie n'existe pas pour chaque catégorie de poids et elle est récompensée uniquement à l'indice.

Les compétitions pour les athlètes de moins de 14 ans peuvent être organisées par les fédérations nationales.

- 1.4) Le classement dans toutes les catégories d'âges sera déterminé par les totaux réalisés, dans le respect du règlement.

Chaque fédération nationale a le loisir d'adapter, à sa discrétion, les catégories d'âges, ou de créer des sous-catégories.

### **Catégories de poids :**

#### Messieurs Open et Masters

59,00 kg : jusqu'à 59,00 kg  
66,00 kg : de 59,01 à 66,00 kg  
74,00 kg : de 66,01 à 74,00 kg  
83,00 kg : de 74,01 à 83,00 kg  
93,00 kg : de 83,01 à 93,00 kg  
105,00 kg : de 93,01 à 105,00 kg  
120,00 kg : de 105,01 à 120,00 kg  
+120,00 kg : à partir de 120,01 kg

#### Messieurs Sub-juniors et Juniors

53,00 kg : jusqu'à 53,00 kg  
59,00 kg : de 53,01 à 59,00 kg  
66,00 kg : de 59,01 à 66,00 kg  
74,00 kg : de 66,01 à 74,00 kg  
83,00 kg : de 74,01 à 83,00 kg  
93,00 kg : de 83,01 à 93,00 kg  
105,00 kg : de 93,01 à 105,00 kg  
120,00 kg : de 105,01 à 120,00 kg  
+120,00 kg : à partir de 120,01 kg

#### Dames Open et Masters

47,00 kg : jusqu'à 47,00 kg  
52,00 kg : de 47,01 à 52,00 kg  
57,00 kg : de 52,01 à 57,00 kg  
63,00 kg : de 57,01 à 63,00 kg  
69,00 kg : de 63,01 à 69,00 kg  
76,00 kg : de 69,01 à 76,00 kg  
84,00 kg : de 76,01 à 84,00 kg  
+84,00 kg : à partir de 84,01 kg

#### Dames Sub-juniors et Juniors

43,00 kg : jusqu'à 43,00 kg  
47,00 kg : de 43,01 à 47,00 kg  
52,00 kg : de 47,01 à 52,00 kg  
57,00kg : de 52,01 à 57,00 kg  
63,00 kg : de 57,01 à 63,00 kg  
69,00 kg : de 63,01 à 69,00 kg  
76,00 kg : de 69,01 à 76,00 kg  
84,00 kg : de 76,01 à 84,00 kg  
+84,00 kg : à partir de 84,01 kg

- 1.5) Chaque pays peut aligner chez les hommes, au maximum 8 force-athlétistes répartis dans les 8 catégories de poids, et chez les femmes, au maximum 8 force-athlétistes réparties dans les 8 catégories de poids. Pour les Juniors et les Sub-juniors, c'est 9 hommes et 9 femmes. Un pays ne peut pas présenter plus de 2 force-athlétistes par catégorie de poids.
- 1.6) Chaque pays a droit à cinq remplaçants. Pour qu'ils puissent concourir, ils doivent être inscrits 60 jours avant la compétition en même temps que les inscriptions préliminaires avec leur meilleur total durant les 12 derniers mois et dans la catégorie de poids dans laquelle ils sont inscrits.
- 1.7) Chaque pays doit adresser une liste d'engagement comportant les noms des force-athlétistes, ainsi que leurs catégories de poids et leurs meilleurs totaux réussis dans une compétition nationale ou internationale au cours des 12 mois précédents.  
La date et le nom de la compétition doivent également être mentionnés. La liste comportant ces détails doit être envoyée au Secrétaire de Compétition de l'IPF ou de la Région (ex : Europe), ainsi qu'à l'organisateur, au moins 60 jours avant la date du championnat pour les inscriptions préliminaires. La sélection finale, ne pouvant comporter que des force-athlétistes issus de la liste des nominations préliminaires incluant les réservistes, doit être transmise au moins 21 jours avant le championnat. A ce moment, chaque force-athlétiste doit préciser dans quelle catégorie de poids il veut participer à ce championnat. Après la sélection finale, aucun changement de catégorie de poids ne pourra se faire. Les force-athlétistes engagés sans précisions de performance, seront d'office dans le premier groupe de leur catégorie de poids. Si ces formalités ne sont pas respectées, l'équipe nationale peut être disqualifiée. Un force-athlétiste sous le coup d'une suspension IPF ou régionale (européenne par exemple) ne peut pas produire un total qualificatif par l'intermédiaire de sa fédération nationale.
- 1.8) L'attribution des points pour le classement par nation, dans les compétitions de niveau mondial, continental ou régional s'effectuera ainsi : 12-9-8-7-6-5-4-3-2 points pour les 9 premières places d'une catégorie de poids donnée, et 1 point pour tous les force-athlétistes

qui auront réussi un total. Chaque fédération nationale peut adopter un système de comptage de points similaire ou différent dans ses propres championnats.

- 1.9) Dans toutes les compétitions de niveau international, le classement par nation se fera en totalisant les points marqués par les 5 meilleurs force-athlétistes de chaque pays. En cas d'égalité dans le total des points marqués, le classement final des équipes pour la remise des récompenses sera fait en conformité avec le 1.11. Si un force-athlétiste est condamné pour dopage, les points qu'il a fait gagner à son équipe sont enlevés et ne sont pas remplacés par les points d'un autre force-athlétiste.
- 1.10) Chaque nation membre de l'IPF depuis plus de 3 ans devra fournir au moins un arbitre international dans son équipe officielle des Championnats du Monde ou d'Europe. Si ce n'est pas le cas, ou si l'arbitre n'officie pas sur le plateau ou à la table du Jury alors qu'il a été désigné, le pays sera pénalisé et on ne prendra en compte pour le classement par pays que les 4 meilleurs force-athlétistes.
- 1.11) Des récompenses par équipes sont accordées aux pays classés aux 3 premières places avec des médailles. 5 médailles d'or pour la première équipe, 5 médailles d'argent pour la deuxième et 5 médailles de bronze pour la troisième. En cas d'égalité de points, l'équipe qui aura obtenu le plus grand nombre de premières places sera classée première. En cas d'égalité de points et de premières places, c'est le nombre de deuxièmes qui déterminera le classement, et ainsi de suite jusqu'aux cinquièmes places. Si 2 ou plusieurs nations finissent à égalité complète, c'est le total des points IPF de l'équipe qui désignera le classement. **Les équipes avec moins que 3 athlètes ne recevront pas de médailles par équipe.**
- 1.12) Dans toutes les compétitions de l'IPF, des trophées du "Meilleur athlète" seront attribués aux trois meilleurs force-athlétistes qui auront réalisés les meilleurs indices calculés à partir des tables de points IPF. **Les catégories avec moins que 3 athlètes ne recevront pas trophées de « Meilleur athlète ».**
- 1.13) Dans les Championnats du Monde, des médailles seront attribuées aux 3 premiers force-athlétistes de chaque catégorie de poids, au total. De plus, des médailles ou des diplômes seront attribués aux 3 premiers force-athlétistes de chaque catégorie à la flexion de jambes, au développé couché et au soulevé de terre. Si un force-athlétiste rate les 3 essais à la flexion de jambes ou au développé couché, il peut continuer la compétition pour gagner un titre dans un mouvement. Pour recevoir ce titre, il doit faire de véritables tentatives dans les 3 disciplines. Pour les remises de médaille, les force-athlétistes devront être en tenue de sport : survêtement de l'équipe nationale, T-shirt et chaussures de sport. Le Contrôleur Technique devra s'assurer du respect de ce point du règlement. Si un force-athlétiste ne respecte pas ces consignes, il ne recevra pas de médaille mais sa place dans la compétition ne sera pas modifiée. **Chaque participant doit se voir remettre une médaille ou un objet commémoratif de participation par l'organisateur de la compétition (Règlement 13.3)**
- 1.14) Il est interdit de frapper les force-athlétistes devant le public ou les médias.
- 1.15) Dans tous les championnats, l'organisateur devra s'assurer de la présence de services de premiers secours.

## 2) EQUIPEMENTS ET SPECIFICATIONS :

### 2.1) Balances :

Les balances doivent être de type « Electroniques digitales » et avoir une précision à 10 grammes jusqu'à 180 kg. Elles doivent être accompagnées d'un certificat de moins d'un an à la date du championnat.

### 2.2) Le plateau :

Toutes les épreuves doivent se dérouler sur un plateau mesurant au minimum 2,5 m x 2,5 m et au maximum 4m x 4m. La surface du plateau doit être plane, solide et de niveau. La hauteur du plateau au-dessus du sol ou de la scène ne devra pas dépasser 10 cm. La surface du plateau doit être recouverte avec une moquette solide et sans irrégularités. Les tapis caoutchouc sont interdits.

### 2.3) Barres et disques :

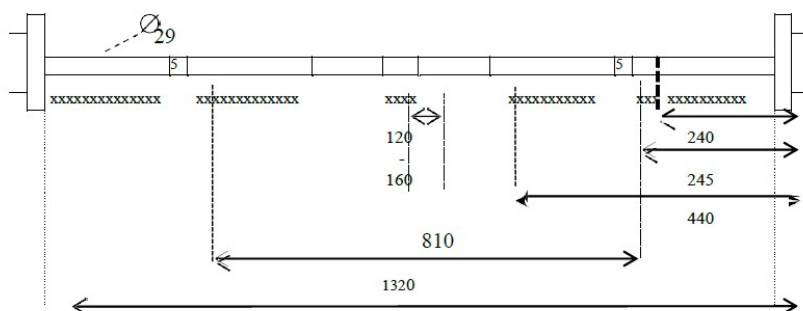
Dans toutes les compétitions de Force Athlétique organisées sous l'égide de l'IPF, seuls les disques de chargement sont autorisés. L'usage de disques qui ne sont pas conformes invalidera la compétition ainsi que tout record réalisé. Seuls les barres et les disques réglementaires doivent être utilisés pour que la compétition soit valable. La barre ne doit pas être changée pendant la compétition, à moins que la Commission Technique, le Jury ou les arbitres ne la considèrent voilée ou endommagée. Les barres utilisées dans les championnats mondiaux ou régionaux (ex : Europe) ne seront pas chromées sur les parties maillochées entre les colliers internes. Seuls les barres et disques homologués par l'IPF seront utilisés dans les Championnats du Monde et sont obligatoires pour les records.

#### 2.3.1) La barre :

Elle doit être droite, bien maillochée, et doit se conformer aux dimensions suivantes :

- Longueur hors tout : 2,20 m maximum.
- Distance entre les colliers internes : pas plus de 1,32 m, pas moins de 1,31 m.
- Diamètre de la barre : pas plus de 29 mm, pas moins de 28 mm.
- Poids de la barre avec des colliers : 25 kg.
- Diamètre des manchons : pas plus de 52 mm, pas moins de 50 mm.
- La barre doit comporter des marques usinées sur tout son diamètre. L'espace entre les marques sera de 81 cm

**Barre validée par IPF**  
**Instruction pour les distances du moletage**  
Mesure en mm (distances des moletages entre les colliers)



### 2.3.2) Les disques :

Ils doivent se conformer aux impératifs suivants :

- Tous les disques utilisés en compétition doivent peser le poids indiqué sur leur face, avec une tolérance de 0,25 % ou à 10 grammes près.

| <u>Poids marqué</u> | <u>Maximum</u> | <u>Minimum</u> |
|---------------------|----------------|----------------|
| 25,00 kg            | 25,0625 kg     | 24,9375 kg     |
| 20,00 kg            | 20,05 kg       | 19,95 kg       |
| 15,00 kg            | 15,0375 kg     | 14,9625 kg     |
| 10,00 kg            | 10,025 kg      | 9,975 kg       |
| 5,00 kg             | 5,0125 kg      | 4,9875 kg      |
| 2,50 kg             | 2,51 kg        | 2,49 kg        |
| 1,25 kg             | 1,26 kg        | 1,24 kg        |
| 0,50 kg             | 0,51 kg        | 0,49 kg        |
| 0,25 kg             | 0,26 kg        | 0,24 kg        |

- Alésage : pas plus de 53 mm, pas moins de 52 mm.
- Disques autorisés : 25 kg, 20 kg, 15 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, 1,250 kg.
- Pour les tentatives de records, des disques plus légers peuvent être utilisés pour assurer un minimum de 0,5kg, 1kg, 1,5kg, 2kg de plus que le record précédent.
- Epaisseur maximum des disques : 20 kg et plus : 6 cm.  
15 kg et moins : 3 cm.

Ces épaisseurs ne sont pas obligatoires pour les disques en caoutchouc.

- Couleur des disques :  
25 kg : rouge  
20 kg : bleu  
15 kg : jaune  
10 kg et moins : n'importe laquelle
- Le poids des disques doit être clairement marqué dessus, et les disques doivent être chargés du plus lourd à l'intérieur au plus léger à l'extérieur, de façon que les arbitres puissent lire les poids sur chaque disque.
- Les premiers disques, les plus lourds, doivent être chargés face marquée à l'intérieur. Les autres auront leur face marquée à l'extérieur.
- Diamètre maximum du plus grand disque : 45 cm.

### 2.4) Les colliers :

- Ils doivent toujours être utilisés en compétition.
- Ils doivent peser 2,5 kg chacun.

### 2.5) Les supports de flexion de jambes :

- Seuls sont autorisés les supports de flexion de jambes homologués par l'IPF.
- Ils doivent pouvoir être ajustés d'une hauteur minimum de 1,00 m à une hauteur de 1,70 m et avec des positions intermédiaires tous les 2,5 cm au maximum.
- Pour les supports hydrauliques, les broches de sécurité doivent être utilisées.

### 2.6) Les bancs de développé couché :

Seuls sont autorisés les bancs de développé couché homologués par l'IPF.

Ils doivent se conformer aux dimensions suivantes :

- Longueur : pas moins de 1,22 m. Ils doivent être plats et de niveau.
- Largeur : pas plus de 32 cm, pas moins de 29 cm.

- Hauteur : pas plus de 45 cm, pas moins de 42 cm, mesurée depuis le sol jusqu'au sommet du banc. Hauteurs de réglage : de 75 cm à 110 cm maximum, mesurées depuis le sol jusqu'à la barre au repos. Les supports doivent être réglables.
- Largeur minimum entre les supports : 1,10 m.
- La tête du banc devra s'étendre à 22 cm au-delà du centre des supports, avec une tolérance de plus ou moins 5 cm (17cm à 27 cm).
- Les sécurités sur les côtés doivent être utilisées dans toutes les compétitions. La hauteur minimale des racks de sécurité doit être de 36 cm, avec 10 trous par incréments de 2,5 cm et 50 cm de longueur.

## **2.7) Chronomètre :**

Des chronomètres, pouvant afficher jusqu'à 20 minutes doivent être installés de façon visible par tous dans les endroits suivants :

- Salle de compétition
- Aire de préparation

Il faut également un chronomètre, visible par l'entraîneur et le force-athlétiste, pour visualiser le temps restant pour notifier l'essai suivant.

## **2.8) Système lumineux de contrôle :**

Il doit permettre aux arbitres de faire connaître leurs décisions. Chaque arbitre devra allumer une lampe blanche, pour un essai accordé, ou une lampe rouge, pour un essai refusé. Les lampes doivent être disposées horizontalement et correspondre avec la position des 3 arbitres. Elles doivent s'allumer toutes ensemble, et non séparément. Il doit être filaire ou **électronique/sans fil** de manière à s'allumer ensemble et non séparément lorsqu'ils sont activés par les trois arbitres.

En cas de force majeure, par exemple une panne de courant, les arbitres doivent disposer de fanions blancs et rouges pour faire connaître leurs décisions, au signal « Flags » de l'arbitre chef de plateau.

## **2.9) Cartons (ou raquettes) d'essais :**

Après que les arbitres auront actionné leurs interrupteurs et que les lampes se seront allumées, chaque arbitre refusant un essai devra en indiquer la raison en levant un carton ou une raquette, ou en activant un système lumineux destiné à cet effet, pour indiquer la raison pour laquelle (ou les raisons pour lesquelles) l'essai a été refusé.

Système de cartons numérotés pour les arbitres - raison de l'échec :

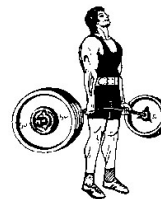
Couleur des cartons :

Echec n° 1 : carton rouge

Echec n° 2 : carton bleu

Echec n° 3 : carton jaune





| FLEXION DE JAMBES  | DEVELOPPE COUCHE  | SOULEVE DE TERRE  |
|--|---|---|
| <p><b>1. (rouge)</b><br/>Ne pas fléchir les genoux et abaisser le tronc jusqu'à ce que la surface supérieure des jambes à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.</p>  | <p><b>1. (rouge)</b><br/>La barre ne touche pas la poitrine, ou la barre ne touche pas la zone abdominale, ou la barre touche la ceinture.<br/>Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation de leur épaule respective.</p>   | <p><b>1. (rouge)</b><br/>Ne pas verrouiller les genoux à la fin du soulevé de terre.<br/>Ne pas se tenir droit avec les épaules en arrière.</p>   |
| <p><b>2. (bleu)</b><br/>Ne pas maintenir une position droite genoux verrouillés au début et à la fin de la flexion de jambes.<br/>Double rebond ou plus qu'une tentative de remontée dans la position basse de la flexion de jambes, ou tout mouvement vers le bas de la barre, pendant la montée.</p>   | <p><b>2. (bleu)</b><br/>Tout mouvement de l'ensemble de la barre vers le bas pendant la poussée.<br/>Ne pas pousser la barre jusqu'au blocage des coudes à la fin du développé couché.<br/><b>Bras non verrouillés avant le signal "START".</b></p>   | <p><b>2. (bleu)</b><br/>Tout mouvement de la barre vers le bas, avant qu'elle n'atteigne la position finale. Si la barre se positionne quand les épaules descendent, il n'y a pas lieu de refuser l'essai.<br/>S'aider des cuisses pour soutenir la barre pendant l'exécution du soulevé de terre. Si la barre frotte les cuisses en montant, mais n'est pas soutenue, l'essai ne doit pas être refusé.</p>   |
| <p><b>3. (jaune)</b><br/>Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Cependant, tout décollement des orteils ou des talons est autorisé.<br/>Non- respect des signaux de l'arbitre chef de plateau au début ou à la fin de la flexion de jambes.<br/><br/>Contact de la barre ou du concurrent avec les suiveurs chargeurs entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter la flexion de jambes.<br/>Contact des coudes ou des bras avec les jambes dans le but de soutenir la barre et d'aider le concurrent. Un léger contact qui n'apporte aucune aide ne sera pas sanctionné.<br/>Laisser tomber ou jeter la barre après la fin de la flexion de jambes.<br/>Ne pas se conformer à l'un des points quelconques des points du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.<br/>Essai non terminé</p> | <p><b>3. (jaune)</b><br/>Basculement ou enfoncement de la barre après le temps d'arrêt sur la poitrine ou l'abdomen, afin de donner une impulsion et aider le compétiteur.<br/>Non- respect des signaux de l'arbitre chef de plateau au début, durant ou à la fin du développé couché.<br/><b>Recours à une impulsion du haut du corps pour démarrer la montée de la barre depuis la poitrine</b><br/>Tout changement de la position initialement choisie pendant l'exécution du développé couché, c'est-à-dire tout décollement de la tête, des épaules, des fessiers, du banc ou du sol, ou tout déplacement latéral des mains sur la barre.<br/>Contact de la barre ou du concurrent avec les suiveurs chargeurs entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter le développé couché.<br/>Tout contact des pieds du concurrent avec le banc ou ses supports.<br/>Contact délibéré de la barre avec les supports afin de faciliter le développé couché.<br/>Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.<br/>Essai non terminé</p> | <p><b>3. (jaune)</b><br/>Redescendre la barre avant le signal de l'arbitre chef de plateau.<br/>Ramener la barre sur le plateau sans la contrôler des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes.<br/>Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Cependant, tout décollement des orteils ou des talons est autorisé. Tous les mouvements de pieds après le signal « Down » sont autorisés<br/><br/>Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.<br/>Essai non terminé</p> |

## 2.10) Tableau de marquage :

Un tableau de marquage adéquat, visible des spectateurs, des officiels et de tout le personnel concerné par le déroulement de la compétition, devra être prévu. Les noms des force-atlètes seront classés selon le numéro attribué au tirage au sort, pour chaque plateau. Les records devront être affichés et mis à jour si nécessaire.

| Tableau de marquage |     |      |       |       |   |   |          |   |   |         |         |   |   |       |       |
|---------------------|-----|------|-------|-------|---|---|----------|---|---|---------|---------|---|---|-------|-------|
| Groupe :            |     |      |       | SQUAT |   |   | D.COUCHE |   |   |         | S.TERRE |   |   | TOTAL | Place |
| No                  | Nom | Pays | Poids | 1     | 2 | 3 | 1        | 2 | 3 | TOT PAR | 1       | 2 | 3 |       |       |
| 1                   |     |      |       |       |   |   |          |   |   |         |         |   |   |       |       |
| 2                   |     |      |       |       |   |   |          |   |   |         |         |   |   |       |       |
| 3                   |     |      |       |       |   |   |          |   |   |         |         |   |   |       |       |
|                     |     |      |       |       |   |   |          |   |   |         |         |   |   |       |       |
|                     |     |      |       |       |   |   |          |   |   |         |         |   |   |       |       |



Les bretelles devront être portées sur les épaules à tout moment pendant les épreuves de la compétition.

Les seules combinaisons autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Les combinaisons figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les Combinaisons non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdites aux compétitions.

La combinaison sera conforme aux spécifications suivantes :

- (a) La combinaison doit consister en un maillot culotte d'une pièce. La tenue doit être ajustée au corps, sans flotter. Les athlètes peuvent porter un maillot (singlet) à jambes longues approuvé. Quel que soit le type de singlet qu'un athlète porte pour le squat, il doit porter le même singlet dans toutes les disciplines.
- (b) Il est permis de porter des genouillères par-dessus un singlet à jambes longues, mais pas en dessous du singlet. Le Contrôleur Technique devra vérifier qu'aucune genouillère ou bande de genoux n'est portée sous le singlet. **Le port de chaussettes de deadlift par-dessus le singlet à jambes longues est autorisé mais non obligatoire.**
- (c) La combinaison sera fabriquée en tissu extensible sans ourlet ou faux ourlet qui apportera un renfort ou soutien à l'athlète pendant l'exécution des épreuves.
- (d) La combinaison sera fabriquée du matériel d'une seule épaisseur mis à part la double épaisseur du même matériel autour de la fourche, d'une dimension maximum de 12 cm x 24 cm.
- (e) La combinaison doit comporter des jambes. La longueur des jambes ne doit pas dépasser 25 cm, mesure prise depuis le milieu de la fourche (entrejambes), et ne doit pas être inférieure à 3 cm lorsque l'athlète portera la combinaison.
- (f) La combinaison peut porter les logos, badges ou emblèmes :
  - du fabricant homologué de la combinaison,
  - de sa fédération nationale,
  - le nom du force-athlète,
  - pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,
  - uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national, sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF,

Exemple de tenues correctes :



### 3.2) T-shirt :

Un t-shirt doit être porté sous la combinaison pour tous les athlètes, au squat, au développé couché et au soulevé de terre. La seule exception est au Bench press où le maillot d'assistance seul est autorisé. Le port d'un t-shirt sous le maillot d'assistance au Bench press est interdit.

Le t-shirt sera conforme aux spécifications suivantes :

- (a) Le tissu doit être en coton, polyester, ou un mélange des deux. Il ne doit pas être fabriqué dans une matière caoutchoutée, ou un matériau extensible équivalent au caoutchouc.
- (b) Le t-shirt comportera des manches **ajustés (pas larges)**. Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes du concurrent. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes durant l'épreuve. **Voir les images ci-dessous.**
- (c) Le t-shirt classique peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs sans logos, badges ou emblèmes ou peut porter un logo, des badges ou emblèmes :
  - de sa fédération nationale,
  - le nom du force-athlète,
  - le nom de son continent (exemple : Europe)
  - du lieu/nom de l'événement/compétition,
  - pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,
  - uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.

OK



OK



NON



### 3.3) Maillot d'Assistance :

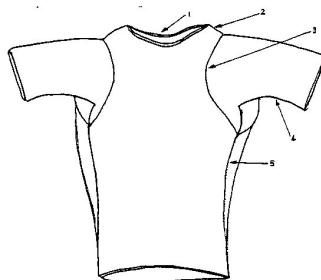
Un maillot d'assistance homologué par la Commission Technique IPF, et inscrit sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions", pourra être porté dans les compétitions désignées comme Equipées.

Le maillot d'assistance sera conforme aux spécifications suivantes :

- (a) Le tissu doit être du coton, du polyester, ou un mélange des deux. Il ne doit pas être fabriqué dans une matière caoutchoutée, ou un matériau extensible équivalent au caoutchouc. Les coutures ne doivent pas être renforcées. Il ne doit avoir ni poche(s), ni bouton(s), ni col, ni fermeture-éclair, ni tour de cou en V.
- (b) Le maillot d'assistance comportera des manches. Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes du concurrent. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes durant l'épreuve.

(c) Le t-shirt classique peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs sans logos, badges ou emblèmes ou peut porter un logo, badges ou emblèmes :

- de sa fédération nationale,
- le nom du force-athlétiste,
- du lieu/nom de l'événement/compétition,
- pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,
- uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.



Toute modification du maillot d'assistance par rapport au modèle d'origine tel qu'il a été fourni par le fabricant et approuvé par le Comité Technique rendra l'utilisation de ce maillot illégale dans le cadre de la compétition.

Le maillot d'assistance devra couvrir tous les deltoïdes.

### 3.4) **Sous-vêtements :**

Un support athlétique ou slip standard en coton, nylon, polyester ou un mélange de ces composants, doit être porté sous la combinaison. Les femmes peuvent aussi porter un soutien-gorge classique ou modèle sport. Les maillots de bain, ainsi que tous les sous-vêtements en matériau caoutchouté ou extensible équivalent, exception faite de la bande servant de ceinture, ne doivent pas être portés sous la combinaison. Tous les sous-vêtements spéciaux sont interdits.



### 3.5) **Les chaussettes :**

Leur port est obligatoire.

- Elles peuvent être de n'importe quelle couleur, ou de plusieurs couleurs, et porter le logo des fabricants.
- Elles ne doivent pas toucher les bandes de genoux, ou les genouillères.
- Les chaussettes qui montent sur les cuisses, les bas et les collants, sont rigoureusement interdites. Les chaussettes longues doivent être portées obligatoirement au soulevé de terre, pour couvrir les tibias et les protéger.

### 3.6) **Le ceinturon :**

Son port est facultatif.

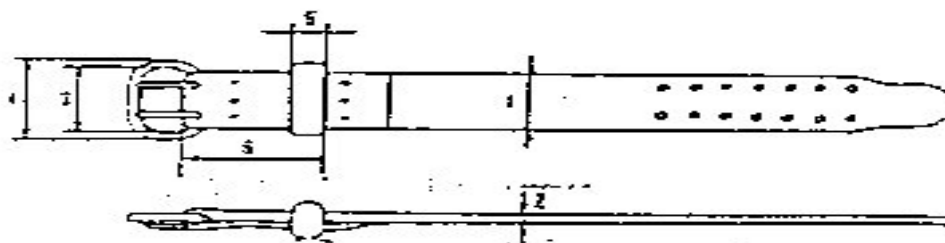
Si un force-athlétiste en porte un, ce dernier doit être mis par-dessus la combinaison. Uniquement les ceintures homologuées par la Commission Technique IPF, et inscrites sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions", pourront être portées dans les compétitions.

### 3.6.1) Matériaux et fabrication

- Il sera composé de cuir ou de vinyle, ou de matériau similaire non extensible, en une ou plusieurs couches qui pourront être collées ou cousues ensemble.
- Il ne devra comporter aucun renfort ou rembourrage, de quelque matière que ce soit, non seulement sur sa surface, mais aussi entre les couches.
- La boucle doit être attachée à une extrémité du ceinturon au moyen de rivets et/ou de coutures.
- La boucle peut être classique, avec un ou deux ardillons, ou être une boucle à fermeture rapide.
- Un seul passant est autorisé : il sera fixé près de la boucle au moyen de rivets et/ou de coutures.
- Le ceinturon peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs sans logo, badges ou emblèmes ou peut porter un logo, badges ou emblèmes :
  - de sa fédération nationale,
  - le nom du force-athlétiste,
  - du lieu/nom de l'événement/compétition,
  - pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,
  - uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.

### 3.6.2) Dimensions :

- largeur maximum : 10 cm
- épaisseur maximum : 13 mm
- largeur interne de la boucle : 11 cm maximum
- largeur externe de la boucle : 13 cm maximum
- largeur maximum du passant : 5 cm
- distance du bord externe de la boucle au bord externe du passant : 25 cm maximum



### 3.7) **Les chaussures ou les chaussures montantes :**

Leur port est obligatoire.

- Les chaussures ne peuvent être que des chaussures de sport en salle, d'haltérophilie ou des ballerines de Soulevé de terre.
- Ce qui précède fait référence aux sports d'intérieur, par exemple lutte / basketball. Les chaussures de randonnée ne font pas partie de cette catégorie.
- Aucune partie du dessous ne doit être supérieure à 5 cm.
- Le dessous doit être plat, c'est-à-dire qu'il ne doit pas y avoir de saillies, d'irrégularités ou de modifications de la conception standard.

- Les semelles intérieures lâches qui ne font pas parties de la chaussure fabriquée doivent être limitées à un centimètre d'épaisseur.
- Les chaussettes avec une semelle extérieure en caoutchouc ne sont pas autorisées.
- Les chaussures doivent être correctement attachées (lacets noués ou bandes Velcro fixées) lorsque l'athlète se trouve sur la plateforme.

### **3.8) Les Genouillères :**

Les genouillères, en forme de "cylindres" et de composition néoprène, peuvent être portées seulement aux genoux de l'athlète durant les épreuves de la compétition. Il est interdit de les porter ailleurs que sur les genoux.

Il est interdit de porter à la fois des genouillères et des bandes selon le paragraphe 3.9 de ce règlement.

Les seules genouillères autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Les genouillères figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les genouillères non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdites aux compétitions.

Les genouillères seront conformes aux spécifications suivantes :

(a) Les genouillères doivent être fabriquées d'une seule couche de néoprène ou principalement d'une seule couche de néoprène avec une couche de tissu n'apportant pas un renfort supplémentaire. Elle peut être cousue sur le néoprène.

Les genouillères dans leur fabrication n'apporteront aucune aide supplémentaire aux genoux ou au rebond durant l'exécution du mouvement.

(b) Dimensions des genouillères : Longueur maximale : 30 cm, épaisseur maximale : 7mm.

(c) Les genouillères ne comporteront aucune languette ou velcro ou autre matière de fermeture. Les genouillères, seront fabriquées entièrement en forme de "cylindres" et de composition néoprène sans aucun trou sur la surface intérieure ou extérieure.

(d) Les genouillères ne doivent pas toucher les chaussettes, ni la combinaison (excepté pour les combinaisons longues) et doivent être centrées sur l'articulation des genoux.

(e) Les athlètes sont autorisés à recevoir une aide personnelle pour mettre leurs genouillères

(f) Il est permis de porter des genouillères par-dessus une combinaison à manches longues, mais pas en dessous de la combinaison.

### **3.9) Les bandes :**

Seules sont autorisées les bandes extensibles commercialisées, en coton, polyester, ou un mélange des deux, ou des bandes de gaze ou de crêpe médicale.

Bandes d'assistance :

Les seules bandes autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions"

Bandes sans assistances :

Les bandes en crêpes ou les bandes médicales n'ont pas à être approuvées.

#### **3.9.1) Bandes de poignets :**

- Longueur maximum : 1 m (manchon, pièce de velcro et languette de fermeture velcro doivent être inclus dans les 1 m de longueur)

- Largeur maximum : 8 cm.

- Un passant peut-être fixé pour faciliter la pose, mais il ne doit pas recouvrir le pouce ou les doigts pendant le mouvement.

- Des poignets anti-transpiration, vendus dans le commerce, sont autorisés, sous réserve qu'ils ne dépassent pas la largeur maximum de 12 cm. Il est interdit de porter à la fois les poignets et les bandes.
  - Une couverture de poignet ne devra pas dépasser la largeur maximum de 12 cm, dont 2 cm au-delà de l'articulation du poignet vers la main, et 10 cm au-delà de l'articulation du poignet vers le coude.
  - Les femmes sont autorisées à porter le Hijab (Foulard) pendant la compétition.
- Au Développé Couché, le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète de fixer ses cheveux pour permettre l'arbitrage du mouvement.

### 3.9.2) Bandes de genoux :

Elles ne pourront être portées uniquement lors de compétitions de PL ou de BP.

- Longueur maximum : 2 m
- Largeur maximum : 8 cm.
- Une fois enroulée, la bande ne devra pas dépasser la largeur de 30 cm, dont 15 cm au-delà de l'articulation du genou vers le pied, et 15 cm au-delà de l'articulation du genou vers la cuisse.
- A la place des bandes, un force-athlète peut porter des genouillères, sous réserve qu'elles ne dépassent pas 30 cm de long. Il est interdit de porter à la fois des genouillères et des bandes. Seules les genouillères agréées IPF sont autorisées. Le Néoprène peut être du caoutchouc synthétique, mais n'est accepté que pour les genouillères.
- Les bandes de genoux ne doivent pas toucher les chaussettes, ni la combinaison.
- Un force-athlète ne peut mettre des bandes qu'aux poignets et aux genoux, et nulle part ailleurs sur le corps.

### 3.9.3) Autres bandes :

- Deux tours de sparadrap peuvent être portés autour des pouces. Du sparadrap ou toute substance similaire ne peuvent être portés ailleurs sur le corps sans autorisation du Jury ou du chef de plateau. Le sparadrap ne peut pas être utilisé pour aider le concurrent à tenir la barre.
- Avec l'autorisation du Jury, le médecin officiel ou l'auxiliaire paramédical de service peuvent appliquer des pansements, bandes, ou du sparadrap en cas de blessure corporelle, en faisant en sorte que cela n'avantage pas le force-athlète.
- Dans toutes les compétitions, en l'absence d'un jury et de personnel médical, le chef de plateau a toute autorité sur l'application de pansements.

## **3.9 bis) Couvre-Chef**

1. Le port d'un chapeau sur le plateau de compétition pendant la compétition sont strictement interdits.
2. Les athlètes féminines peuvent porter Hijab (foulard) lors de ses essais. En développé couché ou Bench Press le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète d'attacher ses cheveux en fonction de la performance de l'essai.
3. Des bandeaux anti-transpiration standards du commerce d'une seule couleur (noir ou blanc) peuvent être portés, ne dépassant pas 12 cm de largeur. Les bandeaux de marques homologuées par IPF peuvent aussi être portées.

## **3.9 ter) Ruban médical**

- Deux couches de ruban médical peuvent être portées autour des pouces. Aucun ruban médical ou similaire ne peut être porté ailleurs sur le corps sans l'autorisation officielle du jury ou de l'arbitre en chef. Le ruban médical ne peut pas être utilisé pour aider l'athlète à tenir la barre.



- Sous réserve de l'approbation préalable du jury, le médecin officiel, le personnel paramédical ou paramédical en service, l'athlète peut appliquer du ruban adhésif médical sur les blessures corporelles à condition que cela n'apporte pas à l'athlète une aide indue.
- Dans toutes les compétitions où aucun jury ne peut être présent et où aucun personnel médical n'est présent. L'arbitre en chef aura compétence sur autoriser ou pas l'utilisation du ruban adhésif médical.

### **3.10) Inspection de la tenue et de l'équipement personnel :**

- L'inspection de l'équipement personnel pour tous les force-athlétistes peut se faire à n'importe quel moment pendant la compétition, jusqu'à **30 minutes** avant le début de la compétition pour la catégorie concernée. Cette précision doit être annoncée pendant la réunion technique.
- Deux arbitres officiels au moins doivent être désignés pour accomplir cette tâche. Tous les éléments de la tenue et de l'équipement personnel doivent être examinés et acceptés avant d'être estampillés ou marqués à l'aide d'un tampon officiel.
- Les bandes trop longues seront refusées, mais pourront être, une fois coupées, contrôlées à nouveau.
- Tout élément de la tenue ou de l'équipement personnel déchiré ou jugé sale sera automatiquement refusé.
- La feuille d'inspection officielle, remplie et signée, sera remise au Président du Jury à la fin de l'inspection.
- Si après l'inspection, un force-athlétiste se présente sur le plateau portant ou utilisant quelque chose d'illégal, en dehors d'un élément qui aura par inadvertance été accepté par l'arbitre, sera immédiatement disqualifié de la compétition.
- ~~Les arbitres doivent également rejeter toutes les genouillères qui ont été mises sur l'athlète avec l'aide de toute autre personne ou méthode, comme l'utilisation de glissières en plastique, l'utilisation de lubrifiants etc... Les chaussettes sont toutefois autorisées pour faire glisser les genouillères mais ne doivent pas rester dessus. Les athlètes sont autorisés à recevoir une aide personnelle pour mettre leurs genouillères.~~
- Tous les éléments mentionnés dans l'article 3 du présent règlement devront être inspectés.
- Les chapeaux sont rigoureusement interdits. Montres, bijoux, lunettes, et articles de protection pour l'hygiène féminine n'ont pas à être inspectés.
- Avant de tenter un record du monde, le force-athlétiste devra être inspecté par le Contrôleur Technique. En cas de port ou d'usage d'un élément illégal, quel qu'il soit, à moins que ce dernier ait par inadvertance été accepté par l'arbitre, le force-athlétiste sera disqualifié de la compétition.
- Les arbitres et le contrôleur technique doivent se réunir 5 minutes avant le début de l'inspection de l'équipement personnel.

### **3.11) Logos des sponsors :**

Au-delà de la liste de logos/emblèmes/badges déjà inscrits sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions", les pays où les force-athlétistes qui souhaitent afficher sur leur tenue et/ou leur équipement un logo supplémentaire de leur sponsor doivent en faire la demande auprès du Secrétaire Général IPF. Cette demande doit être accompagnée de la somme déterminée par le Secrétaire Général de l'IPF. L'IPF, via l'Exécutif, peut donner son accord mais se réserve le droit final d'approbation dans le cas, selon l'opinion de l'Exécutif, où le logo/emblème/badge va à l'encontre des intérêts commerciaux de l'IPF ou est considéré de mauvais goût. L'Exécutif IPF se réserve le droit de limiter la taille du logo. Une fois l'autorisation accordée, le logo devra être porté tout le reste de l'année civile en question qui suivra. L'autorisation accordée est valable pour une année après laquelle une nouvelle demande d'approbation doit être faite. Les

logos/emblèmes/badges ainsi approuvés, figureront sur une annexe à la liste, "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Le Secrétaire Général de l'IPF émettra un courrier aux candidats approuvés avec une représentation/image du logo/emblème/badge et la date d'approbation et les limites de cette approbation. Ce courrier servira de preuve officielle en cas d'une demande faite par les arbitres chargés de l'inspection de la tenue et de l'équipement personnel lors d'une compétition.

Les logos/emblèmes/badges ne figurant pas sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions" ni sur l'annexe à cette liste, décrite dans l'article "Logos des Sponsors", pourront figurer uniquement sur le t-shirt, chaussettes ou chaussures s'ils ne font pas plus de 5 x 2 cm, et s'ils sont imprimés ou brodés.

### **3.12) Divers :**

- L'usage d'huile, de graisse ou d'autres lubrifiants sur le corps, la tenue ou l'équipement personnel est rigoureusement interdit.
- Magnésie, talc, craie et résine sont les seules substances autorisées sur le corps ou la tenue, sauf sur les bandes.
- L'usage de toute forme d'adhésif sous les chaussures est interdit. Ceci inclut toute pose d'adhésif, par exemple papier de verre, toile émeri, etc. Résine et magnésie sont également interdites. Un spray d'eau est autorisé.
- Aucune substance ne peut être appliquée sur le matériel de plateau. Ceci concerne toutes les substances, à l'exception de celles destinées à stériliser périodiquement la barre, le banc ou le plateau.
- Une légère protection entre le tibia et la chaussette peut être portée.
- **Les colliers et accessoires similaires doivent être correctement fixés sous le T-shirt et ne doivent en aucun cas être placés dans la bouche lorsque l'athlète s'approche de la plateforme ou lorsqu'il est sur la plateforme.**

## **4) REGLEMENT DES EPREUVES :**

### **4.1) Flexion de jambes :**

1 - **L'athlète doit faire face à la plateforme, la barre placée horizontalement sur les épaules, à une hauteur ne descendant pas en dessous du niveau du deltoïde postérieur ; les mains, pouces et doigts doivent saisir complètement la barre qui est positionnée sur les supports du rack, en position de départ.** Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers internes ou en contact avec ces derniers.

2 - Après avoir décollé la barre des supports (le force-athlétiste peut pour cela se faire aider par les suiveurs chargeurs), le force-athlétiste devra reculer pour assurer sa position de départ. Lorsque ce dernier sera immobile, droit (une légère inclinaison est autorisée) avec les genoux verrouillés, et la barre correctement positionnée, le chef de plateau donnera le signal de départ. Il consistera en un ordre verbal audible « Squat » accompagné d'un mouvement du bras vers le bas. Avant de recevoir le signal de départ, le force-athlétiste peut rectifier sa position à sa guise, dans le respect du règlement, sans être sanctionné. Pour des raisons de sécurité, le force-athlétiste sera invité par le chef de plateau à replacer la barre, signal verbal audible accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière, si, après 5 secondes, il n'est pas dans une position correcte pour commencer son mouvement. Le chef de plateau donnera la raison pour laquelle l'ordre de départ n'a pas été donné.

3 - Après avoir reçu le signal du chef de plateau, le force-athlétiste 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. Une seule descente est autorisée. L'essai est considéré avoir commencé lorsque les genoux du force-athlétiste auront été déverrouillés.

4 - Le force-athlétiste doit se relever à sa guise jusqu'à une position droite, genoux verrouillés. Le double rebond en position basse ou tout mouvement vers le bas pendant la montée est interdit. Lorsque le force-athlétiste est immobile (dans une position qui apparaît comme la position finale), le chef de plateau donnera le signal de reposer la barre.

5 - Le signal de reposer la barre consistera en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal audible « Rack ». Les mouvements de pieds après le signal « Rack » ne seront pas considérés comme fautes. Le force-athlétiste devra alors replacer la barre sur les supports. Pour des raisons de sécurité, le force-athlétiste peut demander l'aide des chargeurs suiveurs pour ramener la barre et pour la replacer sur les supports. Le force-athlétiste doit rester sous la barre pendant ces manœuvres. **L'athlète n'est pas autorisé à sortir par l'avant du rack après avoir terminé le mouvement.**

6 - Pas plus de 5 et pas moins de 2 suiveurs chargeurs ne se trouveront en même temps sur le plateau, à n'importe quel moment. Les arbitres peuvent décider du nombre de suiveurs chargeurs nécessaires, à n'importe quel moment, sur le plateau (2, 3, 4 ou 5).

#### **Fautes à sanctionner à la flexion de jambes :**

1 - Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin de la flexion de jambes.

2 - Double rebond en position basse, ou tout mouvement vers le bas durant la montée.

3 - Défaut de se tenir droit, genoux verrouillés, au début ou à la fin du mouvement.

4 - Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Les décollements des pointes ou des talons sont autorisés.

5 - Ne pas fléchir les genoux et abaisser le corps jusqu'à ce que la surface des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.

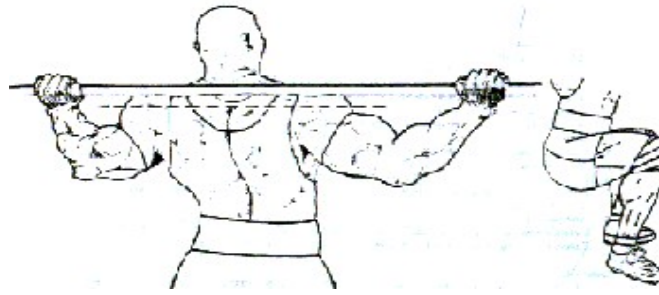
6 - Contact de la barre, des disques ou du concurrent avec un ou plusieurs suiveurs chargeurs entre les signaux de départ et de fin de mouvement de l'arbitre chef de plateau, afin de faciliter la flexion de jambes.

7 - Contact des coudes ou des bras avec les cuisses. Un léger contact est permis, s'il est reconnu n'apporter aucune aide au concurrent.

8 - Laisser tomber la barre, ou la jeter intentionnellement, après le signal « Rack » de l'arbitre chef de plateau.

9 - Ne pas se conformer à l'un des points quelconques du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.

Diagramme montrant la position typique mais pas obligatoire de la barre et la flexion demandée.



#### 4.2) **Développé couché :**

1 - Le banc doit être placé sur le plateau, la tête vers l'avant ou déplacée d'un angle de 45 degrés. L'arbitre chef de plateau doit se placer du côté de la tête du banc de développé couché. **L'athlète n'est pas autorisé à entrer sur le banc en passant par le côté où on met la tête sur le banc de développé couché**

2 - Le force-athlétiste doit s'allonger sur le dos de façon que sa tête, ses épaules et ses fessiers soient en contact avec la surface du banc (l'image « Position de départ correcte et mise en place correcte – Image A » montre le minimum acceptable pour les fessiers). Les pieds doivent être à plat sur le sol (autant que la chaussure peut le permettre). **Ses mains et ses doigts doivent serrer complètement la barre, posée sur les supports, avec une prise pouces verrouillés entourant la barre.** Cette position de corps doit être conservée pendant tout le mouvement. Les déplacements des pieds sont autorisés mais ils doivent rester sur le sol. Lors de sa mise en place sur le banc, l'athlète n'est pas autorisé à mettre ses pieds sur le banc. Lorsque le force-athlétiste est couché sur le banc, les cheveux ne doivent pas masquer l'arrière de la tête. Le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète de mettre ses cheveux en conformité avec le règlement.

3 - Pour assurer un appui solide des pieds, le force-athlétiste peut utiliser des disques plats ou des cales qui ne dépasseront pas 30 cm en hauteur, de façon à rehausser la surface du sol. Ces cales seront de 60x40cm. Un choix de cales de 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm doit être proposé pour le placement des pieds dans toutes les compétitions internationales.

4 - Pas plus de 5 suiveurs chargeurs, et pas moins de 2, pourront se trouver sur le plateau, à n'importe quel moment. Après s'être correctement positionné, le force-athlétiste peut demander l'aide des suiveurs chargeurs pour enlever la barre des supports. S'ils aident le force-athlétiste, les chargeurs suiveurs doivent le faire jusqu'à la position bras tendus.

5 - L'espacement des mains ne doit pas excéder 81 cm, mesurés entre les index. Les deux index doivent se trouver à l'intérieur des marques des 81 cm, et être entièrement en contact avec elles en cas de prise avec écartement maximum. La prise de mains renversée (mains en supination) est interdite.

6 - Après avoir, avec ou sans l'aide des suiveurs chargeurs, enlevé la barre des supports, le force-athlétiste attendra, coudes verrouillés, le signal de l'arbitre chef de plateau, signal qui sera donné aussitôt que le force-athlétiste sera immobile, et la barre correctement positionnée. Pour des raisons de sécurité, le force-athlétiste sera invité à replacer la barre, ordre verbal donné par le chef de plateau, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière, si après une période de 5 secondes, il n'est pas dans la position correcte pour commencer le mouvement.

7 - Le signal de départ sera l'ordre verbal audible « Start », accompagné d'un mouvement de bras vers le bas.

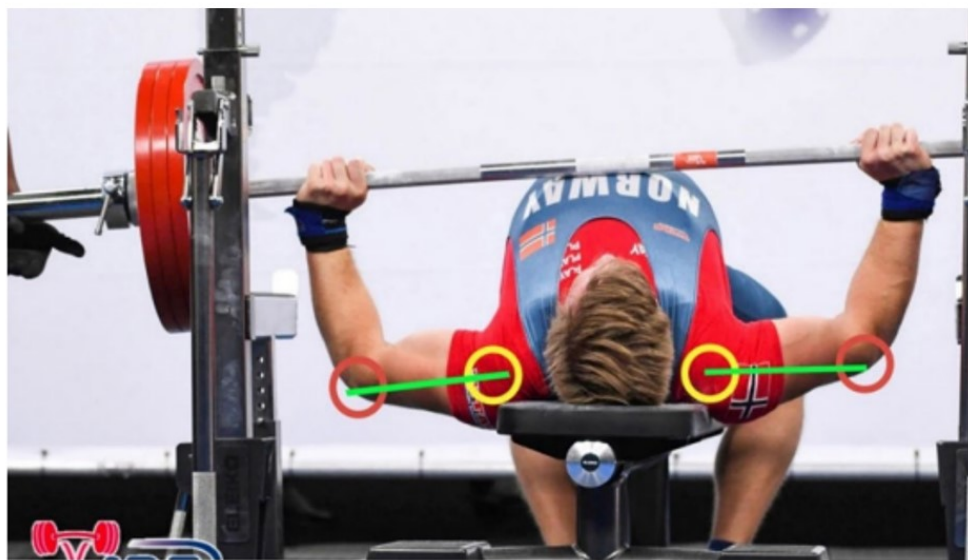
8 - Après avoir reçu le signal, le force-athlétiste devra descendre la barre jusqu'au contact de la poitrine ou de la région abdominale et il doit avoir le dessous des articulations des coudes au-dessous ou au même niveau de la surface supérieure de l'articulation de leur épaule respective (la barre ne doit pas toucher la ceinture) et la maintenir immobile. Après que le chef de plateau ait donné un ordre audible « Press », le force-athlétiste doit ramener la barre au bout des bras tendus, en verrouillant les deux coudes. Lorsque la barre sera maintenue immobile dans cette position, le signal audible "Rack" sera donné, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. Si la barre touche la ceinture ou ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, le chef de plateau donnera l'ordre "Rack" accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière.

**9 – La hauteur des racks de sécurité peut être modifiée par le jury pour des raisons de sécurité.**

***Règlement pour les handicapés concourant dans des championnats de développé couché :***

Les championnats de développé couché seront organisés sans catégorie spécifique pour les handicapés, ce qui veut dire que les aveugles, les malvoyants, les handicapés moteurs, peuvent recevoir une aide pour accéder au banc et en revenir. Cette aide peut être celle d'un entraîneur, de béquilles ou de cannes, ou un fauteuil roulant. Le règlement est le même que pour les valides. Pour les force-athlétistes qui sont amputés d'un membre, une prothèse sera considérée comme son membre naturel. Le force-athlétiste sera pesé sans sa prothèse, et un poids compensatoire sera ajouté, comme le prévoit l'article 5 du présent règlement. En ce qui concerne les force-athlétistes qui ont des dysfonctions des membres nécessitant des attaches pour les jambes, ou autre chose similaire pour marcher, cela sera considéré comme faisant partie du membre, et le force-athlétiste sera pesé avec.

## **Essai valide**



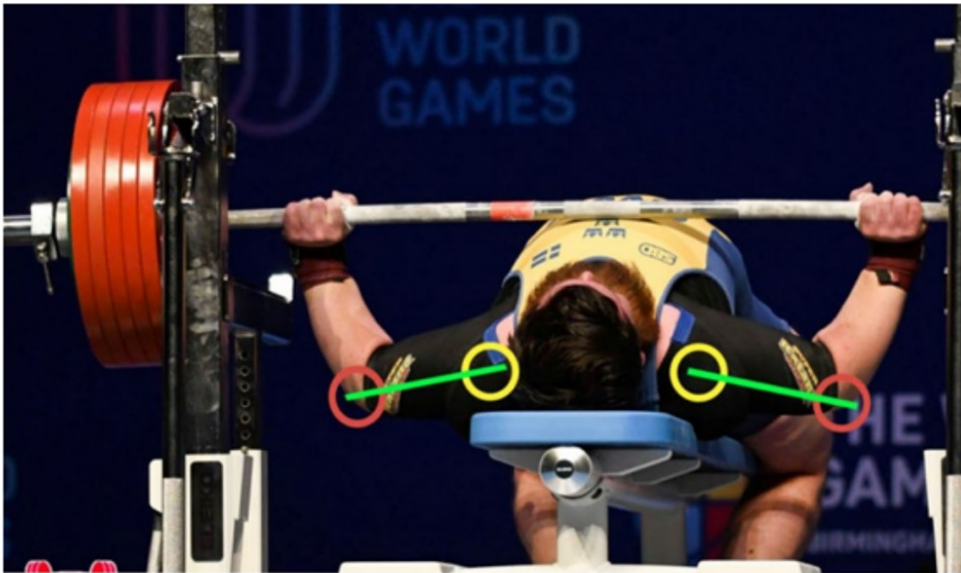
- Sommet de l'articulation de l'épaule



- Articulation du coude

## **Essai valide**



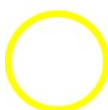


- Sommet de l'articulation de l'épaule



- Articulation

### Essai non valide – exemple1

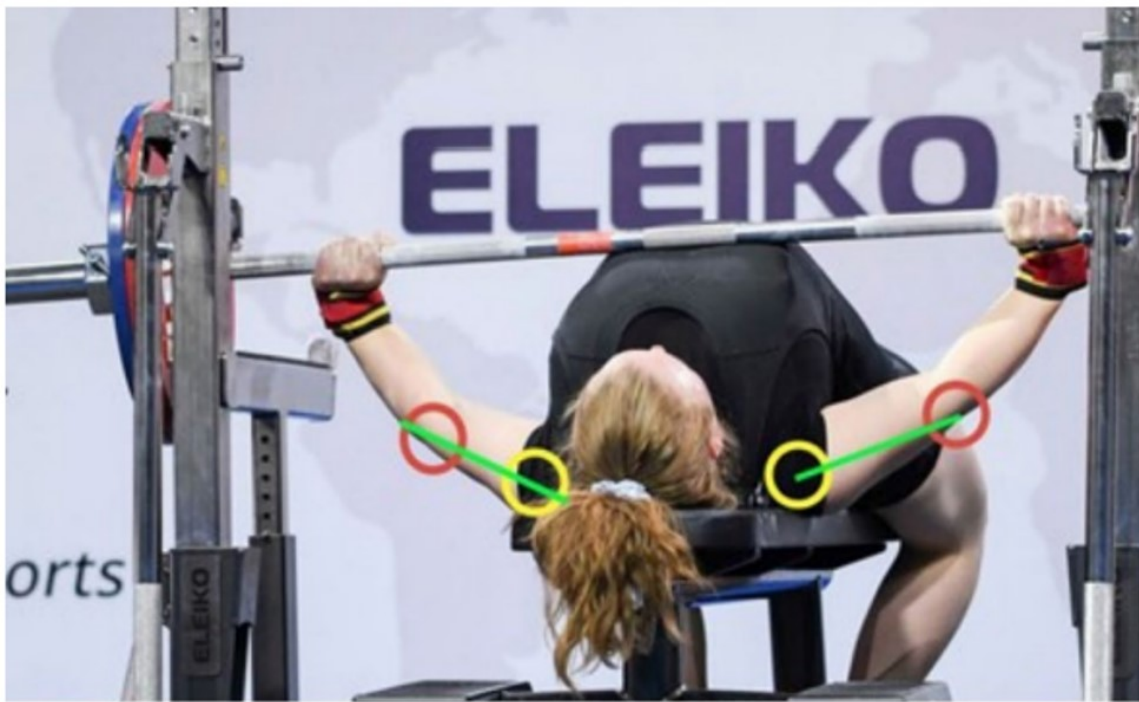


- Sommet de l'articulation de l'épaule



- Articulation

### Essai non valide – exemple2

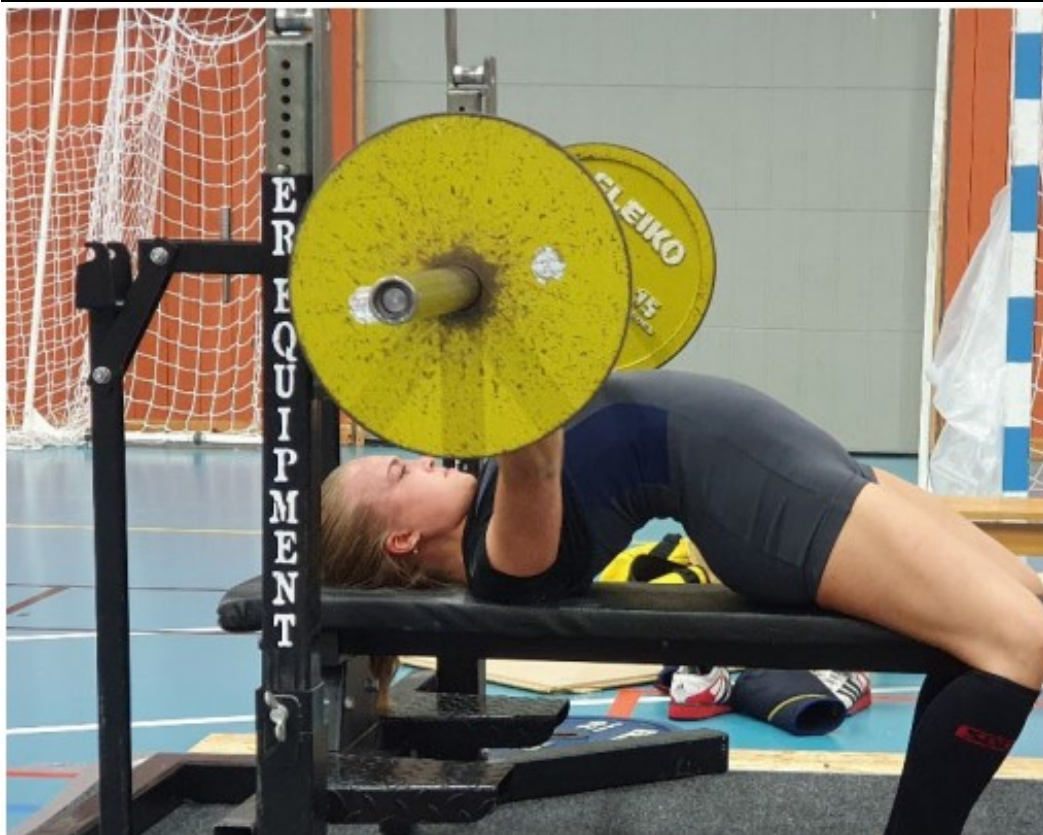


- Sommet de l'articulation de l'épaule



- Articulation du coude

### Position de départ correcte et mise en place correcte – Image A



## Position de départ non valide – Image B



## Position de départ non valide – Image C



### **Fautes à sanctionner au développé couché :**

- 1 - Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin du mouvement.
- 2 - Tout changement de position pendant le développé proprement dit, à savoir : tout soulèvement du banc de la tête, des épaules ou des fessiers. Tout déplacement latéral des mains sur la barre.
- 3 - Chute non maîtrisée de la barre sur la poitrine ou sur la région abdominale ou enfoncement de la barre après le signal de départ pour faciliter la poussée.



4 - Recours à une impulsion du haut du corps pour démarrer la montée de la barre depuis la poitrine.

5 - Toute redescende de l'ensemble de la barre pendant la montée.

6 - La barre ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, ou touche la ceinture.

7 - Ne pas pousser la barre jusqu'à l'extension complète des bras, coudes verrouillés, à la fin du mouvement.

8 - Tout contact des suiveurs chargeurs avec la barre entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter le mouvement.

9 - Contact des pieds avec le banc ou ses supports. Le levage des pieds n'est pas autorisé. Le mouvement du pied est autorisé mais ils doivent rester à plat sur le plateau.

10 - Contact délibéré entre la barre et les supports.

11 - Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation de leur épaule respective.

12 - Ne pas se conformer à l'un des points du règlement.

### **4.3) Soulevé de terre :**

1 - Le force-athlétiste fera face à l'avant du plateau, la barre posée horizontalement devant ses pieds. Il la saisira des deux mains en utilisant la prise qu'il désirera (en pronation, en supination, ou inversée, mains à l'extérieur des cuisses, ou à l'intérieur), et la soulèvera jusqu'à ce qu'il se redresse complètement.

2 - À la fin du soulevé de terre, les genoux doivent être verrouillés en position droite. Le faisceau antérieur du muscle deltoïde doit se situer derrière la projection imaginaire de la barre. (Voir l'illustration)

3 - Le signal de l'arbitre chef de plateau sera l'ordre verbal audible « Down » accompagné d'un mouvement de bras vers le bas. Le signal sera donné sitôt que la barre sera maintenue immobile, et que le force-athlétiste sera dans une position apparemment finale.

4 - Tout décollement de la barre du plateau, ou toute tentative manifeste de décollement, comptera comme un essai. A partir du moment où le soulevé commence, toute redescende de la barre avant que le force-athlétiste atteigne sa position finale sera sanctionnée. Si la barre redescend quand les épaules reviennent vers l'avant après avoir atteint la position finale, il n'y a pas faute.

5- Une fois que la barre a été reposée sur la plateforme, l'athlète n'est pas autorisé à s'avancer par-dessus la barre vers l'avant de la plateforme pour sortir.

#### **Fautes à sanctionner au soulevé de terre :**

1 - Tout mouvement de la barre vers le bas avant la position finale.

2 - Défaut de maintenir une position droite, les épaules en arrière, à la fin du mouvement.

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

4 - S'aider de l'appui des cuisses pour monter la barre. Si la barre monte en frottant graduellement sur les cuisses, sans qu'il y ait appui, il n'y a aucune raison de refuser l'essai. Tout doute devra être au bénéfice du compétiteur.

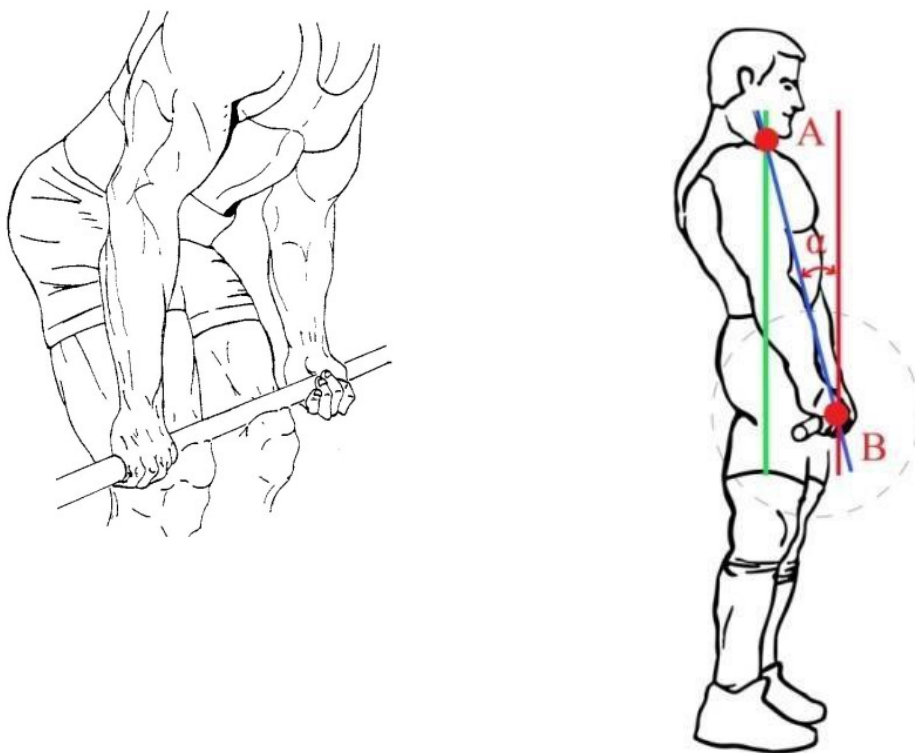
5 - Tout pas en avant, en arrière ou latéral. En revanche, le décollement des pointes ou des talons n'est pas sanctionné.

6 - Reposer la barre avant le signal de l'arbitre chef de plateau.

7 - Ne pas contrôler la barre des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes de la main, jusqu'à ce qu'elle touche le plateau.

8 - Ne pas se conformer à l'un des points quelconques du règlement de l'épreuve qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.

Dessin montrant l'appui sur les cuisses à sanctionner à gauche et représentation schématique de la position correcte des épaules dans la position finale du soulevé de terre à droite:



A: représente le devant de l'épaule

B: représente la barre

Ligne rouge : Projection imaginaire de la barre

$\alpha$  – l'angle de déviation

## 5) LA PESEE :

1 - La pesée des force-athlétistes doit se faire 2 heures avant le début de la compétition pour une catégorie donnée. Tous les force-athlétistes de la catégorie doivent être présents à la pesée, qui sera effectuée en présence de deux ou trois arbitres désignés pour cela. Si cela est nécessaire, on peut avoir plusieurs catégories dans un même plateau.

2 - Si cela n'a pas été fait auparavant, un tirage au sort devra déterminer l'ordre de passage de chaque force-athlétiste à la pesée. Le tirage au sort détermine également l'ordre de passage sur le plateau, au cas où des force-athlétistes tireraient sur la même barre.

3 - La pesée dure 1 heure 30 minutes.

4 - La pesée de chaque force-athlétiste se fera dans un local fermé. Les seules personnes autorisées sont le force-athlétiste, son entraîneur ou le directeur de l'équipe **du même genre**, et les deux ou trois arbitres de service. Pour des raisons d'hygiène, le force-athlétiste devra se peser en chaussettes, ou mettre sous ses pieds du papier (type rouleau cuisine). L'athlète doit justifier de son identité avec sa carte d'identité ou son passeport.

5 - Les force-athlétistes peuvent être pesés nus ou en sous-vêtements conformes au règlement, vêtements qui ne modifient pas leur poids. **Les athlètes peuvent être autorisés à se peser en portant des vêtements additionnels aux sous-vêtements (par exemple, leur singlet de compétition et un T-shirt), mais pieds nus, à condition que l'intégrité et la précision du processus de pesée soient respectées et que le poids des vêtements supplémentaires n'influence pas le changement de catégorie de poids.** En cas de doute sur le poids des vêtements, une 2<sup>ème</sup> pesée sera exigée, et les force-athlétistes devront se présenter ~~nus~~ **en singlet**.

Pendant la pesée, les arbitres (ou des officiels supplémentaires, pas nécessairement des arbitres) doivent être du même sexe que celui des athlètes.

Les force-athlétistes handicapés ou amputés qui participent à des compétitions de développé couché auront leur poids de corps augmenté des pourcentages suivants, selon les cas :

- pour chaque amputation au-dessous de la cheville : 1/54ème du poids de corps en plus.
- pour chaque amputation au-dessous du genou : 1/36ème du poids de corps en plus.
- pour chaque amputation au-dessus du genou : 1/18ème du poids de corps en plus.
- pour chaque désarticulation de la hanche : 1/9ème du poids de corps en plus.
- Les force-athlétistes qui présentent des dysfonctionnements des membres inférieurs nécessitant des attaches pour les jambes ou autre chose pour marcher seront pesés avec cet équipement, sans pourcentage supplémentaire.

6 - Chaque force-athlétiste ne peut être pesé qu'une seule fois. Seuls les force-athlétistes dont le poids de corps est supérieur ou inférieur au poids maximum ou minimum de la catégorie donnée peuvent être repesés. Ils doivent être repesés et faire le poids dans l'heure et demie prévue pour la pesée, sinon ils seront éliminés de la compétition. Un force-athlétiste ne peut être repesé que dans la limite de temps impartie et dans le respect du tirage au sort. Un force-athlétiste ne pourra être repesé en dehors de cette limite que dans le cas où il n'aurait pas pu monter sur la balance à cause du grand nombre de force-athlétistes qui n'étaient pas au poids et devaient être également repesés. Dans ce cas seulement, il aura droit à une repesée, à la discrétion des arbitres. Les poids de corps des force-athlétistes ne doivent pas être communiqués publiquement avant que tous les force-athlétistes de la catégorie aient été pesés.

7 - Un force-athlétiste ne peut se peser que dans la catégorie pour laquelle il a été inscrit dans les nominations finales au plus tard **30** jours avant la compétition.

Dans le cas où plusieurs groupes sont formés (A, B et ou C) et le groupe B et ou C font la compétition plus tôt dans la journée. Dans ce cas le groupe A devra avoir un maximum de 14 et au minimum 8 force-athlétistes.

8 - Les force-athlétistes devront avant le début de la compétition vérifier la hauteur des supports pour la flexion de jambes et le développé couché, ainsi que l'opportunité d'utiliser des cales sous les pieds au développé couché. La feuille de hauteur de supports devra être signée par le force-athlétiste ou son coach, dans leur propre intérêt. Une copie sera fournie au Jury, au speaker annonceur, et au responsable du plateau.

## **6) DEROULEMENT DE LA COMPETITION :**

### **6.1) La progression par tours :**

1 - À la pesée, le force-athlétiste (ou son entraîneur) doit indiquer ses premiers essais de chaque épreuve. Ces essais sont inscrits sur le carton de match officiel (pour le speaker annonceur), qui doit être signé par le force-athlétiste (ou son entraîneur) et conservé par l'officiel qui a la responsabilité de la pesée. Le carton de match est considéré comme la référence pour les barres de départ. On donnera ensuite au force-athlétiste (ou à son

entraîneur) 11 cartons d'essais vierges qui seront utilisés pour la compétition : 3 pour la flexion de jambes, 3 pour le développé couché, 5 pour le soulevé de terre, et de couleur différente pour chaque épreuve. Aussitôt que le force-athlétiste aura fini son 1<sup>er</sup> essai dans une épreuve, il devra inscrire sa barre suivante sur le carton d'essai, au bon endroit, et le remettre, dans la minute qui suit, au secrétaire de la compétition, qui se trouve à la table d'appel. Son entraîneur peut le faire à sa place. La même procédure sera utilisée pour tous les essais. Le force-athlétiste (ou son entraîneur) assume toute responsabilité au cas où les cartons ne seraient pas remis dans la minute qui suit. Avec le système de progression par tours, les agents de liaison ne sont pas nécessaires, les cartons d'essais étant remis directement à l'officiel de service.

Des exemples de cartons de match sont illustrés ci-dessous. Il faut se rappeler que les rectangles destinés aux premiers essais ne doivent être utilisés qu'en cas de changement de barre de départ. De la même façon, les quatrièmes et cinquièmes rectangles au soulevé de terre ne seront utilisés que pour les changements autorisés du 3<sup>ème</sup> essai, si besoin est.

Dans les compétitions de développé couché seul, un carton d'essais similaire à celui du soulevé de terre sera utilisé.

| Exemple de CARTON DE MATCH          |                       |                        |                        |  |
|-------------------------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|--|
| Nom, Prénom :                       |                       | Date de naissance:     |                        |  |
| Pays:                               | Poids de corps:       |                        | Catégorie:             |  |
| Coefficient Wilks:                  |                       | Tirage au sort:        |                        |  |
| Signature: compétiteur / entraîneur |                       |                        |                        |  |
| Epreuve:                            | 1 <sup>er</sup> essai | 2 <sup>ème</sup> essai | 3 <sup>ème</sup> essai | Meilleure barre 4 <sup>ème</sup> essai |
| Flexion                             |                       |                        |                        |  |
| Développé                           |                       |                        |                        |  |
| Total partiel                       |                       |                        |                        | Subtotal                               |
| Soulevé                             |                       |                        |                        |  |
| Groupe 1, 2, 3, 4, 5                | Place:                | Points IPF:            | Total                  |  |

**FLEXION DE JAMBES**

NOM : .....

1<sup>er</sup>
2<sup>ème</sup>
3<sup>ème</sup>

Signature : .....

Indiquer poids choisi

### CARTONS D'ESSAIS

**DEVELOPPE COUCHE**

NOM : .....

1<sup>er</sup>
2<sup>ème</sup>
3<sup>ème</sup>

Signature : .....

Entraîneur ou athlète

**SOULEVE DE TERRE**

NOM : .....

1<sup>er</sup>
2<sup>ème</sup>
3<sup>ème</sup>

Signature : .....

2- Lorsqu'un plateau est constitué de 10 force-athlétistes ou plus, il est possible de constituer deux groupes d'un nombre à peu près égal de force-athlétistes. Si le plateau comprend 15 force-athlétistes ou plus, il est obligatoire de constituer des groupes. Un plateau peut être composé de force-athlétistes d'une même catégorie de poids, ou de force-athlétistes de plusieurs catégories, à la discrétion de l'organisateur, dans un but de présentation. Pour les championnats de Développé Couché seul, des groupes jusqu'à 20 force-athlétistes peuvent être formés.

3 - Les groupes seront constitués suivant les meilleurs totaux réalisés par les force-athlétistes durant les 12 mois qui précèdent, dans une compétition de niveau national ou international. Les force-athlétistes aux plus petits totaux seront placés dans le premier groupe, et les autres dans le (ou les) groupe(s) suivant(s), en respectant l'ordre des totaux. Un force-athlétiste qui n'aura pas communiqué son total réalisé au cours des 12 mois qui précèdent sera automatiquement placé au 1<sup>er</sup> groupe.

4 - Chaque force-athlétiste fera son 1<sup>er</sup> essai durant le 1<sup>er</sup> tour, son 2<sup>ème</sup> essai durant le 2<sup>ème</sup> tour, et son 3<sup>ème</sup> essai durant le 3<sup>ème</sup> tour.

5 - Lorsqu'un groupe est constitué par moins de 6 force-athlétistes, un repos compensatoire sera accordé à la fin de chaque passage :

- pour 5 concurrents : 1 minute

- pour 4 concurrents : 2 minutes

- pour 3 concurrents : 3 minutes (temps de repos maximum autorisé à la fin d'un tour). Si un force-athlétiste doit faire deux essais à la suite dans un des cas de figures ci-dessus, 3 minutes sera le temps compensatoire maximum autorisé. Dans tous les cas où un temps compensatoire est accordé, la barre ne sera déchargée qu'à la fin du temps compensatoire, puis aussitôt rechargée, et le force-athlétiste aura une minute pour commencer son essai.

6 - A chaque passage, la barre est chargée progressivement. Elle ne pourra être réduite qu'en cas d'erreur (voir alinéa 9 du présent article, et, dans ce cas seulement, à la fin du tour).

7 - L'ordre de passage des force-athlétistes est déterminé par la charge qu'ils demandent pour leur essai. Lorsque deux force-athlétistes demandent la même charge, celui qui a obtenu le plus petit numéro pour la pesée passera le premier. Ceci s'applique au 3<sup>ème</sup> tour pour le soulevé de terre, dans lequel le 3<sup>ème</sup> essai peut être changé deux fois, pourvu que la barre n'ait pas été chargée au poids demandé au préalable par le concurrent et que le force-athlétiste n'est pas été appelé par l'annonceur.

Exemple : Le force-athlétiste A, n° 5 au tirage au sort, demande 250 kg.

Le force-athlétiste B, n° 2 au tirage au sort, demande 252,5 kg.

Le force-athlétiste A échoue à 250 kg. Le concurrent B peut-il diminuer sa barre à 250 kg pour le gain du match ? NON : car le numéro de tirage au sort détermine toujours l'ordre de passage (donc à 250 kg, B aurait dû passer avant A).

8 - En cas d'échec dans une tentative, le force-athlétiste ne referra pas son essai de suite, mais au tour suivant.

9 - Si, dans un tour, un essai est manqué à cause d'une barre mal chargée, d'une erreur d'un suiveur chargeur, ou d'une défaillance du matériel, ou autre erreur sans faute de sa part, le force-athlétiste se verra octroyer un essai supplémentaire, à la charge correcte. L'athlète effectuera son essai additionnel à la fin du tour sauf si l'essai est une tentative de record,

dans ce cas le force-athlétiste devra faire son essai additionnel juste après sa précédente tentative. Dans le cas d'une erreur de chargement, et si on s'aperçoit de cette erreur avant que le force-athlétiste ait commencé son essai, ce dernier aura le choix de continuer à la charge correcte, ou de refaire l'essai à la fin du tour. Dans tous les autres cas, le force-athlétiste fera son essai supplémentaire à la fin du tour. Si le force-athlétiste est le dernier du tour, il aura droit à 3 minutes de repos avant de faire son essai suivant, 2 minutes s'il y a déjà une minute de temps compensatoire dans le tour, une minute s'il y a déjà 2 minutes de temps compensatoire. Dans ce cas, lorsqu'un force-athlétiste fait deux essais à la suite, et qu'on lui accorde un temps de repos compensatoire, la barre sera chargée aussitôt que l'essai supplémentaire sera autorisé. Le temps compensatoire sera ensuite ajouté à la minute usuellement accordée pour commencer l'essai. Le chronomètre sera enclenché, et le force-athlétiste bénéficiera de tout ce temps pour commencer son essai. Un force-athlétiste qui fera deux essais à la suite aura 4 minutes pour commencer son essai suivant, durant lesquelles il pourra commencer son essai aussitôt qu'il sera prêt. Un force-athlétiste avant-dernier de tour aura 3 minutes de temps compensatoire, l'avant avant-dernier aura 2 minutes, et les autres auront la minute habituelle.

Pour le troisième essai, au soulevé de terre ou au développé couché seul, si un athlète se voit accorder un nouvel essai (accordé par le jury : barre mal chargée, erreur de hauteur ou défaillance de l'équipement), il devra obligatoirement se suivre à lui-même.

10 - Un changement de barre est autorisé (à la hausse ou à la baisse), pour le 1<sup>er</sup> essai de chaque épreuve (flexion de jambes, développé couché et soulevé de terre), et l'ordre de passage du 1<sup>er</sup> tour sera changé s'il le faut. Si le force-athlétiste a été placé dans le premier groupe, ce changement peut se faire jusqu'à 3 minutes avant le début de l'épreuve. Pour les groupes suivants, le délai maximum est de 3 essais avant la fin du passage précédent. Ces temps limites sont annoncés par le speaker annonceur. Si cela n'a pas été fait, une annonce autorisera les changements dans la minute qui suivra.

11 - Un force-athlétiste doit annoncer quelle charge il souhaite prendre à son 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> essai dans la minute qui suit la fin de son essai précédent. La minute commencera au moment où les lampes se seront allumées. Si aucune charge n'est demandée dans cette période de temps, le force-athlétiste se verra accorder une progression de 2,5 kg pour son essai suivant. Si le force-athlétiste rate son essai et si aucune charge n'est demandée dans la minute qui suit, la barre sera chargée au même poids que pour l'essai raté.

12 - Les charges annoncées pour les 2<sup>èmes</sup> essais à la flexion de jambes, au développé couché et au soulevé de terre, ainsi que pour les 3<sup>èmes</sup> essais à la flexion de jambes et au développé couché, ne peuvent pas être modifiées. En application de cette règle, une fois qu'un essai est pris en compte, il ne peut plus être modifié. La barre sera chargée au poids indiqué, et le chronomètre sera enclenché.

13 - Au 3<sup>ème</sup> essai du soulevé de terre, 2 changements de barre sont autorisés, soit à la hausse, soit à la baisse, à condition que le force-athlétiste n'ait pas été appelé au plateau pour faire son essai à la barre déjà chargée au poids précédemment demandé. Si la barre est déclarée « chargée », ou signalée telle par le chef de plateau, elle ne peut plus être modifiée.

Nota : Conformément au principe de chargement progressif de la barre, si un force-athlétiste rate son 2<sup>ème</sup> essai, la charge de la barre ne peut pas être diminuée lorsque deux changements de barre sont autorisés (c'est-à-dire que, au soulevé de terre ou au développé couché seul, si un force-athlétiste rate son 2<sup>ème</sup> essai et le reprend au 3<sup>ème</sup>, il ne pourra bénéficier d'un changement de barre qu'au-dessus de la barre déjà demandée au 3<sup>ème</sup>).

14 - Dans une compétition de développé couché seul, le règlement général est le même que pour une compétition avec les 3 épreuves. Il y a toutefois 2 exceptions :

- Au 3<sup>ème</sup> passage, 2 changements de barre sont autorisés, dans les mêmes conditions que pour le soulevé de terre dans l'alinéa 13 du présent article.

- A la pesée, 5 cartons d'essais au lieu de 3 seront remis aux force-athlétistes.

15 - Dans le cas d'un plateau à un seul groupe, soit jusqu'à 14 force-athlétistes au maximum, une pause de 20 minutes sera accordée entre les épreuves, pour l'échauffement des force-athlétistes et l'équipement du plateau.

16 - Dans un plateau de 2 groupes ou plus, le temps de pause entre chaque mouvement sera de 10 minutes.

17 - Dans les compétitions où des **partenaires internationaux** de diffusion sont désignés, l'intervalle entre les disciplines (Squat, Développé couché et Soulevé de terre) peut être ajusté.

6.2) Officiels à prévoir par l'organisateur en accord avec le comité technique :

- Un speaker annonceur qui est de préférence un arbitre national ou international, qui parle l'anglais et la langue du pays organisateur.

- Un secrétaire technique qui est un arbitre international, de préférence capable de parler et d'écrire en anglais et dans la langue du pays organisateur.

- Un chronométrateur qui est un arbitre qualifié.

- Des agents de liaison.

- Des marqueurs.

- Des suiveurs chargeurs, habillés d'un T-shirt de la même couleur pour tous, ou du T-shirt de la compétition, d'un pantalon de survêtement de la même couleur pour tous, et chaussés de chaussures de sport. Un short peut être porté à la place du pantalon de survêtement en fonction de la température et sur décision du jury.

- Un contrôleur technique qui est un arbitre international qualifié.

- D'autres officiels peuvent être prévus, suivant les besoins (médecin, personnel paramédical, etc...).

6.3) Responsabilités des officiels :

- Le speaker annonceur : Il est responsable du bon déroulement de la compétition. Il agit en maître de cérémonie et arrange l'ordre de passage des force-athlétistes selon la charge choisie, et éventuellement l'ordre du tirage au sort. Le speaker annonceur est responsable du bon déroulement de la compétition. Après chaque essai, il annonce la charge suivante et le concurrent suivant. Quand la barre est prête et le plateau libre pour l'épreuve, l'arbitre chef de plateau l'indiquera au speaker. A ce moment le speaker annoncera que la barre est chargée et il appellera le force-athlétiste au plateau et le chronométrage commencera.

Précision : Lorsque le speaker annonceur indique que la barre est chargée, le force-athlétiste est tenu de faire son essai. Les essais annoncés par le speaker annonceur seront marqués sur le tableau d'affichage, placé à un endroit proéminent, avec les noms des force-athlétistes inscrits suivant l'ordre du tirage au sort.

- Le secrétaire technique : Il a la charge d'assister à la réunion technique qui se tient avant la compétition. En l'absence de la Commission Technique ou d'un de ses membres, le secrétaire technique remplira les feuilles d'arbitrage à l'aide des noms des arbitres et des membres du Jury, et leur précisera le (ou les) plateau(x) dans lequel (ou lesquels) ils officieront. Après la réunion technique, lorsque les listes d'équipes auront été mises à jour, le secrétaire technique préparera pour chaque catégorie de poids de corps une feuille de match, un formulaire de vérification de la tenue et de l'équipement personnel, un formulaire de hauteur des supports, et un formulaire d'ordre de passage à la pesée, avec les noms de tous les force-athlétistes engagés dans la catégorie. A cette étape peut être effectué le tirage au sort, qui déterminera l'ordre de passage à la pesée et au cours de la compétition. Il préparera également ensuite pour chaque compétiteur un carton de match (à l'usage du speaker annonceur). Ces différents documents, ainsi que les cartons d'essais en nombre suffisant,

seront placés dans une enveloppe spécifique pour chaque catégorie de poids, et cette enveloppe sera remise à l'arbitre chef de plateau désigné pour la catégorie. Le secrétaire technique assistera à chaque pesée, et donnera à l'arbitre chef de plateau des conseils sur la procédure ou sur d'autres sujets qui méritent de l'attention. Le secrétaire technique sera un arbitre international de catégorie 1, de préférence du pays organisateur, capable de régler d'une manière efficace tout problème qui découlerait d'une méconnaissance de la langue, sur le lieu de la compétition. C'est à l'organisateur de la compétition de fournir au secrétaire technique feuilles et formulaires vierges, afin que ce dernier puisse faire son travail. Les organisateurs peuvent obtenir gratuitement de la Commission Technique un dossier complet sur la façon de gérer tous ces documents.

- Le chronométrateur : Il est responsable de la vérification du temps qui s'écoule entre l'annonce « Barre chargée » et le début de l'essai du concurrent. Il est aussi responsable de la vérification de tous les temps autorisés, par exemple les 30 secondes au-delà desquelles un force-athlétiste devra avoir quitté le plateau une fois son essai terminé, sous peine de voir ce dernier annulé. Lorsque le chronomètre a démarré pour un force-athlétiste, il ne peut être arrêté que par l'écoulement du temps réglementaire, le début d'un essai, ou à la discrétion de l'arbitre chef de plateau. Par conséquent, il est très important que le force-athlétiste (ou son entraîneur) vérifie, avant l'appel du speaker annonceur indiquant que la barre est chargée, que les hauteurs des supports pour la flexion de jambes ou le développé couché sont correctes, car le chronomètre ne pourra pas ensuite être arrêté. Tout réglage supplémentaire des supports sera alors effectué pendant la minute impartie au force-athlétiste pour faire son essai, sauf dans le cas où, le compétiteur ayant fait inscrire sa hauteur de supports, cette dernière ne serait pas la bonne à cause d'une erreur des suiveurs chargeurs. Par conséquent, il est très important que le force-athlétiste (ou son entraîneur) signe ou invalide le formulaire de hauteur des supports, qui est un document officiel auquel on se référera en cas de litige. Après avoir été appelé au plateau, le force-athlétiste dispose d'une minute pour commencer son essai. Si le force-athlétiste ne commence pas son essai dans le temps imparti, le chronométrateur annoncera « Temps écoulé » (« Time » dans les compétitions internationales), et le chef de plateau donnera le signal verbal et audible « Rac' », accompagné d'un mouvement de bras vers l'arrière. L'essai sera refusé. Lorsque le force-athlétiste commence son essai dans le temps imparti, le chronomètre sera arrêté.

La flexion de jambes débute au signal « Partez » de l'arbitre chef de plateau.

Le développé couché débute au signal « Partez » de l'arbitre chef de plateau.

Le soulevé de terre débute au moment où le concurrent fournit sans équivoque son effort pour décoller la barre.

- Les agents de liaison : Ils sont chargés de transmettre à la table d'appel les cartons d'essais qu'ils auront recueillis auprès des force-athlétistes (sauf dans le cas de la progression par tours). Un force-athlétiste a une minute à la fin de son essai pour annoncer son essai suivant au secrétaire, via les agents de liaison.

- Les marqueurs : Ils notent la progression de la compétition, et s'assurent que les trois arbitres signent la feuille de match, les diplômes de records, et tout document nécessitant une signature. Le speaker annonceur devra faire une annonce dans ce sens, avant que les arbitres ne s'en aillent.

- Les suiveurs chargeurs : Ils s'occupent du chargement et du déchargement de la barre, du réglage des supports de flexion de jambes et du banc de développé couché, du nettoyage de la barre et/ou du plateau, et en général, ils doivent constamment s'assurer que le plateau est maintenu en bon état de fonctionnement, de propreté et d'ordre. Le nombre maximum de suiveurs chargeurs autorisés à se trouver ensemble sur le plateau est de 5, et le nombre minimum est de 2. Quand le force-athlétiste se prépare pour son essai, les suiveurs chargeurs peuvent l'aider à décoller la barre des supports, et à la reposer sur les supports à la fin du mouvement. Cependant, ils ne devront pas toucher le force-athlétiste, ni la barre, pendant l'exécution du mouvement, entre les signaux de l'arbitre chef de plateau, sauf à la demande de ce dernier, ou du force-athlétiste lui-même, lorsque la tentative est visiblement impossible à réaliser et qu'il y a danger de blessure pour le force-athlétiste. Dans ce cas, ils pourront



- s'avancer et libérer le concurrent de la barre. Si le force-athlétiste rate son essai par la faute des suiveurs chargeurs, il se verra accorder un essai supplémentaire, à la discrétion des arbitres, essai qui sera effectué à la fin du tour.
- Le contrôleur technique vérifie que le force-athlétiste est bien celui annoncé et qu'il est correctement habillé. Il doit assister à la vérification du matériel.
- 6.4) Les seules personnes autorisées à se trouver sur l'aire de compétition, ou sur une scène (dans le cas où la compétition se déroulerait sur une scène), sont les force-athlétistes, les entraîneurs, les suiveurs chargeurs, le contrôleur technique, les arbitres du plateau, et les membres du Jury. Pendant l'exécution des essais, seuls le force-athlétiste, les suiveurs chargeurs et les arbitres sont autorisés à se trouver sur le plateau. Les entraîneurs doivent se tenir à l'intérieur des limites qui leur auront été assignées par le Jury ou l'officiel technique de service. Cette limite devra être positionnée de façon à permettre à l'entraîneur d'avoir une bonne vision du force-athlétiste avec la possibilité de lui donner des instructions et des signaux par rapport à des détails techniques.
- L'entraîneur devra porter des habits de sport représentant sa fédération nationale ou approuvés par l'IPF, sinon il se verra refuser l'accès à la salle d'échauffement et à la salle de compétition. **Il ne doit pas porter de chapeau, casquette, ne doit pas prendre de photos ni vidéo.**
- L'entraîneur doit adhérer à ce code, faute de quoi, sur décision du contrôleur technique ou du jury, cela pourrait entraîner l'exclusion de l'entraîneur de la salle d'échauffement de l'événement et des environs de la compétition.
- L'endroit désigné pour l'entraîneur ne peut se trouver à plus de 5 mètres de l'aire de compétition ce qui lui permettra d'avoir une vision sous tous les angles de son athlète pendant l'exécution de son essai.
- 6.5) Un force-athlétiste ne devra pas mettre ses bandes, ajuster sa combinaison ou inhaler de l'ammoniaque à la vue du public. Il pourra cependant ajuster son ceinturon.
- 6.6) Dans des matchs internationaux, entre deux force-athlétistes ou deux pays qui tirent dans des catégories de poids différentes, les force-athlétistes peuvent effectuer leurs essais en alternance, quelle que soit la charge demandée. Le force-athlétiste ou le pays qui demande la barre la plus légère dans la 1<sup>ère</sup> épreuve tirera le premier, et cela déterminera l'ordre de l'alternance pour la 1<sup>ère</sup> épreuve.
- 6.7) Dans les compétitions organisées par l'IPF, le poids de la barre doit toujours être un multiple de 2,5 kg. La progression minimum entre les essais sera de 2,5 kg. Les charges seront annoncées en kilogrammes.
- Des progressions de moins de 2,5 kg peuvent être demandées pour permettre aux force-athlétistes sub-juniors, juniors, open ou masters de tenter des records dans les championnats qui correspondent à leur catégorie d'âge.
- Exceptions :**
- Pour une tentative de record, le poids demandé devra dépasser l'ancien record d'au moins 0.5 kg.
  - Pendant le cours normal de la compétition, un force-athlétiste peut tenter un record dont la charge n'est pas un multiple de 2,5 kg, mais qui doit être considéré comme un essai normal. En cas de succès c'est la charge réelle qui sera comptée pour le total.
  - Des tentatives de records peuvent être faites à n'importe quel essai.
  - Un force-athlétiste peut tenter un record avec une progression inférieure à 2,5 kg dans une compétition qui correspond à sa catégorie d'âge. De ce fait, par exemple, un Master tirant dans un championnat Open ne pourra battre un record master qu'avec 2,5 kg de plus.
  - Si une barre non multiple de 2,5 kg est demandée par un force-athlétiste pour battre un record, et qu'un autre force-athlétiste du même tour le batte avec une barre supérieure, la première cité verra sa barre réduite à la tranche de 2,5 kg inférieure.

*Exemple 1* : le record est de 302,5 kg. Le force-athlétiste A demande 303,5 kg pour le tour suivant. Dans le même tour, le force-athlétiste B bat le record avec 305 kg. Au tour suivant, la charge pour le force-athlétiste A sera réduite à 302,5 kg.

*Exemple 2* : le record est de 300 kg. Dans le même scénario, le force-athlétiste A réussit 300 kg, et demande 301 kg pour le tour suivant. Le force-athlétiste B ayant réussi 305 kg dans le même tour, la charge pour le force-athlétiste A au tour suivant sera augmentée de 2,5 kg, soit 302,5 kg.

- 6.8) L'arbitre chef de plateau est le seul responsable des décisions à prendre en cas d'erreurs de chargement ou d'annonces incorrectes. Il donnera sa décision au speaker annonceur, qui fera l'annonce nécessaire.

**Exemples d'erreurs de chargement :**

- Si la barre est chargée à un poids inférieur à celui demandé, et si l'essai est bon, le force-athlétiste peut l'accepter, ou choisir de recommencer l'essai au poids initialement demandé. Si en revanche l'essai à la barre mal chargée est refusé, le force-athlétiste se verra accorder un essai supplémentaire au poids initialement choisi. Dans les deux cas, les essais devront se faire à la fin du tour.

- Si la barre est chargée à un poids supérieur à celui demandé, et si l'essai est bon, il sera accordé au concurrent. Si cela est nécessaire, la charge de la barre sera diminuée pour le (les) force-athlétiste(s) suivant(s). Si l'essai est refusé, le force-athlétiste se verra accorder un essai supplémentaire au poids initialement choisi, essai qui devra se faire à la fin du tour.

- Si le chargement de la barre est différent des deux côtés, ou si un changement quelconque survient sur la barre ou les disques pendant l'exécution de l'épreuve, ou si le plateau se détériore, la marche à suivre est la suivante :

- Si l'essai est réussi, le force-athlétiste peut l'accepter ou le refuser.

- Si l'essai réussi n'est pas un multiple de 2,5 kg, on inscrira sur la feuille de match la charge inférieure multiple de 2,5 kg la plus proche.

- Si l'essai est refusé, le force-athlétiste se verra accorder un essai supplémentaire.

- Dans les deux cas, tout essai supplémentaire se fera à la fin du tour.

- Si le speaker annonceur commet une erreur en annonçant une charge plus légère ou plus lourde que celle demandée par le force-athlétiste, l'arbitre chef de plateau prendra les mêmes décisions que dans le cas d'erreurs de chargement.

- Si, pour une raison quelconque, il n'a pas été possible, pour le force-athlétiste ou son entraîneur, de se tenir à proximité du plateau afin de suivre la progression de la compétition, et si le force-athlétiste se voit refuser un essai à cause d'un oubli du speaker annonceur de l'annoncer à la charge qu'il avait demandée, le force-athlétiste se verra accorder un essai supplémentaire, essai qui devra se faire à la fin du tour, la charge étant réduite en conséquence.

- Si le force-athlétiste ne réussit pas un essai à cause d'une erreur des chargeurs, barre mal chargée ou toute autre faute non occasionnée par lui-même, les arbitres et le Jury pourront lui octroyer un nouvel essai à la fin du tour. Si l'essai était une tentative de record, l'essai sera à effectuer juste après son précédent essai,

- 6.9) Trois essais manqués éliminent automatiquement le force-athlétiste de la compétition du Total (A+B+C) il peut continuer la compétition pour un titre à un mouvement s'il réalise des essais réels qui correspondent à sa catégorie à tous les mouvements. En cas de doute c'est le jury qui décide.

- 6.10) En dehors de l'aide que le force-athlétiste pourra obtenir des suiveurs chargeurs pour décrocher la barre des supports, aucune aide ne pourra être obtenue pour assurer son positionnement.

- 6.11) Une fois un essai terminé, le force-athlétiste devra évacuer le plateau dans les 30 secondes qui suivront, sous peine de se voir refuser l'essai, à la discrétion des arbitres. Cette règle

- avait été édictée pour donner le temps au force-athlétiste le moins valide, ou aveugle, ou à celui qui se serait blessé pendant l'exécution d'un essai, de quitter le plateau.
- 6.12) Les cheveux de l'athlète doivent être attachés (tressés ou noués) de manière à ne pas gêner la capacité des arbitres à juger le mouvement.
- 6.13) Les athlètes doivent entrer et sortir de la zone ou de la plateforme de manière respectueuse, en s'abstenant de jeter leur ceinture par terre ou d'adopter tout comportement pouvant nuire à l'intégrité du sport.
- 6.14) Si, au cours de l'échauffement, un force-athlétiste se blesse ou se trouve dans un état tel que sa santé pourrait en être altérée, le médecin officiel aura le droit de l'examiner. S'il considère qu'il n'est pas prudent que le force-athlétiste poursuive la compétition, il peut, en accord avec le Jury, essayer de le convaincre d'abandonner. Le directeur d'équipe (ou l'entraîneur), doit en être informé.  
En cas d'accident, pour éviter toute contamination, une solution aseptisée doit être utilisée pour nettoyer le sang ou autre, sur la barre, le plateau et sur tout autre endroit souillé.
- 6.15) Tout force-athlétiste ou entraîneur qui, par sa mauvaise conduite sur le plateau ou dans l'aire de compétition, peut être considéré comme jetant un discrédit sur la force athlétique, recevra un avertissement officiel. Si la mauvaise conduite ne cesse pas, le Jury (ou en son absence les arbitres) peut disqualifier le force-athlétiste ou ordonner à l'entraîneur de quitter la salle de compétition. Le directeur de l'équipe doit être prévenu à la fois de l'avertissement et de la disqualification.
- 6.16) Le Jury et les arbitres peuvent, par un vote majoritaire, disqualifier immédiatement un force-athlétiste ou un officiel s'ils considèrent que la faute commise mérite une disqualification immédiate plutôt qu'un avertissement officiel. Le directeur de l'équipe doit être informé de la disqualification.
- 6.17) Dans les compétitions internationales, toute réclamation contre les décisions des arbitres, toute plainte concernant le déroulement de la compétition, ou la conduite d'une ou plusieurs personnes, devront être faites auprès du Jury. Ce dernier peut exiger que la réclamation ou la plainte soient formulées par écrit. Elles devront être adressées au Président du Jury par le directeur de l'équipe, l'entraîneur, ou, en son absence, par le force-athlétiste lui-même. Ces appels devront être faits immédiatement après l'action qui les a motivés. Ils ne seront pris en compte que si la procédure est respectée.
- 6.18) S'il l'estime nécessaire, le Jury peut suspendre provisoirement le déroulement de la compétition, afin de se retirer pour délibérer. Après quoi, et suite à un vote à la majorité des voix, le Jury reprendra sa place, et le Président informera le plaignant de la décision prise, qui sera considérée comme définitive et sans appel. A la reprise de la compétition, le force-athlétiste suivant aura trois minutes pour commencer son essai. Dans l'éventualité d'une plainte contre un force-athlétiste ou un officiel d'une équipe adverse, la plainte écrite devra être accompagnée d'une somme de 75 €, ou de son équivalent dans toute autre monnaie.  
Le Jury ne prendra pas en compte des réclamations sur les décisions des arbitres faites par l'équipe, coaches d'un autre athlète.  
Si le Jury considère que la plainte n'a pas de raison d'être, ou qu'elle est de mauvais goût, la totalité de la somme (ou seulement une partie) peut être reversée à l'IPF, à la discrétion du Jury.
- 6.19) Le Jury peut utiliser le replay comme outil officiel pour examiner les mouvements lors des compétitions organisées par l'IPF. Le replay peut être utilisé pour aider le Jury à déterminer la justesse des décisions des arbitres ou pour confirmer la validité d'un mouvement dans les cas où les éléments visuels peuvent clarifier une question technique ou procédurale.

Lorsque le replay est utilisé, les dispositions suivantes s'appliquent :

- (a) Le système de lecture instantanée (replay) doit être utilisé uniquement par le Jury ou un officiel désigné sous la supervision du Jury.
- (b) Le Jury peut initier un examen de sa propre initiative ou suite à une protestation déposée conformément aux règles.
- (c) La décision du Jury, après examen via la lecture instantanée, est finale et contraignante.
- (d) L'utilisation de la lecture instantanée ne doit pas retarder indûment la compétition et doit se dérouler de manière à maintenir le déroulement fluide de l'événement.
- (e) La lecture instantanée ne peut être employée que lors des événements figurant au calendrier de l'IPF ou d'autres compétitions où le matériel technique et le personnel nécessaires sont disponibles. (Aucune de vidéo issue du public).

## 7) LES ARBITRES :

- 7.1) Les arbitres seront au nombre de 3 :
  - L'arbitre central appelé chef de plateau
  - 2 arbitres latéraux appelés assesseurs.
 Ils devront poser leur carte d'arbitre internationale à jour, sur la table du jury. Le contrôleur technique devra faire de même.
- 7.2) L'arbitre chef de plateau est responsable des signaux nécessaires à donner pour les trois épreuves.
- 7.3) Les signaux requis sont les suivants :

### **Flexion de jambes :**

Départ : mouvement visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal « Squat ».

Fin : mouvement visible du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal « Rack ».

### **Développé couché :**

Départ : mouvement visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal audible « Start ».

Durant : Après l'arrêt de la barre, un ordre verbal « Press » accompagné d'un mouvement visible du bras vers le haut.

Fin : mouvement visible du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal « Rack ».

### **Soulevé de terre :**

Départ : Aucun signal

Fin : mouvement visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal « Down ».

Quand un force-athlète ne finit pas un mouvement l'ordre est « Rack ».

- 7.4) Une fois la barre reposée sur les supports ou sur le plateau, à la fin du mouvement, les arbitres feront connaître leur décision au moyen de lampes :
  - Pour un essai réussi : lampe blanche.
  - Pour un essai refusé : lampe rouge.
 Ils devront ensuite lever le carton d'essai qui précisera la faute commise.
- 7.5) Les arbitres peuvent s'asseoir à l'endroit d'où ils estiment avoir le meilleur point de vue, à l'extérieur du plateau, à une distance égale ou inférieure à 4 mètres pour les trois épreuves. L'arbitre chef de plateau doit cependant se rappeler la nécessité d'être aisément visible du force-athlète qui fait sa flexion de jambes ou son soulevé de terre, et les arbitres latéraux doivent se rappeler la nécessité d'être visibles du chef de plateau, pour que ce dernier puisse voir leur bras levé.

- 7.6) Avant la compétition, les 3 arbitres doivent ensemble s'assurer que :
- Le plateau et le matériel de compétition sont en conformité avec le règlement. La barre et les disques doivent se trouver dans la fourchette de tolérance autorisée. Tout matériel non conforme doit être écarté. Une deuxième barre et ses colliers de serrage doivent être prévus, et mis de côté, en cas de détérioration de la barre du plateau ou des colliers.
  - La bascule fonctionne correctement, et est exacte.
  - Les force-athlétistes sont pesés dans la limite de temps impartie pour leur catégorie de poids de corps.
  - L'équipement des force-athlétistes a été inspecté, et qu'il est en conformité avec le règlement.
- Il est du devoir du force-athlétiste de s'assurer que tout l'équipement qu'il souhaite utiliser ait été accepté par les arbitres en charge de l'inspection de la tenue et de l'équipement. Le force-athlétiste surpris à porter ou à utiliser toute partie de l'équipement non vérifiée encourt une pénalité telle que l'annulation du dernier essai réussi.
- 7.7) Pendant la compétition, les 3 arbitres doivent ensemble s'assurer que :
- Le poids de la barre correspond bien au poids annoncé par le speaker annonceur. Pour cela, on peut leur fournir une fiche de chargement.
- Rappel : les 3 arbitres sont ensemble responsables du chargement de la barre.
- Sur le plateau, l'équipement personnel des force-athlétistes est en conformité avec le règlement. Si l'un des arbitres a des raisons de penser qu'un force-athlétiste ne le respecte pas, il doit, à la fin du mouvement, informer l'arbitre chef de plateau de ses doutes. Le Président du Jury pourra alors contrôler la tenue et l'équipement personnel du force-athlétiste. Si ce dernier est reconnu coupable de porter ou d'utiliser quoi que ce soit d'illégal, à moins que cela ait été par inadvertance accordé par l'arbitre à l'inspection, il sera immédiatement disqualifié de la compétition. Si le force-athlétiste a réussi son essai avec quoi que ce soit d'illégal, mais accordé par inadvertance à l'inspection, l'essai sera annulé, et le force-athlétiste se verra accorder un essai supplémentaire, à faire à la fin du tour sans l'élément refusé.
- Si le Contrôleur Technique a des doutes, l'équipement du force-athlétiste sera contrôlé avant que celui-ci soit autorisé à monter sur la plateforme.
- 7.8) A la flexion de jambes et au développé couché, avant le commencement du mouvement, les arbitres latéraux doivent lever le bras et le garder levé jusqu'à ce qu'ils considèrent que la position de départ du force-athlétiste est bonne. Si deux arbitres sur trois estiment que la faute est réelle, le chef de plateau ne donnera pas le signal de départ. S'ils en font la demande, le force-athlétiste ou son entraîneur doivent être informés de la raison pour laquelle le départ n'a pas été donné. De la même façon, le force-athlétiste ou son entraîneur peuvent demander la raison pour laquelle un essai a été refusé. Cette demande doit être faite au Jury, qui sera responsable de la réponse à transmettre. Les cartons d'essais donneront une indication au force-athlétiste et à l'entraîneur sur la nature de la faute. Lorsque le départ n'est pas donné, le force-athlétiste peut utiliser le temps qui lui reste pour repositionner sa barre ou pour rectifier sa position afin de recevoir le signal de départ. Une fois l'essai commencé, les arbitres latéraux ne doivent pas attirer l'attention sur une faute pendant son exécution.
- 7.9) Les arbitres doivent s'abstenir de tout commentaire et ne recevoir aucun document, ni aucune directive verbale concernant le déroulement de la compétition. C'est pourquoi il est essentiel que les numéros de tirage au sort soient inscrits à côté des noms des force-athlétistes, afin que les arbitres suivent la progression de la compétition.
- 7.10) Un arbitre ne doit pas tenter d'influencer la décision des autres arbitres.
- 7.11) L'arbitre chef de plateau peut consulter les arbitres latéraux, le Jury ou tout autre officiel, dans le but d'accélérer le déroulement de la compétition.

- 7.12) A sa discrétion, l'arbitre chef de plateau peut demander que la barre et/ou le plateau soient nettoyés. Si un force-athlétiste ou son entraîneur souhaitent que la barre et/ou le plateau soient nettoyés, ils doivent en faire la demande non auprès des suiveurs chargeurs, mais auprès du chef de plateau. Au troisième essai du soulevé de terre la barre sera nettoyée à chaque fois et à chaque fois que le coach ou le force-athlétiste le désire durant les deux premiers essais.
- 7.13) A la fin de la compétition, les 3 arbitres devront signer les feuilles de match officielles, les diplômes de records, ou tout document officiel nécessitant une signature.
- 7.14) Dans une compétition internationale, les arbitres seront sélectionnés par la Commission Technique, et devront avoir prouvé leur compétence dans des championnats internationaux et nationaux.
- 7.15) Dans une compétition internationale où plus de deux nations participent, deux arbitres de la même nationalité peuvent être désignés pour officier dans la même catégorie si cette nation n'a aucun athlète inscrit dans ce championnat. Dans le cas d'un plateau avec plusieurs groupes, les force-athlétistes devront être arbitrés par les mêmes arbitres. Si un changement d'arbitre s'avère nécessaire, il devra être effectué pendant les pauses.
- 7.16) La sélection d'un arbitre comme chef de plateau dans une catégorie n'empêche pas sa sélection comme arbitre latéral dans une autre catégorie.
- 7.17) Dans les championnats du Monde, seuls les arbitres IPF de catégorie 1 et 2 peuvent officier. Chaque nation peut désigner un maximum de trois arbitres pour officier dans ces championnats, plus des catégories 1 qui peuvent faire partie du Jury si besoin. Tous les arbitres inscrits pour officier, doivent être disponible au moins 2 jours.
- 7.18) Tenue des arbitres et des membres du Jury :

**Messieurs :**

Tenue d'hiver : Veston bleu foncé avec écusson IPF approprié à gauche, pantalon gris (jeans interdits), chemise blanche et cravate appropriée.

Tenue d'été : Chemise blanche, pantalon gris (jeans interdits). Cravate obligatoire.

**Dames :**

Tenue d'hiver : Veston bleu foncé avec écusson IPF approprié à gauche, jupe grise ou pantalon gris (jeans interdits), chemisier blanc ou chemise blanche, foulard ou cravate approprié.

Tenue d'été : Jupe grise ou pantalon gris (jeans interdits), chemisier blanc ou chemise blanche, foulard ou cravate obligatoire.

La cravate/écharpe et le badge IPF sont : rouge pour les arbitres de catégorie 1.  
bleu pour les arbitres de catégorie 2.

Le Jury décidera quelle tenue adopter (hiver ou été).  
Des chaussures de ville noires et des chaussettes noires doivent être portées.

- 7.19) Conditions à remplir pour être arbitre IPF de catégorie 2 :
- Etre arbitre national en activité dans sa fédération nationale depuis au moins 2 ans et avoir arbitré au moins 2 finales nationale de force athlétique.
  - Etre recommandé par sa fédération nationale.

- Passer l'examen écrit sur ordinateur et en anglais de catégorie 2 et la pratique dans un championnat mondial ou continental.
  - Réaliser un score minimum de 90% de bonnes réponses à l'examen écrit et 85% à l'examen pratique.
- 7.20) Conditions à remplir pour être arbitre IPF de catégorie 1 :
- Etre arbitre IPF de catégorie 2 en activité depuis au moins quatre ans et **avoir arbitrer un minimum de six (6) championnats internationaux (mondiaux et/ou régions internationales :Europe) et six (6) championnats nationaux.**
  - ~~Avoir arbitré dans au moins quatre championnats internationaux (excepté des championnats de développé couché seul).~~
  - Passer l'examen écrit sur ordinateur et pratique de catégorie 1 dans l'un des quelconques championnats du monde (excepté celui de développé couché seul), ou dans un championnat continental, des jeux régionaux ou un tournoi international.
  - Arbitrer au moins 75 essais, dont 35 flexions de jambes, en qualité de chef de plateau (les essais des premiers tours compteront).
  - La compétence du candidat sera observée au cours de la pesée, l'inspection de la tenue et de l'équipement personnel, et son comportement en tant que chef de plateau. 25 points seront accordés à cette partie de l'examen, et une déduction de 0,5 point sera opérée pour toute action qui ne respectera pas le règlement technique. L'examineur sera un membre de la Commission Technique ou un officiel désigné par la Commission Technique et le Responsable de l'enregistrement des arbitres.
  - Réaliser un minimum de 90 % de bonnes décisions sur les 75 essais, qui seront comparées à celles des membres du Jury, et non à celles des 2 arbitres latéraux. Cela lui donnera un maximum de 75 points, auxquels viendront s'ajouter les 25 points maximum de l'autre partie de l'examen.
  - Etre proposé par sa fédération nationale à la Commission Technique et au responsable de l'enregistrement des arbitres 3 mois avant l'examen.
- Les critères de propositions sont les suivants :
- la compétence du candidat.
  - son ancienneté dans la catégorie 2.
  - sa disponibilité pour arbitrer les futures compétitions internationales.
  - connaissance de la langue anglaise
- Un candidat pour la catégorie I doit être capable de converser en anglais suffisamment, pour pouvoir régler les litiges quand il est au jury. De ce fait les examinateurs décideront de la compétence du candidat sur ce point. Si un candidat pour la catégorie I réussit son examen mais ne parle pas l'anglais il/elle sera arbitre catégorie I régionale et pourra présider au jury seulement lors de compétitions de niveau national.
- 7.21) La sélection d'un candidat pour l'examen de catégorie 1 par l'IPF sera basée sur les critères suivants :
- Le nombre de demandes reçues.
  - Le nombre d'examens qu'il est possible de faire passer.
  - Le nombre d'arbitres de catégorie 1 dont les nations disposent.
- 7.22) Les examens seront organisés comme suit :
- **Catégorie 2** : L'examen écrit en anglais sur ordinateur durant une compétition internationale. Un examen pratique suivra l'examen écrit sur ordinateur. Pendant la compétition, le candidat devra être arbitre de coté et il arbitrera un total de 100 essais, dont 40 flexions de jambes. Il sera supervisé par le jury et devra réaliser un minimum de 85 % de bonnes décisions, qui seront comparées à une majorité des arbitres examinateurs. Les essais du premier tour seront pris en compte.

- **Catégorie 1** : L'examen écrit sur ordinateur et pratique sera passé dans un quelconque championnat du monde (excepté celui de développé couché seul), un championnat régional, des jeux régionaux, ou un tournoi international. Le candidat sera examiné par le Jury. Il devra réaliser un minimum de 90 % de bonnes décisions, qui seront comparées à une majorité des membres du Jury. Il en sera de même pour la partie observation sur la compétence. Les essais du premier tour seront pris en compte.
- 7.23) Les droits d'examen seront payés au trésorier de l'IPF avant l'examen. Toutes les feuilles d'examens seront corrigées par les arbitres examinateurs. Une fois la correction terminée, le candidat sera informé de la décision. Les feuilles d'examens, corrigées et accompagnées de la somme correspondant aux droits d'examens, seront envoyées au Responsable IPF de l'enregistrement des arbitres.
- 7.24) Après avoir reçu les résultats des examens, le responsable IPF de l'enregistrement des arbitres informera la fédération nationale du candidat et enverra les résultats, le badge et la carte d'arbitre.
- 7.25) Un candidat à l'examen pratique de catégorie 1 sera examiné par le Jury, qui décidera de son succès ou de son échec. Il en est de même pour un candidat à l'examen pratique de catégorie 2, qui sera pour sa part examiné par un ou plusieurs examinateurs.
- 7.26) En cas de succès, la date de passage de l'examen sera la date de promotion de l'arbitre.
- 7.27) En cas d'échec à l'examen, les candidats pourront le repasser dans le même championnat mais ils devront repayer l'examen.
- 7.28) Enregistrement :
- Pour conserver leur qualification d'arbitre IPF, tous les arbitres doivent se faire réenregistrer auprès de l'IPF.
  - Le réenregistrement se fera le 1<sup>er</sup> janvier de chaque année olympique.
  - Le Secrétaire Technique de la compétition fournira à chaque nation une liste en format Excel au Responsable de l'enregistrement des arbitres le nom des arbitres ayant officiés immédiatement après la compétition.
  - Les fédérations nationales devront envoyer au Trésorier de l'IPF la somme de 50 € représentant les frais de réenregistrement. Cette somme sera accompagnée d'un bref résumé de leur activité internationale et nationale pendant la période de 4 ans qui précède l'année olympique.
  - Un arbitre qui n'aura pas été en activité pendant une période de 4 ans, et qui ne se sera pas fait réenregistrer se verra retirer sa qualification, et par conséquent devra repasser l'examen.
  - Une carte délivrée dans les 12 mois qui précèdent l'année olympique est valable jusqu'à l'année olympique suivante.
- 7.29) Le Responsable IPF de l'enregistrement des arbitres devra fournir à chaque fédération nationale :
- Une liste des arbitres IPF en activité.
  - Une liste des arbitres qui doivent se faire réenregistrer pour que leur qualification soit toujours valable.
- 7.30) Les arbitres IPF des 2 catégories devront avoir officié dans au moins deux compétitions internationales (dans n'importe quelles disciplines) et deux compétitions nationales de force-athlétique ou de powerlifting pendant la période olympique de 4 ans qui précède leur demande de réenregistrement pour que cette dernière soit prise en compte.



## **8) JURY ET COMMISSION TECHNIQUE :**

### **8.1) Le Jury :**

1 - Dans les Championnats mondiaux et continentaux, un Jury sera désigné pour présider chaque plateau.

2 - Le Jury sera composé de 3 ou 5 arbitres IPF de catégorie 1. En l'absence d'un membre de la Commission Technique, le plus âgé des trois ou cinq sera désigné comme étant le Président du Jury. Un Jury de 5 personnes est obligatoire seulement dans les championnats du monde OPEN et dans les jeux mondiaux.

3 - Les membres du Jury seront de pays différents. (Ceci ne s'applique pas au Président de l'IPF et au Président de la Commission Technique dans le cas où ils seraient membres du Jury).

4 - Le rôle du Jury est de s'assurer que le règlement est correctement appliqué.

5 - Pendant la compétition, le Jury peut, après un vote à la majorité des voix, remplacer un arbitre dont les décisions, selon lui, prouvent son incompétence. L'arbitre devra avoir reçu un avertissement avant toute action dans ce sens.

6 - L'impartialité des arbitres ne peut être mise en doute, mais ceux-ci peuvent commettre une faute en toute bonne foi. Dans ce cas, l'arbitre pourra expliquer sa décision, qui aura motivé l'avertissement.

7 - Si une réclamation est faite auprès du Jury contre un arbitre, ce dernier peut en être informé. Le Jury ne devra pas, à moins que la situation l'exige, placer les arbitres du plateau dans une situation de stress inutile.

8 - Si une faute sérieuse est commise dans l'arbitrage, contraire au règlement, le Jury peut prendre les mesures appropriées pour corriger la faute. Il peut, s'il l'estime nécessaire, accorder au force-athlétiste un essai supplémentaire.

9 - Après avoir consulté les arbitres, et uniquement dans des cas extrêmes où une faute d'arbitrage évidente et criarde aura été commise, le Jury pourra, par un vote unanime avec 3 membres du jury ou par un vote majoritaire avec 5 membres du jury inverser la décision et seulement si la décision des arbitres n'est pas unanime (vote oral ou électronique). Le replay de l'essai diffusé par les camera officielles peut être regardé pour prendre la décision.

10 - Les membres du Jury se placeront à l'endroit d'où ils auront la meilleure vue de la compétition.

11 - Avant chaque compétition, le Président du Jury doit s'assurer que les membres du Jury connaissent parfaitement leur rôle et sont au courant des derniers changements survenus dans le règlement, et contenus dans l'édition la plus récente de ce dernier.

12 – La sélection des force-athlétistes pour le contrôle antidopage sera toujours faite par la Commission Antidopage. (CCES)

13 - Si une musique anime les épreuves, le Jury devra en déterminer le volume. La musique devra s'arrêter quand l'athlète saisit la barre.

14 – La carte des arbitres sera signée à la fin du plateau.

## 8.2) La Commission Technique :

1 - Elle est composée d'un Président, qui sera un arbitre international de catégorie 1 élu par l'Assemblée Générale, et de 10 membres de nations différentes désignés par le Bureau IPF, après consultation du Président de ladite Commission ainsi que des représentants des force-athlétistes et des entraîneurs.

2 - Elle est chargée d'examiner toutes les demandes et les propositions de nature technique soumises par les fédérations affiliées.

3 - Elle désigne les arbitres chefs de plateaux et les arbitres assesseurs et le Jury aux Championnats du Monde. Peut également désigner des arbitres présents et non nommés par leur pays et disponibles en cas d'insuffisance d'arbitres. **Des arbitres nationaux peuvent être nommés pour officier en tant que contrôleurs techniques.**

4 - Elle forme et instruit les arbitres qui n'ont pas atteint le niveau international, et réexamine ceux qui l'ont atteint.

5 - Elle indique à l'Assemblée Générale de l'IPF, au Président de l'IPF et au Secrétaire de l'IPF quels sont les arbitres autorisés à officier après examen ou nouvel examen (pour ceux qui ont échoué au premier).

6 - Elle organise des cours d'arbitrage avant toute compétition importante, comme les Championnats du Monde, cours ou stages dont les frais sont couverts par les fédérations nationales organisatrices.

7 - Elle propose à l'Assemblée Générale de l'IPF le retrait de cartes d'arbitres internationaux, si elle l'estime nécessaire.

8 - Elle publie, par l'intermédiaire du Bureau IPF, la liste du matériel technique de nature à améliorer les méthodes d'entraînement et l'exécution des 3 épreuves de la force athlétique.

9 - Elle a la responsabilité de l'inspection de tout équipement de compétition ou équipement personnel tels qu'ils sont définis dans le règlement, et des équipements proposés par les différents fabricants à l'approbation de l'IPF, et dont ils pourront faire état dans la publicité qui en sera faite, par l'indication « homologué par l'IPF ». Si ce matériel est conforme au règlement IPF, la Commission Technique en accord avec le comité exécutif délivrera un Certificat de conformité et percevra une somme d'argent pour sa délivrance.

10 - A la fin de chaque année, une somme dont le montant sera déterminé par le Bureau de l'IPF sera adressée à l'IPF pour le renouvellement du Certificat de conformité. Si quoi que ce soit a été modifié dans l'équipement, ce dernier doit être une nouvelle fois soumis à la Commission Technique pour inspection et une nouvelle certification.

11 - Si, n'importe quand après que le Certificat de conformité a été accordé pour un équipement, le fabricant y apporte une quelconque modification qui ne respecte pas le règlement IPF, cette dernière annulera le Certificat de conformité. Elle ne délivrera un autre certificat que lorsque l'équipement aura été remis aux normes, et qu'il aura été soumis à la Commission Technique pour inspection.

## 9) RECORDS DU MONDE ET INTERNATIONAUX

Les records internationaux ne pourront être battus que lors des compétitions internationales.

1 - Les records du monde et les records internationaux seront homologués sans que l'on n'ait à repeser la barre chargée ou le force-athlète, pourvu que ce dernier ait été pesé avant la compétition, et que les arbitres ou la Commission Technique aient vérifié le poids de la barre et des disques avant la compétition. Les records masculins et féminins des 50-59 ans dépassant ceux de la tranche d'âge des 40-49 ans seront inclus dans la catégorie des 40-49 ans. Les records masculins et féminins des 60-69 ans dépassant ceux de la catégorie 50-59 seront inclus dans la catégorie des 50-59 ans et dans la catégorie des 40-49 ans, et les catégories Open au besoin. Les records chez les hommes et les femmes de plus de 70 ans dépassant ceux de la tranche d'âge des 60-69 ans seront inclus dans la catégorie des 60-69 ans et dans la catégorie des 50-59 ans ou des 40-49 ans et catégories Open si nécessaire.

De la même façon, les records des Pré-Juniors (14-18 ans) supérieurs aux records Juniors (19-23 ans) seront inclus dans la catégorie Juniors (19-23 ans).

À partir de 2021, il y aura des records des Jeux mondiaux.

Les records doivent être enregistrés dans la catégorie de poids de corps à laquelle appartient le concurrent selon son poids. Les standards de records de départ seront égaux aux records du monde en PL comme au 14/07/2021

2 - Les conditions d'homologation d'un record du monde ou d'un record international sont les suivantes :

- La compétition doit être internationale et sous l'égide de l'IPF.

- Les 3 arbitres doivent être des arbitres internationaux, membres d'une fédération nationale affiliée à l'IPF, et posséder leur carte d'arbitre IPF. Ils doivent être de 3 nations différentes et il doit y avoir 3 membres au Jury.

- La bonne foi et la compétence des arbitres ne peuvent être mise en doute dans aucun pays.

- Les records du monde ne pourront être homologués que si le force-athlète a subi un contrôle antidopage immédiatement après la compétition pour sa catégorie, dans le respect de la procédure IPF AMA (Agence Mondiale Antidopage) (*WADA en anglais*), et si le résultat est négatif et si celui-ci parvient avant 3 mois au président de l'IPF.

- Seuls les barres, disques et racks homologués par l'IPF seront utilisés dans les Championnats du Monde.

- Un record dans un mouvement doit être accompagné d'un total des 3 mouvements. Pour le record du développé couché seul tenté lors d'une compétition de force athlétique, un total n'est pas nécessaire mais une tentative réelle doit être faite aux flexions de jambes et au soulevé de terre.

- Dans le cas où 2 athlètes demandent le même poids pour un nouveau record pour un mouvement et si le premier athlète par numéro de loterie réussit, 0,5 kg sera ajouté par le secrétariat (s'il ne s'agit pas d'un multiple de 2,5 kg) pour son essai. Lorsque c'est pour le record au total, celui qui a le record est celui qui l'a réalisé le premier.

- Un nouveau record est valable que s'il est supérieur à l'ancien de 0.5 kg.

- Si plusieurs athlètes tentent d'établir un record du monde dans la même discipline et qu'un athlète obtient une nouvelle tentative en vertu d'une réclamation, il devra exécuter sa nouvelle tentative en se suivant à lui-même.

- Tous les records battus dans les mêmes conditions que celles citées ci-dessus seront reconnus et enregistrés.

3 – Les records du monde et les records internationaux de développé couché seul peuvent être homologués aux championnats internationaux de développé couché seul. Le même principe que celui utilisé dans les compétitions à 3 épreuves s'applique.

- Si un force-athlétiste lors du développé couché des 3 mouvements bat le record du développé couché seul, il prend ce dernier s'il a réalisé des essais réels et véritables aux 2 autres mouvements (flexions de jambes et soulevé de terre).
- Si un force-athlétiste du développé couché seul bat le record du développé couché des 3 mouvements il ne le prend pas.

## **10) REGLES SPECIFIQUES POUR LA FORCE ATHLETIQUE :**

### **Combinaisons souple :**

~~Une combinaison souple doit être portée dans les compétitions de FA ou de DC et peut être portée dans les compétitions de PL et BP durant lesquelles une combinaison d'assistance peut aussi être portée.~~

~~Les bretelles devront être portées sur les épaules à tout moment pendant les épreuves de la compétition.~~

~~Les seules combinaisons autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Les combinaisons d'assistance figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les Combinaisons d'assistance non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdites aux compétitions.~~

~~La combinaison sera conforme aux spécifications suivantes :~~

~~(a) La combinaison doit consister en un maillot culotte d'une pièce. La tenue doit être ajustée au corps, sans flotter. Une combinaison à jambes longues approuvée, quel que soit le type de singlet qu'un athlète porte pour le squat, il doit porter le même singlet dans toutes les disciplines. Il est permis de porter genouillères par dessus un singlet à manches longues, mais pas en dessous du singlet.~~

~~(b) La combinaison sera fabriquée en tissu extensible sans ourlet ou faux ourlet qui apportera un renfort ou soutien à l'athlète pendant l'exécution des épreuves.~~

~~(c) La combinaison sera fabriquée du matériel d'une seule épaisseur mis à part la double épaisseur du même matériel autour de la fourche, d'une dimension maximum de 12 cm x 24 cm.~~

~~(d) La combinaison d'assistance doit comporter des jambes. La longueur des jambes ne doit pas dépasser 25 cm, mesure prise depuis le milieu de la fourche (entrejambes), et ne doit pas être inférieure à 3 cm lorsque l'athlète portera la combinaison.~~

~~(e) La combinaison peut porter les logos, badges ou emblèmes :~~

~~—du fabricant homologué de la combinaison,~~

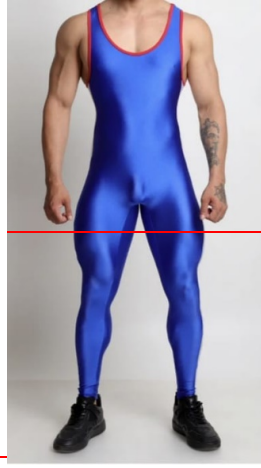
~~—de sa fédération nationale,~~

~~—le nom du force-athlétiste,~~

~~—pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,~~

~~—uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national, sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.~~

Exemple de tenue correcte :



### T-shirt :

Un t-shirt doit être porté sous la combinaison pour tous les athlètes, au squat, au développé couché et au soulevé de terre.

Le t-shirt sera conforme aux spécifications suivantes :

(a) Le tissu doit être en coton, polyester, ou un mélange des deux. Il ne doit pas être fabriqué dans une matière caoutchoutée, ou un matériau extensible équivalent au caoutchouc.

(b) Le t-shirt comportera des **manches ajustées et serrés (pas flottantes)**. Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes du concurrent. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes durant l'épreuve. (Voir les images ci-dessous)

(c) Le t-shirt classique peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs sans logos, badges ou emblèmes ou peut porter un logo, des badges ou emblèmes :

— de sa fédération nationale,

— le nom du force athlète,

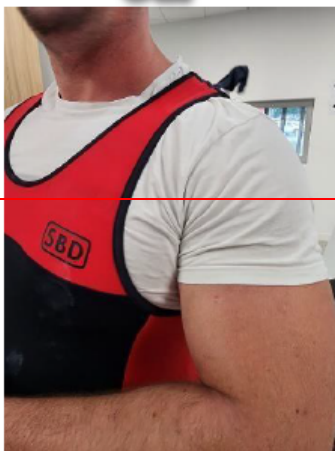
— le nom de son continent (exemple : Europe)

— du lieu/nom de l'événement/compétition,

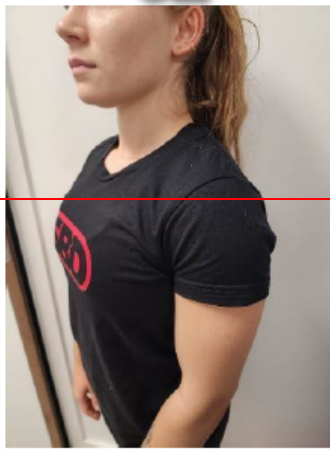
— pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,

— uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.

**Oui**



**Oui**



**Non**



### Sous-vêtements :

~~Un support athlétique ou slip standard (pas un caleçon) en coton, nylon, polyester ou un mélange de ces composants, doit être porté sous la combinaison. Les femmes peuvent aussi porter un soutien gorge classique ou modèle sport. Les maillots de bain, ainsi que tous les sous-vêtements en matériau caoutchouté ou extensible équivalent, exception faite de la bande servant de ceinture, ne doivent pas être portés sous la combinaison. Tous les sous-vêtements spéciaux sont interdits.~~

#### **Les chaussettes :**

~~Leur port est obligatoire.~~

~~Elles peuvent être de n'importe quelle couleur, ou de plusieurs couleurs, et porter le logo des fabricants.~~

~~Elles ne doivent pas toucher les bandes de genoux, ou les genouillères.~~

~~Les chaussettes qui montent sur les cuisses, les bas et les collants, sont rigoureusement interdites. Les chaussettes longues doivent être portées obligatoirement au soulevé de terre, pour couvrir les tibias et les protéger.~~

#### **Le ceinturon :**

~~Son port est facultatif.~~

~~Si un force-athlète en porte un, ce dernier doit être mis par-dessus la combinaison.~~

~~Uniquement les ceintures homologuées par la Commission Technique IPF, et inscrites sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions", pourront être portées dans les compétitions.~~

#### **Matériaux et fabrication**

~~Il sera composé de cuir ou de vinyle, ou de matériau similaire non extensible, en une ou plusieurs couches qui pourront être collées ou cousues ensemble.~~

~~Il ne devra comporter aucun renfort ou rembourrage, de quelque matière que ce soit, non seulement sur sa surface, mais aussi entre les couches.~~

~~La boucle doit être attachée à une extrémité du ceinturon au moyen de rivets et/ou de coutures.~~

~~La boucle peut être classique, avec un ou deux ardillons, ou être une boucle à fermeture rapide.~~

~~Un seul passant est autorisé : il sera fixé près de la boucle au moyen de rivets et/ou de coutures.~~

~~Le ceinturon peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs sans logos, badges ou emblèmes ou peut porter un logo, badges ou emblèmes :~~

~~— de sa fédération nationale,~~

~~— le nom du force-athlète,~~

~~— du lieu/nom de l'événement/compétition,~~

~~— pour les logos, selon l'article 3.9 du présent règlement,~~

~~— uniquement lors de compétitions au niveau fédéral/national sera autorisé le nom du club de l'athlète ou le nom du sponsor de l'athlète dans le cas où ce logo ou emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.~~

#### **Dimensions :**

~~— largeur maximum : 10 cm~~

~~— épaisseur maximum : 13 mm~~

~~— largeur interne de la boucle : 11 cm maximum~~

~~— largeur externe de la boucle : 13 cm maximum~~

~~— largeur maximum du passant : 5 cm~~

~~— distance du bord externe de la boucle au bord externe du passant : 25 cm maximum~~



### **Les chaussures ou les chaussures montantes :**

Leur port est obligatoire.

- Les chaussures ne peuvent être que des chaussures de sport en salle, d'haltérophilie ou des ballerines de Soulevé de terre.
- Ce qui précède fait référence aux sports d'intérieur, par exemple lutte / basketball. Les chaussures de randonnée ne font pas partie de cette catégorie.
- Aucune partie du dessous ne doit être supérieure à 5 cm.
- Le dessous doit être plat, c'est à dire qu'il ne doit pas y avoir de saillies, d'irrégularités ou de modifications de la conception standard.
- Les semelles intérieures lâches qui ne font pas partie de la chaussure fabriquée doivent être limitées à un centimètre d'épaisseur.
- Les chaussettes avec une semelle extérieure en caoutchouc ne sont pas autorisées.

### **Les bandes poignets :**

- Des bandes poignets de la liste IPF peuvent être portées.
  - Des poignets anti-transpiration, vendus dans le commerce, sont autorisés, sous réserve qu'ils ne dépassent pas la largeur maximum de 12 cm. Il est interdit de porter à la fois les poignets et les bandes.
  - Une couverture de poignet ne devra pas dépasser la largeur maximum de 12 cm, dont 2 cm au delà de l'articulation du poignet vers la main, et 10 cm au delà de l'articulation du poignet vers le coude.
  - Les femmes sont autorisées à porter le Hijab (Foulard) pendant la compétition.
- Au Développé Couché, le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète de fixer ses cheveux pour permettre l'arbitrage du mouvement.

### **Les Genouillères :**

Les genouillères, en forme de "cylindres" et de composition néoprène, peuvent être portées seulement aux genoux de l'athlète durant les épreuves de la compétition. Il est interdit de les porter ailleurs que sur les genoux.

Il est interdit de porter à la fois des genouillères et des bandes selon le paragraphe 3.9 de ce règlement.

Les seules genouillères autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Les genouillères figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les genouillères non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdites aux compétitions.

Les genouillères seront conformes aux spécifications suivantes :

- (a) Les genouillères doivent être fabriquées d'une seule couche de néoprène ou principalement d'une seule couche de néoprène avec une couche de tissu n'apportant pas un renfort supplémentaire. Elle peut être cousue sur le néoprène.

Les genouillères dans leur fabrication n'apporteront aucune aide supplémentaire aux genoux ou au rebond durant l'exécution du mouvement.

(b) Dimensions des genouillères : Longueur maximum : 30 cm, épaisseur maximum : 7mm.

(c) Les genouillères ne comporteront aucune languette ou velcro ou autre matière de fermeture. Les genouillères, seront fabriquées entièrement en forme de "cylindres" et de composition néoprène sans aucun trou sur la surface intérieure ou extérieure.

(d) Les genouillères ne doivent pas toucher les chaussettes, ni la combinaison (sauf pour les singlets longues) et doivent être centrées sur l'articulation des genoux.

#### Autres bandes :

— Deux tours de sparadrap peuvent être portés autour des poignets.

#### Inspection de la tenue et de l'équipement personnel :

— L'inspection de l'équipement personnel pour tous les force athlétistes se fait lors de la pesée aux arbitres qui officient pendant celle-ci. Tous les équipements qui ne correspondent pas au règlement seront rejetés et le force athlétiste pourra en présenter un autre.

— Durant la compétition, le Contrôleur Technique peut examiner les équipements portés par les force athlétistes dans la salle d'échauffement ou dans l'aire de préparation et il pourra refuser les équipements qui ne correspondent pas au règlement. Il devra refuser les genouillères qui étant trop petites devront être mises avec l'assistance du coach ou avec du plastique ou avec du lubrifiant. Si un force athlétiste se présente avec un élément non conforme le même règlement qu'en Powerlifting sera appliqué.

— Les arbitres et le contrôleur technique doivent se réunir 5 minutes avant le début de l'inspection de l'équipement personnel.

#### Logos des sponsors :

Au delà de la liste de logos/emblèmes/badges déjà inscrits sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions", les pays où les force athlétistes qui souhaitent afficher sur leur tenue et/ou leur équipement un logo supplémentaire de leur sponsor doivent en faire la demande auprès du Secrétaire Général IPF. Cette demande doit être accompagnée de la somme déterminée par le Secrétaire Général de l'IPF. L'IPF, via l'Exécutif, peut donner son accord mais se réserve le droit final d'approbation dans le cas, selon l'opinion de l'Exécutif, où le logo/emblème/badge va à l'encontre des intérêts commerciaux de l'IPF ou est considéré de mauvais goût. L'Exécutif IPF se réserve le droit de limiter la taille du logo. Une fois l'autorisation accordée, le logo devra être porté tout le reste de l'année civile en question qui suivra. L'autorisation accordée est valable pour une année après laquelle une nouvelle demande d'approbation doit être faite. Les logos/emblèmes/badges ainsi approuvés, figureront sur une annexe à la liste, "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Le Secrétaire Général de l'IPF émettra un courrier aux candidats approuvés avec une représentation/image du logo/emblème/badge et la date d'approbation et les limites de cette approbation. Ce courrier servira de preuve officielle en cas d'une demande faite par les arbitres chargés de l'inspection de la tenue et de l'équipement personnel lors d'une compétition.

— Les logos/emblèmes/badges ne figurant pas sur la liste "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions" ni sur l'annexe à cette liste, décrite dans l'article "Logos des Sponsors", pourront figurer uniquement sur le t-shirt, chaussettes ou chaussures s'ils ne font pas plus de 5 x 2 cm, et s'ils sont imprimés ou brodés.

— L'athlète peut utiliser du sparadrap ou autre type d'adhésif afin de couvrir ou masquer un emblème/logo/badge pour se mettre en conformité avec le règlement.



## 11) LES RESPONSABILITES DES COACHES

### 1/ Objectifs des coaches

- Assurer un coaching réussi de leurs athlètes au niveau international
- Inciter des athlètes à pratiquer le Powerlifting
- Aider chaque athlète à obtenir les meilleurs résultats que lui permettent son potentiel

### 2/ Quelle est la responsabilité du Coach?

Le Coach a de nombreuses tâches qui lui sont déléguées afin d'atteindre les objectifs ci-dessus. Il doit avoir à tout moment montrer l'exemple et être discipliné, il doit toujours être aux commandes vis-à-vis de son athlète.

### 3/ En tant que coach, vous devez vous respecter les règles suivantes :

#### **Le nombre de coaches par nation par groupe de passage dans la salle d'échauffement :**

- 1 Athlète = 3 Coaches
- 2 Athlètes dans le même groupe = 3 Coaches
- 2 Athlètes dans 2 groupes différents (e.g.: A&B groupe) = 5 Coaches
- 3 Athlètes = dans le même groupe = 5 Coaches
- 3 Athlètes = dans 2 groupes différents (e.g.: A&B group) = 6 Coaches
- 4 Athlètes = 6 Coaches, c'est le nombre maximum de coaches autorisés

#### **Le nombre de coaches par nation par groupe de passage dans la zone des « tickets » pour le powerlifting (équipé):**

- 1 Athlète = 2 Coaches
- 2 Athlètes = 4 Coaches
- 3 Athlètes = 5 Coaches
- 4 Athlètes = 6 Coaches c'est le nombre maximum de coaches autorisés

#### **Le nombre de coaches par nation par groupe de passage dans la zone des « tickets » pour la Force athlétique (non équipé):**

- 1 Athlète = max 2 Coaches dans un groupe
- 2 Athlètes = max 2 Coaches dans un groupe
- 3 Athlètes = max 2 Coaches dans un groupe
- 3 Athlètes = max 3 Coaches dans 2 groupes
- 4 Athlètes = max 4 Coaches dans 2 groupes c'est le nombre maximum de coaches autorisés

4. Promoters to install a Coach Observation zone in the wrapping area with a TV monitor link to the Lifting platform for coaches to be able to follow the lifting, if this is not possible then an Observation Zone behind the speaker table for coaches to view the lifting

4. L'organisateur doit installer une zone d'observation dans la salle d'échauffement pour les coaches lui permettant de voir les essais des athlètes. Si ce n'est pas possible alors il faut qu'il puisse se positionner derrière la table du speaker pour voir les essais.

5. Le "Head Coach" doit s'assurer qu'un seul coach va avec les athlètes dans la zone de coaching et que ce dernier respecte les règles vestimentaires d'un coach.

6. Le "Head coach" est responsable du comportement des athlètes et des coaches dans la salle d'échauffement et de "tickets".

7. Le Head Coach doit s'assurer que chaque assistant coaches a reçu un badge avec sa photo avant d'accéder aux zones d'échauffement ...

8. Le Head Coach doit s'organiser avec l'organisateur pour définir les créneaux d'entraînement de son équipe.
9. Le Head Coach doit s'assurer que tout le matériel utilisé lors de l'entraînement de son équipe sont remplacés et que les lieux sont rendus propres. Il en est de même lors de la compétition.
10. Le Head Coach doit s'assurer que les athlètes lors de la pesée soit en possession de leur passeport ou carte d'identité pour le présenter aux arbitres.
11. Le Head Coach doit s'assurer que le contrôle du matériel des athlètes se passe correctement c'est à dire que leur équipement est conforme aux règles techniques de l'IPF.
12. Le Head Coach et les assistants coaches présents dans la salle d'échauffement et plateau de compétition doivent avoir rempli le formulaire "IPF Anti-Doping rules ».
13. Le head coach est responsable aucune personne de la famille, ni des enfants ne doivent être présents dans la salle d'échauffement ou dans la zone des tickets ou sur le plateau de compétition.
14. Le Head Coach doit s'assurer que les athlètes sont prêts à aller à la remise des médailles dès qu'ils sont appelés.
15. Dans la salle d'échauffement, de préparation la détention ou consommation d'alcool est interdite pour les head coaches, coaches assistants et athlètes. **Aucune personne ne peut venir dans ces salles en état d'ébriété, le head coach en est responsable.**
16. Coaches/Athlètes sélections: Les coaches doivent être membres de la fédération Nationale (**licencié**). Chaque fédération nationale est autonome pour définir ses règles et procédures pour désigner les coaches et les athlètes participants à une compétition internationale.
17. Photos et video : dans la salle d'échauffement, pour les athlètes, il peut être nécessaire de voir leurs essais via une video pour comprendre et corriger des erreurs techniques dans leur mouvement. Ceci est autorisé.
18. L'athlète reconnaît avoir lu et compris les règles ci dessus. Il comprend qu'il doit les respecter et dans le cas contraire il sera passible de sanctions disciplinaires de la part « IPF Disciplinary Committee »