



2026

RÈGLEMENT

T E C H N I Q U E I P F

Le texte officiel des Règles Techniques est maintenu par l'IPF et est publié en anglais. En cas de divergence entre la version anglaise et les versions en d'autres langues, la version anglaise prévaut.

TABLE DES MATIÈRES

1. REGLES GENERALES DE LA FORCE ATHLETIQUE.....	4
1.1. Catégories d'âge.....	5
1.2. Catégories de poids.....	5
2. ÉQUIPEMENT ET SPÉCIFICATIONS.....	7
2.1. Balances.....	7
2.2. Plateau.....	7
2.3. Barres et disques.....	7
2.4. Colliers.....	9
2.5. Racks à squats.....	9
2.6. Bancs de développé couché.....	9
2.7. Chronomètre.....	9
2.8. Système d'arbitrage lumineux.....	10
2.9. Cartons (ou raquettes) d'essais.....	10
2.10. Feuille de match.....	12
3. ÉQUIPEMENT PERSONNEL.....	13
3.1. Combinaisons.....	13
3.2. T-shirt.....	14
3.3. Maillot d'Assistance.....	15
3.4. Sous-vêtements.....	16
3.5. Chaussettes.....	16
3.6. Ceinture.....	16
3.7. Chaussures.....	17
3.8. Genouillères.....	17
3.9. Bandes.....	18
3.10. Couvre-chef.....	18
3.11. Ruban adhésif médical.....	18
3.12. Contrôle du matériel.....	19
3.13. Logos des sponsors.....	19
3.14. Généralités.....	20
4. REGLEMENT DES EPREUVES.....	20
4.1. Squat.....	20
4.1.1. Causes de disqualification au Squat.....	21
4.2. Développé couché.....	22
4.2.1. Causes de disqualification au développé couché.....	24
4.2.2. Règles pour les athlètes handicapés participant aux championnats IPF de DC (individuel).....	24
4.3. Soulevé de terre.....	25
4.3.1. Causes de disqualification au soulevé de terre.....	25



5. PESÉE.....	26
6. DEROULEMENT DE LA COMPÉTITION.....	27
6.1. La progression par tours.....	27
6.2. Responsabilités des officiels.....	31
6.3. Règles diverses (erreurs de chargement, problèmes de comportement, réclamations, etc.).....	32
7. ARBITRES.....	36
8. JURY ET COMMISSION TECHNIQUE.....	41
8.1. Jury.....	41
8.2. Commission technique de l'IPF.....	42
9. RECORDS MONDIAUX ET INTERNATIONAUX.....	42
9.1. Compétitions internationales.....	42
10. RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR.....	44





RÈGLEMENT TECHNIQUE IPF

1) Dans ce règlement, pour des raisons de concision, toute référence aux termes « il » ou « son » s'applique aux deux sexes. Toutes les références au genre doivent garantir l'égalité des droits entre les sexes et ne doivent pas présenter les femmes comme nécessitant des règles distinctes sauf si cela est explicitement nécessaire.

(a) La Fédération internationale de force athlétique reconnaît les mouvements suivants qui doivent être effectués dans le même ordre dans toutes les compétitions organisées selon les règles de l'IPF :

- A. Squat
- B. Développé couché
- C. Soulevé de terre
- D. Total

b) La compétition se déroule entre athlètes répartis en catégories définies par le sexe, le poids et l'âge. Les championnats Open hommes et femmes sont ouverts aux athlètes à partir du 1er janvier de l'année civile de leurs 19 ans.

(c) Si un championnat de force athlétique ou de développé couché est combiné (par exemple, avec un championnat Sub-junior, Junior, Open et Master comprenant une catégorie classique et une catégorie équipée), un athlète peut participer aux deux championnats. Il devra alors s'acquitter des frais d'inscription pour les deux compétitions et participer à deux épreuves. Aucun athlète n'est autorisé à concourir deux fois en classique ou deux fois en équipé. Les athlètes Masters 3 et 4 ne sont pas autorisés à concourir en catégorie open. Une fois inscrit sur la nomination préliminaire, l'athlète ne peut plus changer de catégorie d'âge.

Seule la catégorie de poids peut être modifiée lors de la nomination finale.

d) Les règles s'appliquent à tous les niveaux de compétition.

e) Chaque concurrent dispose de trois essais pour chaque mouvement. Seul son meilleur essai valide est pris en compte pour le total de la compétition. En cas d'égalité de total entre deux ou plusieurs concurrents, le plus léger est classé devant le plus lourd.

(f) Si deux athlètes présentent le même poids corporel lors de la pesée et réalisent finalement le même total à la fin de la compétition, celui qui atteint ce total en premier sera déclaré vainqueur. La même procédure s'applique aux récompenses pour le meilleur squat, le meilleur développé couché et le meilleur soulevé de terre, ou en cas de record du monde battu.

2) L'IPF, par l'intermédiaire de ses fédérations membres, organise et homologue les championnats du monde classique de force athlétique Open approuvés par le CE (comité exécutif). Les principaux événements du calendrier de l'IPF sont les suivants :

- Championnat du monde de force athlétique équipé
- Championnat du monde de force athlétique junior et sub-junior équipé
- Championnat du monde de force athlétique Masters équipé
- Championnat du monde de développé couché équipé (Open, Sub-Junior/Junior et Master)
- Championnat du monde classique de force athlétique Open
- Championnat du monde classique de force athlétique junior et sub-junior
- Championnat du monde classique de force athlétique Masters
- Championnat du monde classique de développé couché (Open, Sub-Junior/Junior et Master)
- Coupe du monde universitaire
- Autres événements internationaux approuvés par le Comité Exécutif.



REGLEMENT TECHNIQUE IPF

Le secrétaire du championnat, en concertation avec le comité exécutif, veille à ce qu'aucun événement international majeur ne se chevauche. Le cas échéant, des événements peuvent être refusés afin de garantir un calendrier cohérent. Si nécessaire, les événements inscrits au calendrier peuvent être regroupés en un seul championnat.

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

1.1. CATÉGORIES D'ÂGE

HOMMES ET FEMMES

OPEN	à compter du 1er janvier de l'année civile où il/elle atteint l'âge de 19 ans et plus
SUB-JUNIORS	à compter du jour où il/elle atteint l'âge de 14 ans et pendant toute l'année civile au cours de laquelle il/elle atteint l'âge de 18 ans.
JUNIORS	à compter du 1er janvier de l'année civile où il/elle atteint l'âge de 19 ans et pendant toute l'année civile au cours de laquelle il/elle atteint l'âge de 23 ans.
MASTER 1	à compter du 1er janvier de l'année civile où il/elle atteint l'âge de 40 ans et pendant toute l'année civile au cours de laquelle il/elle atteint l'âge de 49 ans.
MASTER 2	à compter du 1er janvier de l'année civile où il/elle atteint l'âge de 50 ans et pendant toute l'année civile au cours de laquelle il/elle atteint l'âge de 59 ans.
MASTER 3	à compter du 1er janvier de l'année civile où il/elle atteint l'âge de 60 ans et pendant toute l'année civile au cours de laquelle il/elle atteint l'âge de 69 ans.
MASTER 4	À compter du 1er janvier de l'année civile où il/elle atteint l'âge de 70 ans et plus.

Pour les athlètes de moins de 14 ans la compétition n'est autorisée qu'au niveau national et moins.

4) Le classement dans chaque catégorie d'âge sera déterminé par le total des athlètes, conformément au règlement technique. Des médailles seront décernées aux trois premiers de chaque catégorie de poids, toutes catégories d'âge confondues.

1.2. CATÉGORIES DE POIDS

HOMMES

Catégorie sub-juniors et juniors uniquement - jusqu'à 53,0 kg
Catégorie 59,0 kg jusqu'à 59,0 kg
Catégorie 66,0 kg, de 59,01 kg à 66,0 kg
Catégorie 74,0 kg, de 66,01 kg à 74,0 kg
Catégorie 83,0 kg, de 74,01 kg à 83,0 kg
Catégorie 93,0 kg, de 83,01 kg à 93,0 kg
Catégorie 105,0 kg, de 93,01 kg à 105,0 kg
Catégorie 120,0 kg, de 105,01 kg à 120,0 kg
Catégorie 120,0+ kg, de 120,01 kg et plus

FEMMES

Catégorie sub-juniors et juniors uniquement - jusqu'à 43,0 kg
Catégorie 47,0 kg jusqu'à 47,0 kg
Catégorie 52,0 kg, de 47,01 kg à 52,0 kg
Catégorie 57,0 kg, de 52,01 kg à 57,0 kg
Catégorie 63,0 kg, de 57,01 kg à 63,0 kg
Catégorie 69,0 kg, de 63,01 kg à 69,0 kg
Catégorie 76,0 kg, de 69,01 kg à 76,0 kg
Catégorie 84,0 kg, de 76,01 kg à 84,0 kg
Catégorie 84,0+ kg, de 84,01 kg et plus



5) Chaque nation est autorisée à présenter un maximum de huit (8) compétiteurs répartis dans les huit (8) catégories de poids pour les hommes et huit (8) compétitrices réparties dans les huit (8) catégories de poids pour les femmes. Dans les catégories Junior et Sub-juniors, ce nombre est de neuf (9) pour les hommes et neuf (9) pour les femmes. Une même nation ne peut pas présenter plus de deux compétiteurs dans une même catégorie de poids .

6) Chaque nation est autorisée à désigner un maximum de cinq remplaçants. Pour participer à la compétition, ces derniers doivent avoir été inscrits 60 jours avant la date des championnats, lors de la sélection préliminaire, en précisant leur catégorie de poids et leur meilleur total obtenu au championnat national ou en compétition internationale durant les 12 derniers mois.

7) Chaque nation doit soumettre une liste d'engagement indiquant le nom de chaque athlète et sa catégorie de poids. Leur meilleur total obtenu au championnat national ou en compétition internationale durant les 12 derniers mois doit être mentionné. Ceci peut inclure le résultat obtenu lors du championnat international de l'année précédente dans la même catégorie de poids. La date et le nom de la compétition où le total a été réalisé doivent également être indiqués. Ces informations doivent être soumises au secrétaire des championnats de l'IPF ou de la Région (ex : Europe), ainsi qu'au directeur de la compétition, lors de la sélection préliminaire au moins 60 jours avant la date des championnats. La sélection finale doit être effectuée au moins 21 jours avant la date des championnats, parmi les athlètes de la sélection préliminaire. Ceci inclut les athlètes remplaçants. À ce stade, chaque athlète doit indiquer la catégorie de poids dans laquelle il souhaite concourir lors de ces championnats. Après la sélection finale (*final nomination*), aucun changement de catégorie de poids ne sera autorisé. Les athlètes désignés n'ayant pas de résultats aux championnats mentionnés ci-dessus seront classés dans le premier groupe qui concourt si leur catégorie de poids a été divisée en plusieurs groupes. Le non-respect de ces exigences peut entraîner la disqualification de l'équipe concernée. Un athlète ne peut pas réaliser de total qualificatif auprès de sa fédération nationale pour participer aux championnats du monde, internationaux ou régionaux s'il est suspendu par l'IPF ou sa région.

8) Le barème de points pour tous les championnats du monde, continentaux et régionaux est le suivant : 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 et 2 points pour les neuf premiers de chaque catégorie de poids. Ensuite, chaque athlète réalisant un total se verra attribuer un point. Le barème de points pour toutes les compétitions nationales est laissé à la discrétion de la fédération nationale.

9) Seuls les résultats des cinq meilleurs athlètes de chaque nation seront pris en compte pour le classement par équipes lors de tous les championnats internationaux. En cas d'égalité de points, le classement final des équipes sera déterminé selon les modalités décrites au point 11. Si un membre d'une équipe est reconnu coupable d'une infraction au Règlement antidopage de l'IPF lors d'une compétition où le classement par équipes est basé sur l'addition des résultats individuels (points), les points de l'athlète fautif seront soustraits du résultat de l'équipe et ne pourront être compensés par les points d'un autre membre de l'équipe.

10) Tout pays membre de l'IPF depuis plus de trois ans doit inclure au moins un arbitre international parmi ses officiels aux Championnats du monde. Si aucun arbitre de ce pays n'est présent ou, s'il est présent mais qu'il/elle se déclare indisponible pour officier en tant qu'arbitre ou membre du jury pendant les championnats, seuls les quatre meilleurs athlètes de ce pays seront pris en compte pour le classement par équipe.

11) Des prix par équipe seront décernés aux trois premières équipes : 5 médailles d'or à la meilleure équipe, 5 d'argent à la deuxième et 5 de bronze à la troisième. En cas d'égalité au classement pour une équipe ou une nation, l'équipe ayant remporté le plus grand nombre de premières places sera classée première.

En cas d'égalité entre deux nations ayant le même nombre de premières places, celle ayant le plus de deuxième places sera classée première, et ainsi de suite jusqu'à ce qu'un maximum de cinq athlètes aient marqué des points. Si des équipes ou des nations terminent à égalité après application de cette procédure, l'équipe ou la nation ayant le plus grand nombre total de points IPF sera déclarée première. Les équipes comptant moins de trois athlètes ne recevront pas de médaille.

12) Lors de tous les championnats IPF, un prix du « Meilleur athlète » sera décerné à l'athlète ayant réalisé la meilleure performance selon la formule IPF. Des prix seront également remis aux athlètes arrivés deuxième et troisième. Aucun prix du « Meilleur athlète » ne sera décerné dans les catégories comptant moins de trois athlètes.

13) Aux Championnats internationaux, des médailles seront remises aux trois premiers de chaque catégorie, en fonction du total. De plus, des médailles ou des certificats de mérite seront décernés aux trois premiers de chaque catégorie sur les mouvements de squat, de développé couché et de soulevé de terre. **Chaque athlète recevra une médaille/un souvenir de participation de l'organisateur de la compétition (article 13.3 du règlement).** Si un athlète échoue au squat ou au développé couché, il pourra continuer la compétition et sera éligible aux récompenses dans toute épreuve où il réussira au moins un essai. Pour recevoir cette récompense, l'athlète doit effectuer une tentative sérieuse dans chacun des trois mouvements.

Le code vestimentaire pour les athlètes lors des cérémonies de remise des médailles des Championnats du monde est le suivant : survêtement complet de l'équipe, t-shirt et chaussures de sport. Le respect de ce code sera assuré par le contrôleur technique du plateau. Tout manquement à ces exigences entraînera l'interdiction pour l'athlète de recevoir sa ou ses médailles **sur le plateau**, mais son classement au palmarès sera maintenu.

14) Il est interdit de fouetter et de frapper l'athlète devant le public et les médias.

15) Lors de tous les événements de l'IPF, l'organisateur doit assurer la sécurité des athlètes et des officiels en assurant la présence d'un personnel médical qualifié pendant toute la durée des championnats.

2. ÉQUIPEMENT ET SPÉCIFICATIONS

2.1. BALANCE

La balance doit être électronique et numérique, avec une précision au centième près. Sa capacité maximale est de 180 kg. Un certificat d'étalonnage de la balance de moins d'un an à la date de la compétition est requis.

2.2. PLATEAU

Toutes les épreuves doivent être effectuées sur un plateau mesurant entre 2,5 m x 2,5 m minimum et 4,0 m x 4,0 m maximum. Le plateau ne doit pas dépasser 10 cm de hauteur par rapport à la scène ou au sol. Sa surface doit être plane, ferme et de niveau, et recouverte d'une moquette lisse et antidérapante (c'est-à-dire sans irrégularités ni aspérités). Les tapis en caoutchouc ou tout autre revêtement similaire sont interdits.

2.3. BARRES ET DISQUES

Pour toutes les compétitions de force athlétique organisées selon les règles de l'IPF, seuls les barres homologuées sont autorisées. De même, l'utilisation de disques non conformes aux spécifications en vigueur entraînera l'invalidation de la compétition et de tout record établi. Seuls les barres et les disques homologués peuvent être utilisés pendant toute la durée de la compétition et pour tous les mouvements. La barre ne doit pas être changée pendant la compétition, sauf si la Commission technique, le jury ou les arbitres constatent qu'elle est tordue ou endommagée.

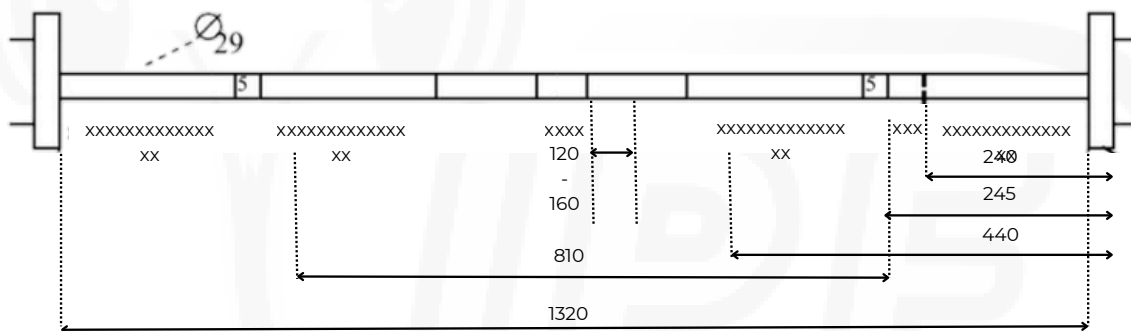
Les barres utilisées lors des Championnats IPF ne doivent pas être chromées au niveau du moletage. Seules les barres et les disques homologués IPF peuvent être utilisés lors des Championnats du monde IPF ou pour l'établissement de records du monde. Depuis 2008, les normes de moletage des barres homologuées IPF sont universelles/standardisées, basées sur l'une des barres homologuées initialement.

(a) La barre doit être droite, bien moletée et rainurée, et doit être conforme aux dimensions suivantes :

1. La longueur totale ne doit pas dépasser 2,2 m.
2. La distance entre les faces internes des manchons ne doit pas dépasser 1,32 m ni être inférieure à 1,31 m.
3. Le diamètre de la barre ne doit pas dépasser 29 mm ni être inférieur à 28 mm.
4. Le poids de la barre et des colliers doit être de 25 kg.
5. Le diamètre du manchon ne doit pas dépasser 52 mm ni être inférieur à 50 mm.
6. La barre doit comporter des marquages de diamètre usinés espacés de 81 cm.

BARRE HOMOLOGUÉE PAR L'IPF : CONSIGNES RELATIVES AUX DISTANCES DE MOLETAGE

Mesures en mm (distances de moletage à l'intérieur des manchons)



(b) Les disques doivent être conformes comme suit :

- 1) Tous les disques utilisés en compétition doivent peser le poids de leur valeur nominale, avec une tolérance de 0,25 % ou à 10 grammes près.

Valeur nominale en kilos	Maximum	Minimum
25	25,0625	24,9375
20	20,05	19,95
15	15,0375	14,9625
10	10,025	9,975
5	5,0125	4,9875
2.5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
1	1,01	0,99
0,5	0,51	0,49
0,25	0,255	0,245

- 2) Le diamètre du trou au milieu du disque ne doit pas dépasser 53 mm ni être inférieur à 52 mm.
- 3) Disques autorisés : 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg et 25 kg.
- 4) 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.
- 5) Les disques pesant 20 kg et plus ne doivent pas dépasser 6 cm d'épaisseur. Les disques pesant 15 kg et moins ne doivent pas dépasser 3 cm d'épaisseur.
- 6) Les disques doivent être conformes au code couleur suivant : 10 kg et moins - n'importe quelle couleur, 15 kg - jaune, 20 kg - bleu, 25 kg - rouge.
- 7) Tous les disques doivent afficher clairement leur poids. Ils doivent être chargés du plus lourd au plus léger, avec les plus lourds à l'intérieur, afin que les arbitres puissent facilement lire le poids de chaque disque.
- 8) Les premiers disques, les plus lourds, chargés sur la barre doivent être chargés face vers l'intérieur ; le reste des disques étant chargés face vers l'extérieur.
- 9) Le diamètre des plus grands disques ne doit pas dépasser 45 cm.

2.4. COLLIERS

- (a) Doivent toujours être utilisés.
- (b) Doivent peser 2,5 kg chacun.

2.5. RACKS À SQUATS

- 1) Seuls les racks à squats des fabricants officiellement enregistrés et approuvés par la commission technique seront autorisés lors des Championnats internationaux de force athlétique.
- 2) Les racks à squats doivent être conçus pour s'ajuster d'une hauteur minimale de 1,00 m en position basse jusqu'à une hauteur d'au moins 1,70 m par incréments de 2,5 cm.
- 3) Tous les racks doivent pouvoir être fixés à la hauteur requise au moyen de goupilles.

2.6. BANC

Seuls les supports et bancs de développé couché provenant de fabricants officiellement enregistrés et approuvés par la commission technique sont autorisés lors des Championnats internationaux de force athlétique. Le banc devra respecter les dimensions suivantes :

- Longueur : minimum 1,22 m ; le support doit être plat et de niveau.
- Largeur : pas moins de 29 cm et ne dépassant pas 32 cm.
- Hauteur : comprise entre 42 cm et 45 cm, mesurée du sol au sommet du revêtement rembourré du banc, sans que celui-ci soit enfoncé ni tassé. La hauteur des montants, qui doivent être réglables, doit être comprise entre 75 cm et 110 cm, mesurée du sol à la position de repos de la barre.
- La largeur minimale entre les supports de barre intérieurs doit être de 1,10 m.
- La tête du banc doit dépasser de 22 cm le centre des montants, avec une tolérance de plus ou moins 5 cm (17cm à 27 cm).
- Les sécurités sur les côtés doivent être fixées et utilisées en toutes circonstances. La hauteur minimale des sécurités doit être de 50 cm, avec 10 trous espacés de 2,5 cm et une longueur de 50 cm.

2.7. CHRONOMÈTRE

Des chronomètres visibles de tous (plateau, zone d'attente, zone d'échauffement) doivent être utilisés. Ils doivent aller jusqu'à au moins 20 minutes et afficher le temps écoulé. De plus, un chronomètre indiquant le temps restant pour les prochains essais doit également être visible par l'entraîneur ou l'athlète.

2.8. SYSTÈME LUMINEUX D'ARBITRAGE

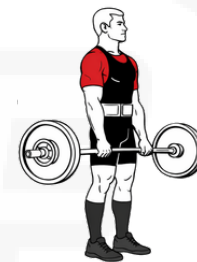
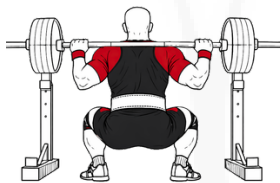
Un système lumineux permettra aux arbitres de signaler leurs décisions. Chaque arbitre contrôlera une lumière blanche et une lumière rouge. La lumière blanche indiquera un « essai réussi », et la lumière rouge un « essai refusé ». Les lumières seront disposés horizontalement, en correspondance avec la position des trois arbitres. Ils devront être câblés ou électroniques/sans fil de manière à s'allumer simultanément et non séparément lorsqu'ils sont activés par les trois arbitres. En cas d'urgence, par exemple en cas de panne du système électrique, les arbitres disposeront de petits drapeaux ou cartons blancs ou rouges pour signaler leurs décisions sur ordre verbal de l'arbitre central (« cartons »).

2.9. CARTONS (OU RAQUETTES) DE COULEURS EN CAS D'ÉCHEC

Une fois les lampes activées et allumées, l'arbitre (ou les arbitres) doit (doivent) lever un carton ou une raquette, ou activer le système d'éclairage, pour indiquer la ou les raisons de l'échec.

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

Couleur des cartons :
 Échec n° 1 = carton rouge
 Échec n° 2 = carton bleu
 Échec n° 3 = carton jaune



SQUAT	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	SOULÉVÉ DE TERRE
1. ROUGE		
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.	La barre ne touche pas la poitrine, ou la barre ne touche pas la zone abdominale, ou la barre touche la ceinture. Ne pas abaisser le dessous de l'articulation des deux coudes jusqu'au niveau ou en dessous de la surface supérieure de chaque épaule respective.	Ne pas verrouiller les genoux à la fin du mouvement. Le faisceau antérieur du deltoïde doit être placé derrière la projection imaginaire de la barre. Incapacité à se tenir en position droite

SQUAT	DÉVELOPPÉ COUCHÉ	SOULEVÉ DE TERRE
2.BLEU		
<p>Ne pas maintenir une position droite genoux verrouillés au début et à la fin du squat.</p> <p>Double rebond ou plus d'une tentative de remontée dans la position basse du squat, ou tout mouvement vers le bas de la barre pendant la montée.</p>	<p>Tout mouvement de l'ensemble de la barre vers le bas pendant la poussée.</p> <p>Ne pas pousser la barre jusqu'au blocage des coudes à la fin du développé couché.</p> <p>Bras non verrouillés avant le signal "START"</p>	<p>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.</p> <p>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>
3.JAUNE		
<p>Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Cependant, tout décollement des orteils ou des talons est autorisé.</p> <p>Non-respect des ordres de l'arbitre central au début ou à la fin du squat.</p> <p>Contact de la barre ou du concurrent avec les chargeurs-pareurs afin de faciliter le mouvement entre les ordres de l'arbitre central.</p> <p>Contact des coudes ou des bras avec les jambes dans le but de soutenir la barre et d'aider l'athlète. Un léger contact qui n'apporte aucune aide ne sera pas sanctionné.</p> <p>Laisser tomber ou jeter la barre après la fin du mouvement.</p>	<p>Enfoncer la barre après qu'elle soit restée immobile sur la poitrine ou l'abdomen, de manière à aider l'athlète.</p> <p>Non- respect des ordres de l'arbitre central au début, durant ou à la fin du développé couché.</p> <p>Utiliser une poussée ou un élan du haut du corps pour initier la remontée de la barre depuis la poitrine.</p> <p>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.</p>	<p>Redescendre la barre avant l'ordre de l'arbitre central.</p> <p>Ramener la barre sur le plateau sans la contrôler des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes.</p> <p>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</p> <p>Ne pas respecter l'une des exigences figurant dans la description générale du mouvement, qui précède cette liste des motifs de disqualification.</p> <p>Essai non terminé</p>

<p>Ne pas respecter l'une des exigences figurant dans la description générale du mouvement, qui précède cette liste des motifs de disqualification.</p>	<p>Contact de la barre ou du concurrent avec les chargeurs-pareurs entre les ordres de l'arbitre central afin de faciliter le développé couché.</p>	
<p>Essai non terminé</p>	<p>Tout contact des pieds de l'athlète avec le banc ou le rack. Contact délibéré de la barre avec le rack afin de faciliter le développé couché.</p>	
	<p>Ne pas respecter l'une des exigences figurant dans la description générale du mouvement, qui précède cette liste des motifs de disqualification.</p>	
	<p>Essai non terminé</p>	

2.10. FEUILLE DE MATCH

Un tableau d'affichage clair et détaillé doit être mis à la disposition des spectateurs, des officiels et de toutes les parties prenantes de la compétition. Les noms des athlètes doivent être classés par numéro de lot pour chaque session. Le record actuel doit être affiché et mis à jour régulièrement.

FEUILLE DE MATCH D'UNE COMPETITION															
GROUPE:				SQUAT			DÉVELOPPÉ COUCHÉ			SOUS TOT	SOULEVÉ DE TERRE			TOT	PLACE
N° lot	NOM	NAT	PDC	1	2	3	1	2	3		1	2	3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
...															
14															

3. ÉQUIPEMENT PERSONNEL

3.1. COMBINAISONS

COMBINAISONS D'ASSISTANCE

Une combinaison d'assistance ne peut être utilisée que pour les compétitions d'équipé (Powerlifting et Bench Press) pendant lesquelles un singlet simple peut être porté à la place. Les bretelles devront être portées sur les épaules à tout moment pendant les épreuves de la compétition.

Les seules combinaisons d'assistance 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 d'assistance doit être conforme aux spécifications suivantes :

- (a) Le matériel sera d'une seule épaisseur de tissu.
- (b) La combinaison doit comporter des jambes s'étendant d'un minimum de 3 cm et d'un maximum de 15 cm depuis le haut de l'entrejambe le long de l'intérieur de la jambe, mesure effectuée lorsque l'athlète est en position debout.
- (c) Toute modification de la tenue qui dépassera les longueurs, largeurs ou épaisseurs mentionnées ci-dessus rendra la combinaison non valable pour la compétition.
- (d) Bien que des modifications ou des pliures de renfort soient autorisées, elles doivent être faites sur les coutures d'origine. Les pliures de renfort doivent être réalisées à l'intérieur du costume et sur les coutures d'origine. Toute autre modification est illégale.
- (e) Dans le cas d'une réduction de la taille des bretelles, si celle-ci dépasse 3 cm elle doit être faite à l'intérieur et ne doit pas être recousue aux bretelles. En aucun cas l'excès de tissu ne doit mesurer plus de 3 cm quand il est à l'extérieur de la combinaison.
- (f) La combinaison peut porter les logos ou emblèmes :
 - du fabricant homologué de la combinaison,
 - de sa fédération nationale,
 - le nom du force-athlète,
 - pour les logos, selon l'article 3.11 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 cet emblème n'a pas été déjà homologué par l'IPF.

COMBINAISONS NON SPECIFIQUES (SINGLET):

Un singlet doit être porté dans les compétitions de FA ou de DC et peut être porté 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 seuls singlets autorisés sont ceux qui ont été officiellement homologués et enregistrés dans la liste de "Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions". Les singlets figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les singlets non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdits aux compétitions.

Le singlet sera conforme aux spécifications suivantes :

(a) Le singlet doit être d'une seule pièce et ajusté au corps lorsqu'il est porté. Les athlètes peuvent porter des singlets homologués à jambes longues. Quel que soit le type de singlet (jambes longues ou courtes) utilisé pour le squat, le même doit être porté pour les autres mouvements..



b) Le port de genouillères par-dessus un singlet long est autorisé ; toutefois, il est interdit d'en porter sous le singlet. Le contrôleur technique doit vérifier qu'aucune genouillère n'est portée sous le singlet. Le port de chaussettes de soulevé de terre par-dessus un singlet long est autorisé, mais non obligatoire.

(c) Le singlet doit être entièrement fabriqué en tissu ou en matériau textile synthétique, de manière à ne fournir aucune assistance à l'athlète lors de l'exécution des mouvements.

(d) Le matériau du singlet doit être d'une seule épaisseur, à l'exception d'une seconde épaisseur autorisée dans la zone de l'entrejambe, dans une limite maximale de 12 cm x 24 cm.

(e) Le singlet doit comporter des jambes s'étendant sur une longueur minimale de 3 cm et maximale de 25 cm à partir du haut de l'entrejambe le long de l'intérieur de la jambe, mesurée lorsque l'athlète est debout.

(f) La combinaison peut porter les logos ou emblèmes :

- du fabricant homologué de la combinaison,
- de sa fédération nationale,
- le nom du force-athlétiste,
- pour les logos, selon l'article 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,

3.2. T-SHIRT

Pour les épreuves de squat, de développé couché et de soulevé de terre, tous les athlètes doivent porter un t-shirt sous leur combinaison. La seule exception concerne le port d'un maillot d'assistance de développé couché, conformément à la règle « Maillots d'assistance » ci-dessous ; le port simultané d'un t-shirt et d'un maillot d'assistance est interdit.

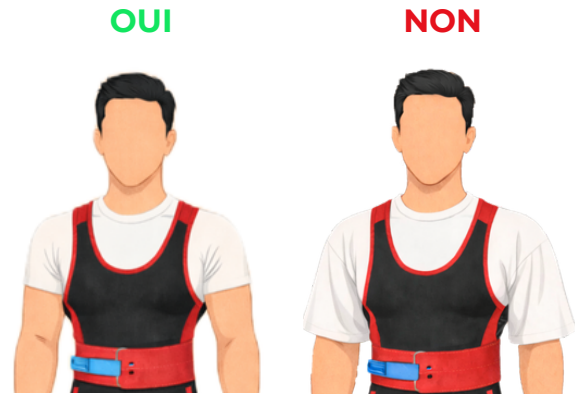
Le t-shirt doit être conforme aux spécifications suivantes :

(a) le t-shirt doit être entièrement confectionné en tissu ou en textile synthétique et ne doit contenir, en totalité ou en partie, aucun matériau extensible caoutchouté ou similaire, ni avoir de coutures ou de poches renforcées, de boutons, de fermetures éclair ou d'un col autre qu'un col rond.

b) Le t-shirt doit être muni de manches moulantes. Ces manches doivent s'arrêter sous le deltoïde et ne doivent pas remonter sur ou sous le coude de l'athlète. Il est interdit de remonter les manches sur le deltoïde pendant la compétition. Voir les images ci-dessous.

(c) Le t-shirt peut être uni ou multicolore et sans logo ni emblème, ou bien porter le logo ou l'emblème.

- du nom de l'athlète
- de la nation de l'athlète
- de la région IPF de l'athlète (ex: Europe)
- de l'épreuve à laquelle participe l'athlète
- conformément à la règle « Logos des sponsors »
- Dans les compétitions nationales et de niveau inférieur uniquement, le club ou le sponsor individuel de l'athlète, même si ce logo ou emblème n'a pas été approuvé par l'IPF.



3.3. MAILLOT D'ASSISTANCE

Un maillot d'assistance qui figure sur la «Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions» ne peut être porté que lors des compétitions désignées comme équipées.

Le maillot d'assistance doit être conforme aux spécifications suivantes :

a) Le maillot doit être entièrement confectionné en tissu ou en textile synthétique et ne doit contenir, en totalité ou en partie, aucun matériau extensible caoutchouté ou similaire, ni avoir de coutures ou de poches renforcées, de boutons, de fermetures éclair ou d'un col autre qu'un col rond.

b) Le maillot doit avoir des manches. Ces manches doivent s'arrêter sous le deltoïde de l'athlète et ne doivent pas se terminer sur ou sous les coudes de l'athlète. Les manches ne doivent pas être remontées sur le deltoïde pendant la compétition.

(c) Le maillot peut être uni ou multicolore et sans logo ni emblème, ou bien porter le logo ou l'emblème.

- du nom de l'athlète
- de la nation de l'athlète
- de la région IPF de l'athlète (ex: Europe)
- de l'épreuve à laquelle participe l'athlète
- conformément à la règle « Logos des sponsors »
- Dans les compétitions nationales et de niveau inférieur uniquement, le club ou le sponsor individuel de l'athlète, même si ce logo ou emblème n'a pas été approuvé par l'IPF.



d) Toute modification du maillot par rapport au modèle original fourni par le fabricant et approuvé par le commission technique rendra ce maillot non conforme aux normes de compétition. Le matériau doit couvrir l'intégralité de la zone deltoïde, comme indiqué par la flèche 2.

3.4. SOUS-VÊTEMENTS

Un slip ou boxer standard, en coton, nylon, polyester ou un mélange de ces composants, doit être porté sous la combinaison. Les femmes peuvent également porter un soutien-gorge classique ou de sport. Les maillots de bain ou tout vêtement composé d'une matière extensible caoutchoutée ou similaire, à l'exception de la bande servant de ceinture, ne doivent pas être portés sous la combinaison.

Tout sous-vêtement de soutien est interdit lors des compétitions IPF.



3.5. CHAUSSETTES

Le port de chaussettes 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 bas, collants ou chaussettes couvrant toute la jambe sont strictement interdits.

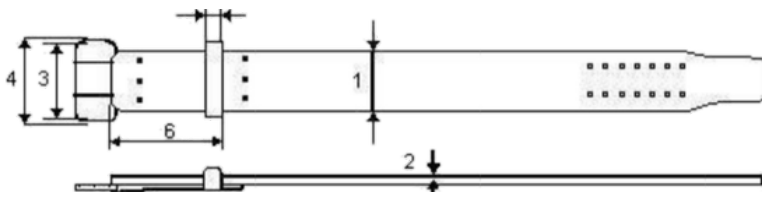
Il est impératif de porter des chaussettes montantes pour couvrir et protéger les tibias lors de l'exécution du soulevé de terre.

3.6. CEINTURE

Les compétiteurs peuvent porter une ceinture. Le cas échéant, celle-ci doit être portée à l'extérieur de la combinaison. Seules les ceintures de fabricants figurant sur la «Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions» sont autorisées en compétition.

Matériaux et construction :

- Le corps principal doit être fait de cuir, de vinyle ou d'un autre matériau similaire non extensible en une ou plusieurs couches qui peuvent être collées et/ou cousues ensemble.
- Elle ne doit pas comporter de rembourrage, de renfort ou de support supplémentaire d'aucun matériau, que ce soit en surface ou dissimulé entre les couches.
- La boucle doit être fixée à une extrémité de la ceinture au moyen de rivets et/ou de coutures.
- La ceinture peut être munie d'une boucle à une ou deux griffes ou d'une boucle à ouverture rapide (le terme « ouverture rapide » faisant référence à un levier).
- Un passant pour la languette doit être fixé près de la boucle au moyen de rivets ou de coutures.
- La ceinture peut être d'une ou plusieurs couleurs et sans logo ou porter le logo ou l'emblème
 - du nom de l'athlète
 - conformément à la règle « Logos des sponsors »
 - Dans les compétitions nationales et de niveau inférieur uniquement, le club ou le sponsor individuel de l'athlète, même si ce logo ou emblème n'a pas été approuvé par l'IPF.



Dimensions:

1. Largeur maximum 10 cm.
2. Épaisseur maximum 13 mm sur toute la longueur principale
3. Largeur intérieure de la boucle maximum 11 cm.
4. Largeur extérieure de la boucle maximum 13 cm.
5. Largeur maximale du passant: 5 cm.
6. Distance maximale entre l'extrémité de la ceinture et l'extrémité du passant : 25 cm.

3.7. CHAUSSURES

Le port de chaussures basses ou montantes est obligatoire.

- a) Par « chaussures », on entend uniquement les chaussures basses ou montantes de sport en salle, les chaussures montantes d'haltérophilie ou les chaussons/slippers de soulevé de terre. Ceci concerne les sports en salle, par exemple la lutte ou le basketball. Les chaussures de randonnée ne font pas partie de cette catégorie.
- b) L'épaisseur de la semelle ne doit pas dépasser 5 cm.
- (c) Le dessous de la semelle extérieure doit être plat, c'est-à-dire sans saillies, irrégularités ou modification du modèle standard.
- (d) Les semelles intérieures amovibles qui ne font pas partie de la chaussure d'origine doivent être limitées à une épaisseur d'un centimètre.
- (e) Les chaussettes avec une semelle extérieure en caoutchouc ne sont pas autorisées dans les disciplines - Squat/Développé couché/Soulevé de terre.
- (f) Les chaussures doivent être correctement attachées (lacets noués ou sangles velcro fixées) lorsque l'athlète est sur le plateau.

3.8. GENOUILLÈRES

Les genouillères, étant des cylindres en néoprène, ne peuvent être portées qu'aux genoux par l'athlète lors de l'exécution de tout mouvement en compétition ; leur port est interdit sur toute autre partie du corps. Le port de genouillères est incompatible avec celui de bandes de genou, conformément à la règle « Bandes » ci-dessous. Seuls les genouillères provenant de fabricants figurant sur la « Liste approuvée des vêtements et équipements pour les compétitions IPF » sont autorisées en compétition. De plus, ces genouillères doivent respecter l'ensemble des spécifications du Règlement technique de l'IPF ; les genouillères non conformes à une règle technique de l'IPF sont interdites en compétition.

Les genouillères doivent être conformes aux spécifications suivantes :

- (a) Les genouillères doivent être entièrement constituées d'une seule couche de néoprène, ou principalement d'une seule couche de néoprène recouverte d'une seule couche de tissu non renforçant. Des coutures peuvent être présentes sur le tissu et/ou entre le tissu et le néoprène. La conception globale des genouillères ne doit en aucun cas offrir un soutien ou un rebond significatif aux genoux de l'athlète.
- (b) Les genouillères doivent avoir une épaisseur maximale de 7 mm et une longueur maximale de 30 cm.
- (c) Les genouillères ne doivent comporter aucune sangle supplémentaire, aucun Velcro, aucun cordon de serrage, aucun rembourrage ni aucun dispositif de soutien similaire. Les genouillères doivent être des cylindres continus, sans trous dans le néoprène ni dans aucun matériau de revêtement.
- (d) Lorsqu'elles sont portées par l'athlète en compétition, les genouillères ne doivent pas être en contact avec le singlet de l'athlète (sauf pour les singlets à jambes longues) ou les chaussettes et doivent être centrées sur l'articulation du genou.
- (e) Les athlètes sont autorisés à recevoir une assistance pour la mise en place de leurs genouillères.**
- (f) Il est permis de porter des genouillères par-dessus un singlet à jambes longues, mais pas sous le singlet.

3.9. BANDES

Seules les bandes en élastique tissé industriel monocouche recouvert de polyester, de coton ou d'une combinaison des deux, ou encore de crêpe médicale, sont autorisées. Bandes de soutien : seuls les bandes de fabricants commerciaux officiellement enregistrés et approuvés par la commission technique sont autorisées pour les compétitions de force athlétique.

Bandes non soutenantes : les bandes en crêpe médical ou en bandage ne nécessitent pas l'approbation de la commission technique.

POIGNETS

- Les bandes de poignets ne doivent pas dépasser 1 m de longueur et 8 cm de largeur. Toutes gaine ou bandes/langues Velcro servant à la fixation doivent être comprises dans cette longueur d'un mètre. Une boucle peut être ajoutée pour faciliter la fixation. Cette boucle ne doit pas rester sur le pouce ou les doigts pendant l'exécution du mouvement. Le port combiné de bandes de poignet et de bandeaux anti-transpiration est interdit.
- La protection du poignet ne doit pas dépasser 10 cm au-dessus et 2 cm en dessous du centre de l'articulation du poignet et ne doit pas excéder une largeur de 12 cm.

GENOUX

- Des bandes de genoux ne dépassant pas 2 m de longueur et 8 cm de largeur sont autorisées uniquement lors des compétitions désignées comme « équipées ». Une bande de genou ne doit pas dépasser 15 cm au-dessus et 15 cm en dessous du centre de l'articulation du genou et sa largeur totale ne doit pas excéder 30 cm. Les genouillères homologuées par l'IPF sont autorisées. Le port combiné de bandes et de genouillères est strictement interdit. Le néoprène, considéré comme un « caoutchouc synthétique », n'est autorisé que dans les genouillères..
- Les bandes ne doivent pas être en contact avec les chaussettes ou la combinaison de force.
- Les bandes ne doivent pas être utilisées sur une autre partie du corps.

3.10. COUVRE-CHEF

- Le port de couvre-chefs est strictement interdit sur le plateau pendant les épreuves.
- Les athlètes féminines peuvent porter le hijab (foulard) pendant les épreuves. Pour le développé couché, le jury ou les arbitres peuvent exiger que l'athlète attache ses cheveux en fonction de l'exécution du mouvement.
- Les bandeaux anti-transpiration commerciaux standard d'une seule couleur (noir ou blanc) sont autorisés, à condition de ne pas dépasser 12 cm de largeur. Le port combiné de bandes de poignet et de bandeaux anti-transpiration est interdit.

3.11. RUBAN ADHÉSIF MÉDICAL

- Deux couches de ruban adhésif médical peuvent être appliquées autour des pouces. Le ruban adhésif médical, ou tout autre dispositif similaire, ne peut être porté ailleurs sur le corps sans l'autorisation officielle du jury ou de l'arbitre central. Le ruban adhésif médical ne peut servir d'aide à la prise de la barre par l'athlète.
- Sous réserve de l'approbation préalable du jury, du médecin officiel, du secouriste ou du personnel paramédical de service, du ruban adhésif médical peut être appliqué sur les blessures corporelles d'une manière qui ne confère pas à l'athlète un avantage indu.
- Dans toutes les compétitions où aucun jury n'est présent et où aucun personnel médical n'est de service, l'arbitre central est compétent pour autoriser ou pas l'utilisation du ruban adhésif médical.

3.12. CONTRÔLE DU MATÉRIEL

- (a) Le contrôle du matériel de chaque athlète participant à la compétition peut avoir lieu à tout moment de la compétition (les horaires seront annoncés lors de la réunion technique) mais au moins 30 minutes avant le début de compétition de leur catégorie de poids de corps.
- b) Au moins deux arbitres seront désignés pour remplir cette fonction. Tous les articles seront examinés et approuvés avant d'être officiellement estampillés ou marqués.
- (c) Les bandes de genoux dépassant la longueur autorisée seront refusées, mais pourront être coupées à la longueur correcte et soumises à nouveau au contrôle.
- (d) Tout article considéré comme sale ou déchiré sera refusé.
- (e) La fiche de contrôle signée sera remise au président du jury à la fin de la période de contrôle de matériel.
- (f) Si, après le contrôle, un athlète se présente sur le plateau avec un équipement interdit, autre qu'un équipement ayant été accepté par inadvertance par les arbitres, l'athlète sera immédiatement disqualifié de la compétition.
- (g) Tous les articles mentionnés précédemment dans la section « Équipement personnel » doivent être inspectés.
- (i) Les montres, les bijoux, les protège-dents, les lunettes et les articles d'hygiène féminine ne sont pas soumis au contrôle.
- h) Avant toute tentative de record du monde, l'athlète sera inspecté par le contrôleur technique. Si l'athlète porte ou utilise un équipement interdit, autre qu'un équipement ayant été accepté par inadvertance par les arbitres, il sera disqualifié de la compétition.
- (i) Les arbitres et le contrôleur technique d'une catégorie de poids de corps doivent se rassembler cinq minutes avant le début du contrôle matériel.

3.13. LOGOS DES SPONSORS

(a) Outre les logos et emblèmes des fabricants figurant sur la « Liste approuvée des vêtements et équipements pour les compétitions de l'IPF », une nation ou un athlète peut demander au Secrétaire général de l'IPF l'autorisation d'apposer un logo ou un emblème supplémentaire sur des articles ou équipements personnels, uniquement pour cette nation ou cet athlète. Ces demandes d'autorisation doivent être accompagnées de frais dont le montant est fixé par le Comité exécutif de l'IPF. L'IPF, par l'intermédiaire de son Comité exécutif, peut approuver le logo ou l'emblème, mais se réserve le droit de refuser cette approbation si, de son avis, le logo ou l'emblème porte atteinte à ses intérêts commerciaux ou ne répond pas aux critères de bon goût. Le Comité exécutif se réserve également le droit, lors de son approbation, de limiter la taille ou l'emplacement d'un logo ou d'un emblème sur tout équipement personnel.

Toute approbation accordée restera en vigueur à compter de la date de cette approbation jusqu'à la fin de l'année civile en cours et pour toute l'année civile suivante, après quoi une nouvelle demande et le paiement des frais devront être effectués si le logo ou l'emblème doit rester approuvé.

Les logos ou emblèmes approuvés en vertu de cette règle seront répertoriés dans un addendum à la « Liste approuvée des vêtements et équipements utilisés lors des compétitions de l'IPF ». Le Secrétaire général de l'IPF délivrera également une lettre d'approbation aux candidats retenus, illustrant le logo ou l'emblème approuvé et indiquant la date d'approbation ainsi que toute limitation applicable. Cette lettre constituera une preuve acceptable d'approbation valide pour les arbitres lors des compétitions. Les logos ou emblèmes des fabricants ne figurant ni sur la « Liste approuvée des vêtements et équipements utilisés lors des compétitions de l'IPF », ni dans l'addendum des logos ou emblèmes approuvés établi par cette règle (« Logos des sponsors »), ne pourront être portés que sur des t-shirts, des chaussures ou des chaussettes, à condition que le logo ou l'emblème soit imprimé ou brodé et ne dépasse pas 5 cm x 2 cm.

3.14. GÉNÉRALITÉS

- (a) L'utilisation d'huile, de graisse ou d'autres lubrifiants sur le corps ou l'équipement personnel est strictement interdite.
- (b) La poudre pour bébé, la résine, le talc ou la magnésie sont les seules substances qui peuvent être ajoutées au corps et aux vêtements, mais pas aux bandes.
- (c) L'utilisation de tout type d'adhésif sur la semelle extérieure des chaussures est strictement interdite. Ceci s'applique à tout matériau adhésif, par exemple le papier de verre, la toile émeri, etc., et inclut la résine et la magnésie. Une pulvérisation d'eau est autorisée.
- (d) Aucune substance étrangère ne doit être appliquée sur l'équipement de force du plateau. Ceci inclut toutes les substances autres que celles pouvant être utilisées ponctuellement pour la désinfection et le nettoyage de la barre, du banc ou du plateau.
- (e) Des protections légères entre la chaussette et le tibia peuvent être portées.
- (f) Les athlètes sont autorisés à porter des colliers et accessoires similaires. Aucune partie du collier ou de l'accessoire ne doit être placée dans la bouche sur le plateau. Un pendentif ou une breloque peut être porté sur ou sous le t-shirt ; cependant, si cela représente un risque pour la sécurité ou gêne le mouvement, l'arbitre peut exiger qu'il soit placé sous le t-shirt ou retiré.**

4. RÈGLEMENT DES ÉPREUVES

4.1. SQUAT

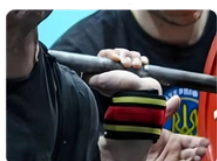
OUI



NON



OUI



NON



L'athlète doit faire face à l'avant de la plateforme, avec la barre placée horizontalement sur les épaules, à une hauteur ne pouvant pas être inférieure au niveau des deltoïdes postérieurs. Les mains, pouces et doigts de l'athlète doivent être en contact complet avec la barre lorsque celle-ci est placée sur le rack, ainsi qu'au début et à la fin du mouvement. Les pouces ne sont pas obligés d'entourer la barre. Toutefois, les mains, pouces et doigts doivent rester en contact complet avec la barre pendant toute la durée du mouvement. Les mains peuvent être placées n'importe où sur la barre, à l'intérieur de et/ou en contact avec les colliers des manchons.

2) Après avoir retiré la barre des supports (l'athlète peut être aidé par le pareur ou les chargeurs), il doit reculer pour prendre sa position de départ. Lorsqu'il est immobile, droit (une légère inclinaison est tolérée), avec les genoux verrouillés, l'arbitre central donne le signal de départ. Ce signal consiste en un mouvement du bras vers le bas et l'ordre verbal « Squat ». Avant ce signal, l'athlète peut effectuer des ajustements de position conformes au règlement, sans pénalité. Pour des raisons de sécurité, l'athlète sera invité par le chef de plateau à replacer la barre, ordre verbal "rack" accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière si, après cinq secondes, il n'est pas dans une position acceptable pour commencer le mouvement. L'arbitre central lui explique alors pourquoi le signal n'a pas été donné.

3) Au signal de l'arbitre central, l'athlète doit fléchir les genoux et descendre jusqu'à ce que le dessus des cuisses, au niveau du pli des hanches, soit plus bas que le dessus des genoux. Une seule tentative de descente est autorisée. La tentative est considérée comme ayant commencé dès que les genoux de l'athlète se déverrouillent.

4) L'athlète doit se redresser librement jusqu'à une position droite avec les genoux verrouillés. Tout double rebond en bas du squat ou tout mouvement vers le bas est interdit. Une fois que l'athlète est immobile (dans la position finale apparente), l'arbitre central donne l'ordre de reposer la barre sur les supports.

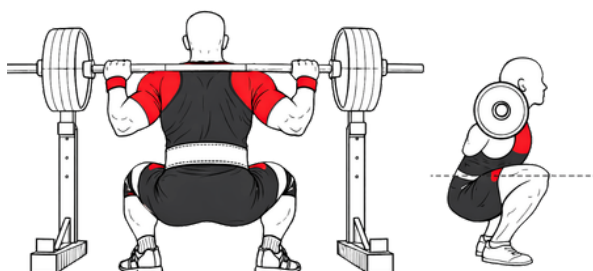
5) Le signal pour reposer la barre consiste en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal « rack ». L'athlète doit alors reposer la barre sur les supports. Tout mouvement de pied après cet ordre n'est pas considéré comme un motif d'échec. Pour des raisons de sécurité, l'athlète peut demander l'aide des chargeurs-pareurs pour reposer la barre sur les supports. L'athlète doit rester sous de la barre pendant toute cette opération. Il lui est interdit de sortir du rack par l'avant après l'exécution du mouvement.

6) Il ne peut y avoir à aucun moment plus de cinq ni moins de deux chargeurs-pareurs sur le plateau. Les arbitres peuvent décider à tout moment du nombre de chargeurs-pareurs nécessaires sur le plateau: 2, 3, 4 ou 5.

4.1.1. MOTIFS DE DISQUALIFICATION D'UN SQUAT

- 1) Ne pas respecter les ordres de l'arbitre central au début ou à la fin du mouvement
- 2) Double rebond en bas du squat, ou tout mouvement vers le bas pendant la montée.
- 3) Ne pas adopter une position verticale avec les genoux verrouillés au début ou à la fin du mouvement.
- 4) Faire un pas en arrière ou en avant, ou déplacer les pieds latéralement. Le balancement des pieds d'avant en arrière est autorisé.
- 5) Ne pas fléchir les genoux et descendre jusqu'à ce que le dessus des cuisses au niveau du pli des hanches, soit plus bas que le dessus des genoux.
- 6) Contact des chargeurs-pareurs avec la barre ou avec l'athlète dans le but de faciliter le mouvement entre les ordres de l'arbitre central.

Les schémas ci-dessous illustrent la position typique (mais non obligatoire) de la barre, et la profondeur/depth requise pour le squat :



- 7) Contact des coudes ou des bras avec les jambes. Un léger contact est autorisé s'il n'apporte aucun soutien pouvant aider l'athlète.
- 8) Laisser tomber ou jeter la barre après la fin du squat.
- 9) Non-respect de l'un des éléments décrits dans les règles d'exécution du squat.

4.2. DÉVELOPPÉ COUCHÉ

- 1) Le banc doit être placé sur le plateau avec la tête vers l'avant ou à 45 degrés maximum. L'arbitre central doit se positionner du côté de la tête du rack de développé couché. **L'athlète n'est pas autorisé à entrer dans le rack par le côté de la tête du banc.**
- 2) L'athlète doit être allongé sur le dos, la tête, les épaules et les fesses (l'image « POSITION DE DÉPART CORRECTE » illustre le minimum acceptable) en contact avec la surface du banc. Les pieds doivent être à plat sur le sol (autant que la forme des chaussures le permet). **Les mains, pouces et doigts doivent saisir complètement la barre placée sur les supports, avec une prise où les pouces entourent la barre.** Cette position doit être maintenue pendant toute la durée du mouvement. Les pieds peuvent bouger, mais doivent rester à plat sur le plateau. Lors de l'installation sur le banc, l'athlète n'est pas autorisé à poser les pieds sur celui-ci. Les cheveux ne doivent pas cacher l'arrière de la tête lorsque l'athlète est allongé sur le banc. Le jury ou les arbitres peuvent exiger que l'athlète attache ses cheveux en conséquence.
- 3) Pour assurer une bonne stabilité, l'athlète peut utiliser des disques à surface plane ou des cales d'une hauteur totale maximale de 30 cm et de dimensions minimales de 60 cm x 40 cm, afin de surélever le plateau. Des blocs de 5 cm, 10 cm, 20 cm et 30 cm de hauteur doivent être mis à disposition pour le positionnement des pieds lors de toutes les compétitions internationales.
- 4) Il ne peut y avoir à aucun moment plus de cinq ni moins de deux chargeurs-pareurs sur le plateau. Après s'être correctement positionné, l'athlète peut demander l'aide des chargeurs-pareurs pour sortir la barre des supports. En cas d'assistance, le passage de la barre effectué par les chargeurs-pareurs doit amener la barre jusqu'à la position bras tendus.
- 5) L'écartement des mains ne doit pas dépasser 81 cm, mesuré entre les index (les deux index doivent se trouver à l'intérieur des repères de 81 cm et la totalité des index doit être en contact avec ces repères en cas de prise maximale). L'utilisation de la prise inversée (reverse grip) est interdite.
- 6) Après avoir retiré la barre des supports, avec ou sans l'aide du chargeur-pareur, l'athlète doit attendre, bras tendus et coudes verrouillés, le signal de l'arbitre central. Ce signal est donné dès que l'athlète est immobile et la barre correctement positionnée. Pour des raisons de sécurité, l'athlète sera invité à replacer la barre, ordre verbal donné par l'arbitre, 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. L'arbitre central lui communiquera alors la raison pour laquelle le signal n'a pas été donné.
- 7) L'ordre de début de la tentative consiste en un mouvement du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal « start ».
- 8) Après avoir reçu le signal "start", l'athlète doit abaisser la barre jusqu'à la poitrine ou la zone abdominale, de sorte que le dessous de ses coudes soit au niveau ou en dessous de la surface supérieure de chaque épaule correspondante (la barre ne doit pas toucher la ceinture). Une fois la barre immobile, l'arbitre central donnera l'ordre verbal « Press ». L'athlète doit alors pousser la barre jusqu'à la position bras tendus avec les coudes verrouillés. Une fois la barre maintenue immobile, l'arbitre central donnera l'ordre verbal « Rack » accompagné d'un mouvement de bras vers l'arrière. Si la barre est abaissée jusqu'à la ceinture ou ne touche pas la poitrine ou la zone abdominale, l'arbitre central donnera l'ordre « Rack ».
- 9) La hauteur des sécurités peut être ajustée par le jury pour des raisons de sécurité.

ESSAI VALIDE



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

ESSAI VALIDE



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

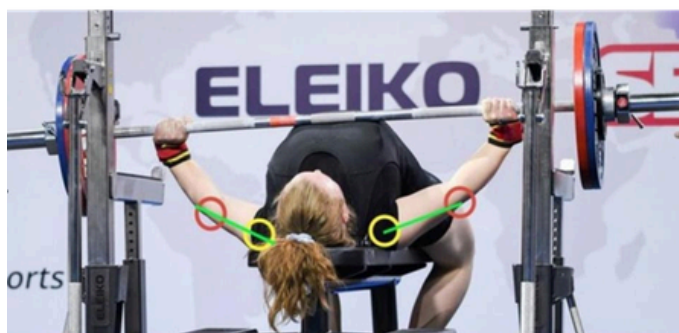
ESSAI NON-VALIDE



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

ESSAI NON-VALIDE



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint



IMAGE A - POSITION DE DÉPART CORRECTE

4.2.1. Motifs de disqualification au développé couché

- 1) Ne pas respecter les ordres de l'arbitre central au début, pendant ou à la fin de la poussée.
- 2) Toute modification de la position choisie au départ pendant l'exécution du mouvement, notamment en décollant la tête, les épaules ou les fessiers du banc, ou en déplaçant latéralement les mains sur la barre.
- 3) Enfoncer la barre dans la poitrine ou la zone abdominale après qu'elle soit immobile de manière à faciliter le mouvement.
- 4) Utiliser une poussée du haut du corps pour initier la remontée de la barre depuis la poitrine.**
- 5) Tout mouvement vers le bas de l'ensemble de la barre pendant la poussée.
- 6) Ne pas abaisser la barre jusqu'à la poitrine ou la zone abdominale, c'est-à-dire ne pas toucher cette zone, ou laisser la barre toucher la ceinture.
- 7) Ne pas pousser la barre jusqu'à la position bras tendus avec les coudes verrouillés à la fin du mouvement.
- 8) Contact dans le but de faciliter le mouvement des chargeurs-pareurs avec la barre ou avec l'athlète entre les ordres de l'arbitre central.
- 9) Tout contact des pieds de l'athlète avec le banc ou ses supports est interdit. Il est interdit de soulever les pieds. Les déplacements des pieds sont autorisés, mais ils doivent rester à plat sur le plateau.
- 10) Contact délibéré entre la barre et les montants du rack.
- 11) Ne pas abaisser le dessous de l'articulation des deux coudes jusqu'au niveau ou en dessous de la surface supérieure de chaque épaule respective.
- 12) Ne pas respecter l'une des règles d'exécution du mouvement décrites ci-dessus.

4.2.2. Règles pour les athlètes handicapés participant aux championnats IPF de développé couché individuel

Les championnats de développé couché seront organisés sans catégorie spéciale pour les athlètes handicapés (par exemple, aveugles, malvoyants ou à mobilité réduite). Ils pourront être assistés pour monter et descendre du banc. Par « assistés », on entend « avec l'aide de l'entraîneur et/ou à l'aide de béquilles, de cannes ou d'un fauteuil roulant ». Les règles de compétition sont les mêmes que celles des athlètes valides. Pour les athlètes amputés d'un membre inférieur, la prothèse sera considérée comme un membre naturel. L'athlète sera pesé sans la prothèse, un poids compensatoire étant ajouté selon le barème établi. Voir la section « PESÉE », point 5.

Pour les athlètes ayant des membres inférieurs dysfonctionnels nécessitant le port d'attelles ou des dispositifs similaires pour marcher, le dispositif doit être considéré comme faisant partie du membre naturel et l'athlète doit être pesé avec le dispositif.

4.3. SOULEVÉ DE TERRE

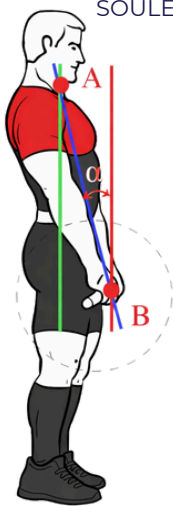
1) L'athlète doit faire face à l'avant de la plateforme, avec la barre placée horizontalement devant ses pieds. La barre doit être saisie à deux mains avec une prise au choix, puis soulevée jusqu'à ce que l'athlète soit en position complètement droite.

2) Une fois le mouvement terminé, les genoux doivent être verrouillés en position tendue. Le faisceau antérieur du deltoïde doit se situer derrière la projection imaginaire de la barre. (Voir l'illustration)

3) Le signal de l'arbitre central consiste en un mouvement du bras vers le bas avec l'ordre verbal «down ». Ce signal ne sera donné que lorsque la barre sera immobile et que l'athlète aura atteint sa position finale apparente.

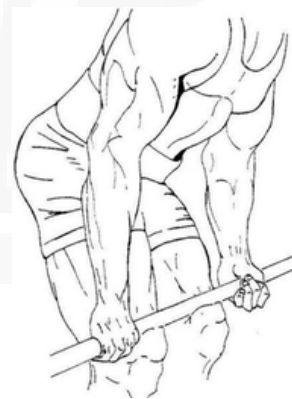
4) Tout décollement de la barre du sol ou toute tentative délibérée de le faire sera comptabilisé comme une tentative. Une fois la tentative amorcée, aucun mouvement vers le bas n'est autorisé jusqu'à ce que l'athlète atteigne la position droite avec les genoux verrouillés. Si la barre se stabilise lorsque les épaules reviennent en arrière (léger abaissement en fin du mouvement), cela ne doit pas constituer un motif de disqualification.

REPRÉSENTATION SCHÉMATIQUE DE L'ABDUCTION CORRECTE DE L'ÉPAULE EN POSITION FINALE DU SOULEVÉ DE TERRE



**A – LE FAISCEAU ANTÉRIEUR DU DELTOÏDE ;
B – LA BARRE ;
LIGNE DROITE ROUGE
PROJECTION IMAGINAIRE DE LA BARRE
 α – l'angle de déviation**

LE SCHÉMA CI-DESSOUS ILLUSTRE UN APPUI CUISSES



4.3.1. MOTIFS DE DISQUALIFICATION D'UN SOULEVÉ DE TERRE

- 1) Tout mouvement descendant de la barre avant qu'elle n'atteigne sa position finale.
- 2) Ne pas se tenir droit, les épaules en arrière.
- 3) Ne pas verrouiller complètement les genoux à la fin du mouvement.
- 4) Prendre appui avec la barre sur les cuisses pendant l'exécution du mouvement. Si la barre glisse le long de la cuisse sans être appuyée, cela ne constitue pas un motif de disqualification. En cas de doute, la décision de l'arbitre doit bénéficier à l'athlète.
- 5) Faire un pas en arrière, en avant ou un déplacement latéral des pieds. Le balancement des pieds d'avant en arrière est autorisé. Un déplacement des pieds après l'ordre « Down » ne constitue pas un motif d'échec.

- 6) Abaisser la barre avant de recevoir l'ordre de l'arbitre central
- 7) Laisser la barre retomber sur la plateforme sans en garder le contrôle avec les deux mains, c'est-à-dire en relâchant la barre des paumes des mains.
- 8) Le non-respect de l'un des éléments décrits dans les règles d'exécution du soulevé de terre.

5. PESÉE

- 1) La pesée des athlètes doit avoir lieu au plus tôt deux heures avant le début de la compétition pour la ou les catégories concernées. Tous les athlètes de la ou des catégories doivent se présenter à la pesée, qui se déroulera en présence de deux ou trois arbitres désignés. Les catégories de poids peuvent être regroupées au sein d'une même session.
- 2) Si cela n'a pas déjà été fait, un tirage au sort (numéro de lot) déterminera l'ordre de passage à la pesée. Ce tirage au sort déterminera également l'ordre de passage pour des athlètes qui auraient demandé la même barre.
- 3) La période de pesée durera une heure et demie.
- 4) La pesée de chaque athlète se déroulera dans une pièce fermée, en présence uniquement de l'athlète, de son entraîneur ou manager (de même sexe) et des deux ou trois arbitres. Par mesure d'hygiène, le compétiteur devra se peser en chaussettes ou sur une feuille d'essuie-tout posée sur le plateau de la balance. Les athlètes devront présenter une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport).
- 5) Les athlètes peuvent être pesés nus ou en sous-vêtements conformes aux spécifications définies dans la section appropriée du règlement technique de l'IPF, **à condition que ceux-ci ne modifient pas de manière significative le poids de corps de l'athlète. Les vêtements minimaux autorisés pour la pesée sont strictement limités à : (a) un singlet homologué ; (b) un t-shirt homologué (si applicable à la division) ; (c) des sous-vêtements standards conformes aux spécifications de l'IPF ;(d) aucune chaussure. En cas de doute concernant le poids des vêtements, une nouvelle pesée en singlet peut être demandée.** « Dans les compétitions où hommes et femmes participent, la procédure de pesée doit être adaptée afin que les athlètes soient pesés par des officiels du même sexe. Des officiels supplémentaires (pas nécessairement des arbitres) peuvent être désignés à cette fin. »

Les athlètes handicapés/amputés participant aux championnats de développé couché se verront ajouter les éléments suivants à leur poids de corps:

Pour chaque amputation sous la cheville	1/54 du poids de corps
Pour chaque amputation sous le genou	1/36 du poids de corps
Pour chaque amputation au-dessus du genou	1/18 du poids de corps
Pour chaque désarticulation de la hanche	1/9 du poids de corps

Pour les athlètes ayant des membres inférieurs dysfonctionnels nécessitant le port d'attelles ou des dispositifs similaires pour marcher, le dispositif doit être considéré comme faisant partie du membre naturel et l'athlète doit être pesé avec le dispositif.

6) Chaque athlète ne peut être pesé qu'une seule fois. Seuls ceux dont le poids de corps est supérieur ou inférieur à la catégorie de poids dans laquelle ils sont inscrits sont autorisés à repasser sur la balance. Ils doivent revenir se peser et être au poids requis dans le délai d'une heure et demie imparti pour la pesée ; à défaut, ils seront éliminés de la compétition. Un athlète peut être repesé autant de fois que le permettent le temps disponible et l'ordre de passage déterminé par tirage au sort. Un athlète peut être pesé en dehors du délai d'une heure et demie uniquement s'il se présente dans les temps, mais que, du fait du nombre d'athlètes tentant d'être au poids, il se voit refuser l'accès à la balance. Il peut alors être autorisé à une nouvelle pesée à la discrétion des arbitres. Le poids de corps officiel validé de l'athlète ne doit pas être rendu public tant que tous les athlètes concourant dans la ou les catégories concernées n'ont pas été pesés.

7) Un athlète ne peut se peser que dans la catégorie dans laquelle il a été inscrit avant la date de la compétition. S'il y a plusieurs groupes dans une même catégorie de poids, les groupes B et C concourent avant le groupe A. Dans ce cas, le groupe A doit compter au minimum 8 et au maximum 14 athlètes.

8) Avant le début de la compétition, les athlètes doivent vérifier la hauteur des supports pour les squats et le développé couché, ainsi que les cales pour les pieds. La fiche de vérification des hauteurs doit être signée ou paraphée par l'athlète ou son entraîneur. Il est dans leur intérêt de le faire. Une copie de ce document officiel est remise au jury, au speaker et au responsable du plateau.

6. ORDRE DE COMPÉTITION

6.1. LA PROGRESSION PAR TOUR

a) Lors de la pesée, l'athlète ou son entraîneur doit donner ses premières barres (openers) pour chacun des trois mouvements. Ces poids doivent être inscrits sur la fiche signée par l'athlète ou son entraîneur et conservée par l'officiel effectuant la pesée. Cette fiche sera à la table de marque et fait office de ticket de premier essai. L'athlète reçoit ensuite onze tickets d'essai vierges pour la compétition : trois pour le squat, trois pour le développé couché et cinq pour le soulevé de terre. Chaque mouvement est identifié par une couleur différente. Après avoir effectué son premier essai, l'athlète ou son entraîneur doit déterminer le poids requis pour son deuxième essai. Ce poids doit être inscrit à l'endroit indiqué sur le ticket et remis au secrétaire de compétition ou à un autre officiel désigné avant la fin de la minute impartie. La même procédure s'applique aux deuxième et troisième essai pour chacun des trois mouvements.

b) Il incombe exclusivement à l'athlète ou à son entraîneur de soumettre ses essais dans le temps imparti. Avec le système de progression par tours, le recours à de nombreux assistants devient inutile, le ticket d'essai étant remis directement à l'officiel désigné. Exemples de tickets ci-après. Il est important de noter que la case « premier essai » sur le ticket en possession de l'athlète ne doit être utilisée que pour un changement de première barre si nécessaire. De même, les quatrième et cinquième cases du ticket de soulevé de terre ne doivent être utilisées que pour les deux changements autorisés lors du troisième essai, si nécessaire. Pour les compétitions de développé couché individuel, un ticket similaire à celui du soulevé de terre sera utilisé.



REGLEMENT TECHNIQUE IPF

SPEAKER'S CARD					
NAME, SURNAME:			BIRTH DATE:		
NATION:		BODYWEIGHT	LOT NUMBER	WEIGHT CLASS	
IPF FORMULA					
SIGNATURE: LIFTER/COACH					
DISCIPLINE	1ST ATTEMPT	2ND ATTEMPT	3RD ATTEMPT	BEST ATTEMPT	
SQUAT					
BENCH PRESS					
DEADLIFT					
SUBTOTAL					SUBTOTAL
DEADLIFT					
GROUPING 1,2,3			IPF POINTS		
		PLACING	TOTAL		

Ticket d'essai

Surname, Name _____

Squat
 Benchpress
 Deadlift

Lot number

1

2

3

3-1

3-2

Weight cat. _____ Signature _____

- Veuillez indiquer le nom de famille et le prénom.
- Indiquez le mouvement concerné et le numéro de lot
- 1, 2, 3 Notez ici le poids choisi.
- 3 – 1 Premier changement de 3ème barre
- 3 – 2 Deuxième changement de 3ème barre

(b) Lorsqu'au moins 10 athlètes participent à une même session, des groupes d'effectifs approximativement égaux peuvent être formés. Toutefois, la formation de groupes devient obligatoire dès lors qu'au moins 15 athlètes concourent dans la même session. Une session peut être composée d'une seule catégorie de poids de corps ou de plusieurs, à la discrétion de l'organisateur, à des fins de présentation. Lors des championnats de développé couché individuel, des groupes de 20 athlètes maximum peuvent être formés. La composition des groupes est déterminée en fonction des meilleurs totaux réalisés par les athlètes au niveau national ou international au cours des douze derniers mois. Les athlètes ayant les totaux les plus bas forment le premier groupe, les groupes suivants étant constitués progressivement par ordre croissant de totaux. Si un athlète n'a pas fourni de total au cours des douze derniers mois, il est automatiquement placé dans le premier groupe.

(c) Chaque athlète effectuera son premier essai au premier tour, son deuxième essai au deuxième tour et son troisième essai au troisième tour.



R E G L E M E N T T E C H N I Q U E I P F

d) Lorsqu'un groupe compte moins de 6 athlètes, un temps compensatoire est ajouté à la fin de chaque tour comme suit : 1 minute pour 5 athlètes, 2 minutes pour 4 athlètes et 3 minutes pour 3 athlètes. Ce temps compensatoire maximal est de 3 minutes. Si un athlète doit passer immédiatement après lui-même alors que le temps compensatoire est en vigueur, le temps maximal autorisé reste de 3 minutes. Lorsque le temps compensatoire s'applique dans des groupes, la barre sera déchargée à la fin du temps compensatoire, puis rechargée avant le début de la minute accordée pour commencer l'essai.

e) La barre doit être chargée progressivement à chaque tour selon le principe d'une barre ascendante. Le poids sur la barre ne doit en aucun cas être diminué au cours d'un tour, sauf en cas d'erreurs telles que décrites au point h), et alors seulement à la fin du tour.

(f) L'ordre de passage au sein de chaque tour sera déterminé par le poids choisi par l'athlète pour ce tour. Si deux athlètes choisissent le même poids, celui dont le numéro de lot tiré au sort lors de la pesée est le plus bas effectuera le premier essai. Il en va de même pour les tentatives de soulevé de terre du troisième tour : le poids peut être modifié deux fois, à condition que la barre n'ait pas déjà été chargée au poids initialement choisi et l'athlète appelé à la barre par le speaker.

Exemple:

L'athlète A avec le numéro de lot 5 met 250,0 kg.

L'athlète B avec le numéro de lot 2 soulève 252,5 kg.

L'athlète A échoue avec 250,0 kg.

L'athlète B peut-il descendre à 250,0 kg pour gagner ?

Non, l'ordre de compétition est toujours déterminé par le numéro de lot.

(g) En cas d'échec lors d'une tentative, l'athlète ne recommence pas aussitôt, mais doit attendre le tour suivant avant de pouvoir tenter à nouveau cette charge.

(h) Si, dans un tour, un essai est manqué à cause d'une barre mal chargée, d'une erreur des chargeurs-pareurs, d'une défaillance du matériel, ou de toute autre cause indépendante de l'athlète, celui-ci 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 l'athlète devra faire son essai additionnel juste après sa précédente tentative. S'il se trouve que l'athlète est le dernier du tour, il aura droit à 3 minutes de repos avant de faire son essai suivant, 2 minutes s'il est avant dernier, une minute s'il est avant-avant-dernier. Dans ces cas où les athlètes doivent faire deux essais à la suite et qu'on leur accorde un temps 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 l'athlète bénéficiera de tout ce temps pour commencer son essai. Un athlète 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 athlète 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 individuel, si un athlète se voit accorder un nouvel essai par le jury (barre mal chargée, erreur des spotters ou défaillance de l'équipement), il devra obligatoirement se suivre à lui-même.

(i) Un athlète est autorisé à changer sa première barre une fois, pour chaque mouvement. La charge modifiée peut être supérieure ou inférieure à celle initialement soumise, et l'ordre de passage au premier tour sera modifié en conséquence. S'il fait partie du premier groupe, cette modification peut être effectuée jusqu'à trois minutes avant le début du premier tour de ce mouvement. Les groupes suivants bénéficient d'un privilège similaire, jusqu'à trois essais avant la fin du dernier tour du groupe précédent pour ce mouvement. Ces délais seront annoncés au préalable par le speaker. Si ces délais ne sont pas correctement annoncés, une annonce autorisant les modifications devra être faite, et l'athlète disposera alors d'une minute après cette annonce pour effectuer un changement.

j) Un athlète doit soumettre ses deuxième et troisième essais dans la minute suivant la fin de son essai précédent. Cette minute commence à partir du moment où les lumières s'allument. Si aucun poids n'est soumis dans le délai imparti d'une minute, une augmentation de 2,5 kg sera automatiquement appliquée à la prochaine barre de l'athlète. Si l'athlète a échoué à une charge et n'a pas soumis de poids pour sa barre suivante dans le délai imparti d'une minute, la barre sera chargée au même poids que l'essai raté.

(k) Les poids soumis pour les deuxième tentatives des trois mouvements ne peuvent pas être modifiés. De même, les troisième essais au squat et au développé couché ne peuvent pas être modifiés. Conformément à cette règle, une fois qu'un essai a été enregistré, il ne peut plus être retiré. La barre sera chargée au poids annoncé et le chronomètre sera lancé.

(l) Au troisième tour du soulevé de terre, deux changements de charge sont autorisés. La charge peut être supérieure ou inférieure à celle de la troisième tentative précédemment annoncée par l'athlète. Toutefois, ces changements ne sont autorisés que si le speaker n'a pas encore appelé l'athlète à la barre chargée avec le poids précédemment annoncé.

(m) En compétition de développé couché individuel, les règles sont généralement les mêmes que pour les compétitions à trois mouvements. Cependant, au troisième tour, deux changements de poids sont autorisés et les règles énoncées au point (l) ci-dessus pour le soulevé de terre s'appliquent.

(n) Lorsqu'une session de compétition ne comporte qu'un seul groupe, c'est-à-dire jusqu'à un maximum de 14 athlètes, une pause de 20 minutes doit être accordée entre les mouvements. Cela permet de garantir un temps suffisant pour l'échauffement et l'organisation du plateau.

(o) Lorsque deux groupes ou plus participent à une session sur un seul plateau, les mouvements seront organisés selon un système de rotation par groupe. Après la fin de chaque mouvement comportant plusieurs groupes (squat, développé couché), une pause de 10 minutes doit être accordée entre les mouvements. Par exemple, si deux groupes participent à une session, le premier groupe effectuera ses trois essais au squat. Il sera immédiatement suivi par le deuxième groupe qui effectuera également ses trois essais. Le plateau sera ensuite préparé pour le développé couché : le premier groupe effectuera ses trois essais, immédiatement suivi par le deuxième groupe qui fera de même. Le plateau sera ensuite préparé pour le soulevé de terre : le premier groupe effectuera ses trois essais, immédiatement suivi par le deuxième groupe qui fera de même. Ce système permet ainsi d'éviter toute perte de temps, hormis celle nécessaire à la préparation du plateau entre les mouvements.

(p) Dans les compétitions où des partenaires de diffusion internationaux désignés sont présents, le temps de pause entre les mouvements (Squat, développé couché et soulevé de terre) peut être ajusté.

La commission technique, avec la coopération et l'assistance de l'organisateur, désignera les responsables suivants :

(a) Speaker, un arbitre national ou international capable de converser en anglais et dans la langue du pays hôte.

(b) Secrétaire technique, de préférence un arbitre national ou international capable de converser en anglais et dans la langue du pays hôte.

(c) Chronométrateur (un arbitre)

(d) Assistants

(e) Officiels de la table de marque

(f) Chargeurs-pareurs. Tenue réglementaire: t-shirt officiel de la compétition ou t-shirt classique de couleur uniforme, pantalon de survêtement de couleur uniforme, chaussures de sport ou baskets. Le port d'un short de sport est autorisé par temps chaud, sur décision du jury.

(g) Contrôleur technique (un arbitre)

h) Des officiels supplémentaires peuvent être nommés au besoin, par exemple des médecins, des secouristes, etc.

6.2. RESPONSABILITÉS DES OFFICIELS

(a) Le speaker est responsable du bon déroulement de la compétition. Il agit en tant que maître de cérémonie et organise les barres choisies par les athlètes dans l'ordre, selon le poids et, si nécessaire, selon le numéro de lot. Il annonce le poids requis pour la barre suivante ainsi que le nom de l'athlète. Lorsque la barre est chargée et que le plateau est dégagé pour le mouvement, l'arbitre central en informe le speaker. Quand le speaker annonce que la barre est chargée et appelle l'athlète sur le plateau, le chronomètre est lancé. En d'autres termes : lorsque le speaker annonce que la barre est « chargée », l'athlète doit effectuer son essai. Les barres annoncées par le speaker doivent être affichées sur le tableau des scores placé dans un endroit bien visible, avec les noms des athlètes classés selon leur numéro de lot.

(b) Le secrétaire technique est responsable de la tenue de la réunion technique précédant la compétition. En l'absence de la commission technique ou d'un membre de celui-ci, le secrétaire technique établira la répartition du Jury et des arbitres à partir des noms des arbitres déclarés disponibles pour officier pendant la compétition. Il complétera les listes nécessaires des « arbitres de service et membres du Jury » pour la compétition et informera les arbitres des catégories auxquelles ils sont affectés. Après la réunion technique, lorsque les inscriptions définitives des équipes auront été établies, le secrétaire technique préparera pour chaque catégorie de la compétition : une feuille de score, une fiche de contrôle du matériel non détaillée, une feuille des hauteurs de rack, une feuille d'ordre de pesée en y inscrivant les noms de tous les athlètes inscrits dans cette catégorie. Le tirage au sort peut également être effectué à ce stade afin de déterminer l'ordre de pesée et de passage. Il préparera aussi les fiches de compétition du speaker pour chaque athlète de la catégorie. L'ensemble de ces documents, accompagné d'un nombre suffisant de tickets d'essais, sera placé dans l'enveloppe correspondant à chaque catégorie de poids de corps de la compétition puis remis à l'arbitre central de cette catégorie. Le secrétaire technique assistera à chaque pesée et conseillera les arbitres de service sur les procédures et sur toute question nécessitant une attention particulière. Il est préférable qu'il soit arbitre international, de préférence issu du pays hôte, et capable de résoudre tout problème pouvant survenir en raison de difficultés linguistiques sur le lieu de la compétition. Il incombe au meet director de fournir tous les formulaires vierges et documents nécessaires afin de permettre au secrétaire technique d'accomplir son travail. Un dossier complet décrivant les fonctions du poste, accompagné de tous les documents correspondants, peut être obtenu gratuitement auprès de la commission technique et est mis à disposition de tous les organisateurs de compétition.

(c) Le chronométrateur est responsable de mesurer avec précision le temps écoulé entre l'annonce indiquant que la barre est chargée et le début de l'essai de l'athlète. Il est également responsable de gérer les temps réglementaires lorsque cela est nécessaire ; par exemple, après un essai, l'athlète doit quitter la plateforme dans un délai de 30 secondes. Une fois le chronomètre lancé pour un athlète, il ne peut être arrêté que par la fin du temps réglementaire, le début du mouvement, ou sur une décision de l'arbitre central. Il est donc très important que l'athlète ou son coach vérifie la hauteur des racks de squat avant d'être appelé, car dès que la barre est annoncée comme chargée, le chronomètre démarre. Tout ajustement supplémentaire des racks doit être effectué dans la minute accordée à l'athlète, sauf si celui-ci avait indiqué sa hauteur de rack et que celle-ci a été mal réglée par les chargeurs-pareurs. Il est par conséquent essentiel que la feuille des hauteurs de rack soit signée ou paraphée par le lifteur ou son coach. Ce document est officiel et sert de preuve en cas de litige. L'athlète dispose d'une minute pour commencer son essai après avoir été appelé à la barre par le speaker.

Si l'athlète ne commence pas sa tentative dans le temps imparti, le chronométrateur annoncera la fin du temps ("time") et l'arbitre central donnera l'ordre verbal « Rack », accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. Le mouvement sera alors déclaré « no lift » (essai non réussi). Lorsque l'athlète commence son mouvement dans le délai réglementaire, le chronomètre est arrêté. La définition du début d'une tentative dépend du mouvement exécuté : au squat et au développé couché, le début correspond au signal de départ donné par l'arbitre central (voir section « Arbitres », point 3) ; et au soulevé de terre, le début correspond au moment où l'athlète entreprend clairement de soulever la barre.

(d) Les marshals/assistants sont responsables de recueillir les barres demandées par les athlètes ou leurs coachs et de transmettre ces informations sans délai au speaker. L'athlète dispose d'une minute après avoir terminé sa tentative précédente pour communiquer au speaker, par l'intermédiaire du marshal, le poids demandé pour sa tentative suivante. (Ce rôle d'officiel est aujourd'hui obsolète avec le système par tours, voir 6.1.b)

(e) Les officiels de la table de marque sont responsables de la consignation précise du déroulement de la compétition et, une fois celle-ci terminée, de s'assurer que les trois arbitres signent les feuilles de score officielles, les certificats de record ou tout autre document nécessitant une signature. Le speaker doit en faire l'annonce avant le départ des arbitres.

(f) Les chargeurs-pareurs (spotters) sont responsables du chargement et du déchargement de la barre, du réglage des racks de squat et des bancs si nécessaire, du nettoyage de la barre ou du plateau à la demande de l'arbitre central, et plus généralement de veiller à ce que le plateau soit en permanence bien entretenu, propre et ordonné. À aucun moment il ne doit y avoir moins de deux ni plus de cinq chargeurs-pareurs sur le plateau. Lorsque l'athlète se prépare pour sa tentative, les chargeurs-pareurs peuvent l'aider à sortir la barre du rack. Ils peuvent également aider à replacer la barre après la tentative. Toutefois, ils ne doivent pas toucher l'athlète ni la barre pendant l'exécution du mouvement, c'est-à-dire entre les ordres de début et de fin. La seule exception à cette règle est lorsqu'un mouvement met l'athlète en danger et risque d'entraîner une blessure. Dans ce cas, les chargeurs-pareurs peuvent intervenir, soit à la demande de l'arbitre central, soit à celle de l'athlète lui-même, afin de reprendre la barre. Si, sans faute de sa part, un athlète rate un essai en raison d'une erreur d'un chargeur-pareur, un nouvel essai pourra lui être accordé à la discrétion des arbitres et du Jury à la fin du tour.

g) Le contrôleur technique s'assurera que l'athlète est bien celui annoncé et que son équipement est conforme avant de monter sur le plateau. Il/elle devra également assister au contrôle matériel.

6.3. RÈGLES DIVERSES (ERREURS DE CHARGEMENT, PROBLÈMES DE COMPORTEMENT, RÉCLAMATIONS, ETC.)

1) Le nombre d'entraîneurs de chaque nation pour chaque groupe d'athlètes dans la zone d'échauffement

1 athlète = 3 entraîneurs

2 athlètes dans le même groupe = 3 entraîneurs

2 athlètes dans deux groupes différents (ex. : groupe A et groupe B) = 5 entraîneurs

3 athlètes = dans le même groupe = 5 entraîneurs

3 athlètes = dans deux groupes différents (ex. : groupe A et groupe B) = 6 entraîneurs

4 athlètes = 6 entraîneurs, ce qui correspond au nombre maximum d'entraîneurs autorisés.



R E G L E M E N T T E C H N I Q U E I P F

Nombre d'entraîneurs par groupe d'athlètes dans la zone de préparation/d'équipement (wrapping area): Athlètes en équipé.

1 athlète = 2 entraîneurs

2 athlètes = 4 entraîneurs

3 athlètes = 5 entraîneurs

4 athlètes = 6 entraîneurs, ce qui correspond au nombre maximum d'entraîneurs autorisés.

Nombre d'entraîneurs par groupe d'athlètes dans la zone de préparation : Athlètes classique

1 athlète = 2 entraîneurs maximum par groupe

2 athlètes = maximum 2 entraîneurs par groupe

3 athlètes = 2 entraîneurs maximum par groupe

3 athlètes = maximum 3 entraîneurs dans deux groupes

4 athlètes = maximum 4 entraîneurs répartis en deux groupes, ce qui correspond au nombre maximal d'entraîneurs autorisés.

Pendant toute compétition se déroulant sur un plateau ou une scène, seuls l'athlète et UN (1) entraîneur, les membres du Jury, les arbitres officiels, les chargeurs-pareurs et le contrôleur technique sont autorisés à se trouver autour du plateau ou sur la scène. Pendant l'exécution du mouvement, seuls l'athlète, les chargeurs-pareurs et les arbitres sont autorisés à être présents sur le plateau. Les entraîneurs doivent rester dans la zone de coaching désignée par le Jury ou le responsable technique. Cette zone doit être aménagée de manière à permettre à l'entraîneur d'avoir une bonne visibilité sur l'athlète et de pouvoir lui donner des instructions et des signaux concernant des aspects techniques (par exemple la descente/depth au squat).

La zone réservée aux entraîneurs ne doit pas se situer à plus de 5 mètres de la scène et doit être plus longue que le plateau de compétition afin de permettre à l'entraîneur de se déplacer pour observer le mouvement sous différents angles, de côté ou de trois-quarts avant. Le code vestimentaire des entraîneurs lors des compétitions internationales est le suivant : survêtement officiel de l'équipe nationale et t-shirt de l'équipe ou approuvé par l'IPF, ou short de sport et t-shirt de l'équipe ou approuvé par l'IPF. LES CASQUETTES/CHAPEAUX, LES PHOTOS ET LES VIDÉOS SONT INTERDITS. L'entraîneur doit respecter ce règlement ; dans le cas contraire, le contrôleur technique ou le Jury peut décider de l'exclure de la salle d'échauffement et des abords de la compétition. Voir « RESPONSABILITÉS DES ENTRAÎNEURS » à la page 44.

2) Un athlète ne doit pas mettre ses bandes, ajuster sa tenue ou utiliser de l'ammoniaque à la vue du public. La seule exception à cette règle concerne l'ajustement de sa ceinture.

3) Lors des compétitions internationales opposant deux athlètes ou deux nations dans des catégories de poids différentes, les athlètes peuvent alterner, quel que soit le poids requis pour chaque essai. L'athlète effectuant son premier essai avec le poids le plus léger soulève en premier et détermine ainsi l'ordre des essais suivants pour cet essai.

4) Dans les compétitions reconnues par l'IPF, le poids de la barre doit toujours être un multiple de 2,5 kg. Sauf en cas de tentative de record, en squat, développé couché et soulevé de terre, la progression doit être d'au moins 2,5 kg entre chaque tentative.

(a) Lors d'une tentative de record, le poids de la barre doit être supérieur d'au moins 0,5 kg au record actuel.

b) Au cours d'une compétition, un athlète peut demander une tentative de record qui n'est pas un multiple de 2,5 kg. Si la tentative est réussie, elle sera ajoutée à la fois au mouvement et au total.

(c) Des tentatives de record peuvent être effectuées sur n'importe quel essai d'un athlète, ou sur tous.

(d) Un athlète ne peut demander une augmentation inférieure à 2,5 kg que pour une tentative de record dans le championnat auquel il participe. Par exemple, un Master participant à une compétition Open ne peut pas demander moins de 2,5 kg d'augmentation pour établir un record Master.

(e) Si une barre annoncée pour le tour suivant, destinée à dépasser un record, n'est pas un multiple de 2,5 kg, ce poids sera ramené au multiple de 2,5 kg inférieur le plus proche si un autre concurrent a déjà dépassé ce poids au tour précédent.

Exemple 1 :

Le record actuel est de 302,5 kg.

L'athlète A réalise un squat à 300 kg au premier tour puis annonce 303,5 kg.

L'athlète B réalise un squat à 305 kg au premier tour.

La deuxième tentative de l'athlète A est alors ramenée à 302,5 kg.

Exemple 2 :

Le record actuel est de 300 kg.

L'athlète A demande une augmentation de seulement 1 kg (301 kg) après avoir réussi son premier essai à 300 kg dans le scénario ci-dessus. L'athlète B réalise un squat à 305 kg au premier tour.

L'athlète A doit alors prendre le multiple de 2,5 kg immédiatement supérieur, soit 302,5 kg.

5) L'arbitre central est seul responsable des décisions prises en cas d'erreurs de chargement ou d'annonces incorrectes du speaker. Ses décisions seront communiquées au speaker, qui procédera à l'annonce appropriée. Exemples d'erreurs de chargement :

(a) Si la barre est chargée à un poids inférieur à celui initialement demandé et que la tentative est réussie, l'athlète peut accepter cette réussite ou choisir de retenter sa chance au poids initialement demandé. En cas d'échec, l'athlète bénéficiera d'une nouvelle tentative au poids initialement demandé. Dans les deux cas, les tentatives supplémentaires ne pourront être effectuées qu'à la fin du tour au cours duquel l'erreur s'est produite.

b) Si la barre est chargée à un poids supérieur à celui initialement demandé et que la tentative est réussie, l'athlète bénéficiera de cette tentative. Cependant, le poids pourra être réduit ultérieurement si nécessaire pour les autres athlètes. En cas d'échec, l'athlète aura droit à une nouvelle tentative à la fin du tour où l'erreur s'est produite.

(c) Si la charge n'est pas identique des deux côtés de la barre ; si la barre ou les disques subissent une modification pendant l'exécution du mouvement ; ou si le plateau est dérangé, et si malgré ces facteurs l'essai est réussi, l'athlète peut valider sa barre ou choisir de la refaire. Si la tentative réussie n'est pas un multiple de 2,5 kg, le multiple de 2,5 kg inférieur le plus proche sera inscrit sur la feuille de score. En cas d'échec, l'athlète se verra accorder un nouvel essai. Ces nouvelles tentatives ne pourront être effectuées qu'à la fin du tour au cours duquel l'erreur s'est produite.

d) Si le speaker commet une erreur en annonçant un poids inférieur ou supérieur à celui demandé par l'athlète, l'arbitre central prendra les mêmes décisions que pour les erreurs de chargement.

(e) Si, pour une raison quelconque, il est impossible pour l'athlète ou son entraîneur de rester à proximité du plateau afin de suivre le déroulement de la compétition et que l'athlète manque sa tentative parce que le speaker a omis de l'annoncer au poids approprié, alors le poids sera réduit si nécessaire et l'athlète sera autorisé à effectuer sa tentative, mais seulement à la fin du tour.

(f) Si l'athlète est privé d'une tentative qui aurait pu être réussie en raison d'une erreur d'un chargeur-pareur, d'une barre mal chargée ou de toute autre faute indépendante de sa volonté, il bénéficiera d'un nouvel essai à la discrétion des arbitres et du jury à la fin du tour. Si l'essai concerné est une tentative de record, l'athlète devra toujours se suivre lui-même, quel que soit le tour.

6) Trois échecs dans un même mouvement entraîneront automatiquement l'élimination de l'athlète du classement général de la compétition. L'athlète pourra néanmoins continuer à concourir pour les récompenses par mouvement individuel s'il effectue des tentatives de bonne foi sur chacun des mouvements, c'est-à-dire avec des charges correspondant raisonnablement à ses capacités. En cas de doute, le Jury tranchera.

7) Hormis le derack, l'athlète ne recevra aucune aide de la part du chargeur-pareur pour se positionner en vue d'une tentative.

8) À la fin d'une tentative, l'athlète doit quitter le plateau dans un délai de 30 secondes ; le non-respect de cette règle peut entraîner l'annulation de la barre à la discrétion des arbitres. Cette règle a été conçue pour les athlètes ayant pu se blesser pendant le mouvement ou pour certains athlètes en situation de handicap, par exemple les athlètes malvoyants.

9) 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.

10) Les athlètes sont tenus d'entrer et de sortir de la zone de compétition ou du plateau de manière respectueuse, en s'abstenant notamment de jeter leur ceinture au sol ou d'adopter tout comportement pouvant nuire à l'intégrité du sport.

11) Si, pendant l'échauffement ou la compétition, un athlète se blesse ou présente des signes d'un état pouvant mettre sérieusement en danger sa santé ou son bien-être, le médecin officiel est habilité à l'examiner. Si le médecin juge la poursuite de la compétition déconseillée, il peut, après consultation du jury, exiger l'abandon de l'athlète. Le responsable d'équipe ou l'entraîneur doit être officiellement informé de cette décision. En cas d'accident, pour éviter toute contamination, il est recommandé d'utiliser une solution composée d'une part d'eau de Javel ménagère pour dix parts d'eau afin de nettoyer le sang ou les tissus présents sur la barre ou le plateau.

12) Tout athlète ou entraîneur dont le comportement inapproprié sur ou à proximité du plateau de compétition est susceptible de discréditer le sport recevra un avertissement officiel. Si ce comportement inapproprié persiste, le jury, ou les arbitres en son absence, pourront disqualifier l'athlète ou l'entraîneur et lui ordonner de quitter les lieux. Le responsable de l'équipe devra être informé officiellement de l'avertissement et de la disqualification.

13) Le jury et les arbitres peuvent, à la majorité, disqualifier immédiatement un athlète ou un officiel s'ils estiment que la faute commise est suffisamment grave pour justifier une disqualification immédiate plutôt qu'un simple avertissement. Le responsable de l'équipe doit être informé de la disqualification.

14) En compétition internationale, tout appel concernant une décision de l'arbitre, toute réclamation relative au déroulement de la compétition ou au comportement d'un ou plusieurs participants doit être porté devant le jury. Le jury peut exiger un appel écrit. L'appel ou la réclamation doit être déposé auprès du président du jury par le chef de l'équipe, l'entraîneur ou, en son absence, par l'athlète. Ce dépôt doit intervenir immédiatement après l'événement à l'origine de l'appel ou de la réclamation. Aucun appel ne sera examiné si ces conditions ne sont pas respectées.

15) Si nécessaire, le jury peut suspendre temporairement la compétition et se retirer pour délibérer. Après délibération et en cas de verdict unanime, le jury reprendra ses délibérations et le président informera le plaignant de sa décision. Le verdict du jury est définitif et sans appel. À la reprise de la compétition, le prochain athlète disposera de trois minutes pour effectuer son mouvement. En cas de plainte contre un athlète ou un officiel de l'équipe adverse, « le jury n'examinera pas les contestations relatives aux décisions des arbitres concernant les mouvements effectués par un athlète de l'équipe adverse ». La plainte écrite devra être accompagnée de la somme de 75 euros ou son équivalent dans une autre devise. Si le jury estime, dans son verdict, que la plainte est futile ou malveillante, il pourra, à sa discrétion, conserver tout ou partie de la somme et la reverser à la Fédération internationale de powerlifting (IPF).

16. Le jury peut utiliser la technologie de rediffusion instantanée comme outil officiel pour revoir les mouvements lors des compétitions validées par l'IPF. La rediffusion vidéo peut aider le jury à déterminer la justesse des décisions des arbitres ou à confirmer la validité d'un mouvement lorsque des preuves visuelles peuvent éclaircir un point technique ou de procédure. Le cas échéant, les dispositions suivantes s'appliquent :

- (a) Le système de rediffusion instantanée ne doit être utilisé que par le jury ou un officiel désigné sous la supervision du jury.
- (b) Le Jury peut décider d'initier une révision de sa propre initiative ou à la suite d'une réclamation déposée conformément au règlement.
- (c) La décision du jury, après examen de la vidéo, est définitive.
- (d) L'utilisation de la rediffusion instantanée ne doit pas retarder indûment la compétition et doit être effectuée de manière à maintenir le déroulement de l'événement.
- (e) La rediffusion instantanée ne peut être utilisée que lors des événements du calendrier IPF ou d'autres compétitions où l'équipement technique et le personnel nécessaires sont disponibles.

7. ARBITRES

1) Les arbitres sont au nombre de trois : l'arbitre central (ou chef de plateau) et deux arbitres latéraux. Leurs cartes d'arbitre international, ainsi que celle du contrôleur technique, doivent être valides et placées sur la table du Jury.

2) L'arbitre central est responsable de donner les ordres nécessaires pour les trois mouvements.

3) Les ordres requis pour les trois mouvements sont les suivants :

MOUVEMENT	DÉBUT	FIN
SQUAT	Un signal visuel consistant en un mouvement du bras vers le bas, accompagné de l'ordre verbal « Squat »	Un signal visuel consistant en un mouvement du bras vers l'arrière, accompagné de l'ordre verbal « Rack ».
DÉVELOPPÉ COUCHÉ	Un signal visuel consistant en un mouvement du bras vers le bas, accompagné de l'ordre verbal « Start » PENDANT : L'ordre verbal « Press » après l'immobilisation de la barre sur la poitrine, accompagné d'un signal visuel consistant en un mouvement du bras vers le haut.	Un signal visuel consistant en un mouvement du bras vers l'arrière, accompagné de l'ordre verbal « Rack ».
SOULEVÉ DE TERRE	Aucun signal requis	Un signal visuel consistant en un mouvement du bras vers le bas, accompagné de l'ordre verbal « Down ».
Lorsqu'un athlète ne parvient pas à terminer un squat ou un développé couché, l'ordre est « Rack ».		

4) Une fois la barre remise en place sur le rack ou sur le plateau après le mouvement, les arbitres annonceront leur décision à l'aide des lumières : blanc pour un essai réussi et rouge pour un échec (no lift). Les cartons de couleurs seront ensuite levés pour indiquer le motif du "no lift".

5) Les trois arbitres peuvent s'asseoir aux endroits qu'ils jugent comme offrant la meilleure visibilité autour du plateau, à une distance maximale de 4 mètres pour chacun des trois mouvements. Toutefois, l'arbitre central doit toujours veiller à être visible par l'athlète effectuant le squat ou le soulevé de terre, et les arbitres latéraux doivent toujours veiller à rester visibles pour l'arbitre central afin que celui-ci puisse voir leurs bras levés.

6) Avant la compétition, les trois arbitres doivent conjointement s'assurer que :

(a) Le plateau et le matériel de compétition sont conformes au règlement à tous points de vue. Les barres et les disques doivent être vérifiés afin de détecter toute différence de poids, et tout matériel défectueux doit être écarté. Une deuxième barre et des colliers de serrage doivent être préparés et mis de côté en cas de détérioration du matériel principal.

(b) Les balances fonctionnent correctement et sont précises (certification en cours de validité).

(c) Les athlètes sont pesés dans les limites de poids et dans les délais prévus pour leur catégorie de poids de corps.

(d) L'équipement personnel des athlètes a été contrôlé afin de vérifier sa conformité au règlement dans tous ses aspects. Il appartient à l'athlète de s'assurer que tous les articles qu'il souhaite porter sur le plateau ont bien été validés par les arbitres chargés du contrôle matériel. Tout athlète surpris portant ou utilisant un équipement n'ayant pas été contrôlé pourra faire l'objet d'une sanction, par exemple l'annulation de son dernier essai.

7) Pendant la compétition, les trois arbitres doivent conjointement s'assurer que :

(a) Le poids chargé sur la barre correspond au poids annoncé par le speaker. Des tableaux de chargement peuvent être fournis aux arbitres à cette fin. Cette vérification relève de leur responsabilité collective.

(b) Sur le plateau, l'équipement personnel de l'athlète est conforme au règlement. Si un arbitre a des raisons de douter de l'intégrité d'un athlète à ce sujet, il doit, après la fin du mouvement, informer l'arbitre central de ses soupçons. Le président du Jury peut alors examiner l'équipement personnel de l'athlète. Si l'athlète est reconnu coupable de porter ou d'utiliser un équipement illégal, autre qu'un équipement ayant été validé par erreur lors du contrôle, il sera immédiatement disqualifié de la compétition. Si l'équipement illégal avait été validé par erreur lors du contrôle et que la tentative au cours de laquelle l'infraction est découverte est réussie, la tentative sera annulée. L'athlète se verra ensuite accorder une nouvelle tentative à la fin du tour, après avoir retiré l'équipement illégal. Lorsqu'un contrôleur technique est présent, la tenue de l'athlète sera vérifiée avant qu'il/elle ne soit autorisé(e) à monter sur le plateau.

8) Avant le début du squat et du développé couché, les arbitres latéraux lèvent le bras et le maintiennent levé jusqu'à ce que l'athlète soit correctement positionné pour commencer le mouvement. Si une majorité des arbitres estime que la position de départ n'est pas appropriée, l'arbitre central ne donnera pas le signal de départ du mouvement. L'athlète dispose alors du temps restant sur son chronomètre pour corriger la position de la barre ou sa position afin de recevoir le signal de départ. Une fois le mouvement commencé, les arbitres latéraux ne doivent plus signaler les fautes pendant l'exécution du mouvement.

9) Les arbitres doivent s'abstenir de tout commentaire et ne recevoir aucun document ni aucune information verbale concernant le déroulement de la compétition. Il est donc essentiel que le numéro de lot de chaque athlète accompagne son nom sur le tableau des scores afin que les arbitres puissent suivre l'ordre de passage.

10) Un arbitre ne doit pas tenter d'influencer les décisions des autres arbitres.

11) L'arbitre central peut consulter les arbitres latéraux, le Jury ou tout autre officiel si nécessaire afin de faciliter le bon déroulement de la compétition.

12) À sa discrétion, l'arbitre central peut demander que la barre et/ou le plateau soient nettoyés. Si l'athlète ou l'entraîneur souhaite que la barre et/ou le plateau soient nettoyés, la demande doit être adressée à l'arbitre central ou au contrôleur technique, et non directement aux chargeurs-pareurs. Lors du dernier tour du soulevé de terre, la barre doit être nettoyée avant chaque essai, ainsi que dans les deux autres tours si l'athlète ou l'entraîneur le demande.

13) Après la compétition, les trois arbitres doivent signer les feuilles de score officielles, les certificats de records et tout autre document nécessitant une signature.

14) Lors des compétitions internationales, les arbitres sont sélectionnés par la commission technique et doivent avoir démontré leur compétence lors de championnats internationaux ou nationaux.

15) Lors des compétitions internationales, deux arbitres de la même nation peuvent être désignés pour officier dans une compétition réunissant plusieurs nations, à condition que la nation qu'ils représentent n'ait aucun athlète engagé dans le championnat. Lorsqu'une catégorie comprend plusieurs groupes, tous les groupes doivent être arbitrés par les mêmes arbitres. Si un changement d'arbitre est nécessaire, celui-ci doit avoir lieu entre les mouvements afin que tous les athlètes soient jugés par les mêmes arbitres pour un même mouvement.

16) Le fait qu'un arbitre soit désigné comme arbitre central pour une catégorie n'empêche pas qu'il puisse être désigné comme arbitre latéral pour une autre catégorie.

17) Lors des Championnats du Monde, ou de toute autre compétition où des records du monde peuvent être établis, seuls des arbitres IPF de catégorie 1 ou catégorie 2 peuvent officier. Chaque nation peut désigner un maximum de **quatre** arbitres pour officier lors des Championnats du Monde, **ainsi que deux** arbitres supplémentaires de catégorie 1 pour les fonctions de Jury si le nombre disponible est insuffisant. Tous les arbitres désignés pour un championnat doivent être disponibles pendant au moins deux jours.

18) Les arbitres et les membres du Jury doivent porter une tenue similaire comme suit :



Hommes, hiver : blazer bleu foncé avec l'insigne IPF approprié sur la poitrine à gauche, pantalon gris réglementaire (pas de jeans), chemise blanche et cravate IPF réglementaire.

Hommes, été : pantalon gris réglementaire (pas de jeans), chemise blanche et cravate IPF réglementaire.

Femmes, hiver : blazer bleu foncé avec l'insigne IPF approprié sur la poitrine à gauche, jupe ou pantalon gris réglementaire (pas de jeans), chemisier ou chemise blanche, et foulard/cravate réglementaire.

Femmes, été : jupe ou pantalon gris réglementaire (pas de jeans), chemisier ou chemise blanche, et foulard/cravate réglementaire.

Les insignes IPF ainsi que les foulards/cravates sont rouges pour les arbitres de catégorie 1 et bleus pour les arbitres de catégorie 2. Le Jury détermine si la tenue d'hiver ou d'été doit être portée.

Les chaussures de type baskets ne sont pas adaptées avec un blazer et un pantalon. Des chaussures de ville noires ainsi que des chaussettes noires doivent être portées. **Les chaussures ouvertes sont interdites.**

19) Les qualifications requises pour devenir arbitre de catégorie 2 sont les suivantes :

- (a) Être arbitre national depuis au moins deux ans et avoir officié en tant qu'arbitre lors d'au moins deux Championnats Nationaux de force athlétique durant cette période.
- (b) Être recommandé par sa Fédération nationale.
- (c) Passer l'examen écrit/informatique de catégorie 2 en anglais ainsi que l'examen pratique lors d'un Championnat du Monde, d'un Championnat Continental ou d'un Championnat Régional.
- (d) Obtenir une note minimale de 85 % à l'examen écrit et de 85 % à l'examen pratique.

20) Les qualifications requises pour devenir arbitre de catégorie 1 sont les suivantes :

(a) Être arbitre de catégorie 2 en règle depuis au moins quatre ans et avoir officié lors d'un minimum de six (6) compétitions internationales (mondiales et/ou régionales) et six (6) championnats nationaux.

~~**(b) Avoir arbitré lors d'au moins quatre compétitions internationales, à l'exclusion des Championnats du Monde de développé couché.**~~

(b) Passer les examens pratique et écrit/informatique de catégorie 1 lors d'un Championnat du Monde (à l'exclusion des Championnats du Monde de développé couché), d'un Championnat Continental, de Jeux Régionaux ou d'un Tournoi International.

(c) Arbitrer au moins 75 tentatives, dont 35 squats, en occupant le poste d'arbitre central. Les essais du premier tour des athlètes sont pris en compte.

(d) Le candidat recevra également 25 points et sera évalué sur ses compétences par le ou les examinateurs lors du contrôle du matériel, de la pesée et pendant sa présence sur le plateau. Une déduction de 0,5 point sera appliquée pour toute erreur contrevenant au règlement technique. L'examineur sera un membre de la commission technique de l'IPF ou un officiel désigné par la commission technique de l'IPF et le responsable du registre des arbitres.

(e) Le candidat doit obtenir au moins 90 % au total de son examen. Cette note comprend : 75 points attribués en fonction de ses décisions d'arbitrage sur le plateau comparé à celles des membres du Jury, et non à celles des autres arbitres du plateau ; 25 points attribués pour ses décisions et l'exécution des tâches requises, notamment le contrôle du matériel, la pesée et le contrôle du plateau.

(f) Le candidat doit être désigné par sa Fédération nationale auprès du président de la commission technique et du responsable du registre des arbitres au moins trois mois avant son examen.

Les critères de nomination doivent être les suivants :

1. Compétence du candidat en tant qu'arbitre.
2. Classement prioritaire selon la catégorie.
3. Disponibilité pour arbitrer lors de futures compétitions internationales.
4. Connaissance de la langue anglaise.

(g) Une exigence pour les candidats à la catégorie 1 est d'être capables de converser en anglais à un niveau permettant une compréhension complète lors de litiges, notamment lorsqu'ils sont amenés à siéger au Jury. À cet égard, les examinateurs évalueront le niveau de maîtrise du candidat.

Si un candidat réussit son examen de catégorie 1 mais ne parle pas anglais, il/elle sera considéré(e) comme arbitre régional de catégorie 1 et ne pourra siéger au Jury que lors de compétitions régionales ou nationales.

21) La sélection d'un candidat à un examen IPF sera soumise aux critères suivants :

- (a) Le nombre de candidatures reçues.
- (b) Le nombre de places disponibles pour l'examen.
- (c) Les besoins actuels en arbitres de catégorie 1 dans les différentes nations.

22) Les procédures d'examen sont les suivantes :

(a) Catégorie 2 : un examen écrit/informatique en langue anglaise sera organisé uniquement après qu'une formation complète et approfondie sur le règlement aura été dispensée sous la direction d'un arbitre de catégorie 1 homologué, désigné comme examinateur principal par la commission technique de l'IPF et le responsable du registre des arbitres. Un examen pratique sera organisé après l'examen écrit/informatique pendant la compétition. Le candidat officiera en tant qu'arbitre latéral et devra juger un total de 100 essais, dont 40 squats. Le candidat sera évalué par le Jury et devra obtenir au moins 85 % de décisions correctes comparées à la majorité des arbitres chargés de l'évaluation. L'évaluation commencera dès les essais du premier tour. Les examens écrit/informatique et pratique de catégorie 2 ne pourront être organisés qu'à l'occasion de championnats internationaux ou régionaux de force athlétique.

(b) Catégorie 1 : un examen pratique ainsi qu'un examen écrit/informatique seront organisés pour le candidat lors de n'importe quel Championnat du Monde (à l'exclusion des Championnats du Monde de développé couché), Championnat Continental ou Championnat Régional. Le candidat sera évalué par le Jury. Il devra obtenir au moins 90 % de décisions correctes comparées à la majorité des membres du Jury chargés de l'évaluation. Cette évaluation comprend également les compétences observées du candidat dans l'exécution des autres fonctions requises, telles que le contrôle du matériel et les procédures de pesée. L'évaluation commencera dès les essais du premier tour.

23) Les frais d'examen doivent être réglés au trésorier de l'IPF avant l'examen. Toutes les feuilles de notation des examens doivent être corrigées par le ou les arbitres évaluateurs. Une fois la correction terminée, le candidat doit être informé du résultat. Les feuilles de notation corrigées doivent être envoyées au responsable du registre des arbitres.

24) Après réception des résultats de l'examen, le responsable du registre des arbitres informera le secrétaire national de la fédération du candidat des résultats et transmettra les accréditations appropriées au candidat.

25) Un candidat passant un examen pratique sera évalué par le Jury (pour la catégorie 1) ou par le ou les arbitres évaluateurs désignés (pour la catégorie 2) afin de déterminer sa réussite ou son échec.

26) Lorsqu'un candidat réussit l'examen, la date de promotion de l'arbitre correspond à la date de l'examen.

27) Les candidats ayant échoué à l'examen sont autorisés à le repasser lors du même championnat, mais devront à nouveau s'acquitter des frais d'examen.

28) Inscription au registre:

(a) Tous les arbitres doivent renouveler leur inscription auprès de l'IPF afin de conserver leurs qualifications en cours de validité et de maintenir un niveau jugé acceptable.

(b) La réinscription a lieu le 1er janvier de chaque année olympique.

(c) Le secrétaire technique d'une compétition internationale doit envoyer au responsable du registre des arbitres de l'IPF une liste des arbitres participants sous forme de fichier Excel immédiatement après la compétition.

(d) La fédération nationale de l'arbitre est responsable de l'envoi des frais d'enregistrement de 50 euros au trésorier de l'IPF ainsi que d'un résumé de son expérience nationale et internationale acquise durant la période de validité précédente au responsable du registre des arbitres de l'IPF.

(e) Un arbitre resté inactif pendant une période de quatre ans ou ne s'étant pas réinscrit perdra ses accréditations. Il devra alors repasser les examens.

(f) Une carte délivrée dans les douze mois précédant le 1er janvier d'une année olympique n'a pas besoin d'être renouvelée avant le 1er janvier de l'année olympique suivante.



29) Le responsable du registre des arbitres de l'IPF doit fournir à chaque fédération nationale :

- (a) Une liste à jour des arbitres accrédités, mise à jour chaque année.
- (b) Une liste des arbitres devant se réinscrire afin de conserver leur accréditation.

30) Les arbitres internationaux, de catégorie 1 comme de catégorie 2, doivent avoir officié lors d'au moins deux (2) championnats internationaux de force athlétique ou de développé couché ainsi que deux championnats nationaux de force athlétique au cours de la période de quatre ans précédant les années olympiques afin d'être admissibles au réenregistrement.

8. JURY ET COMMISSION TECHNIQUE

8.1. JURY

1) Lors des Championnats du Monde et des Championnats Continentaux, un Jury sera désigné pour superviser chaque session de compétition.

2) Le Jury sera composé de trois ou cinq arbitres de catégorie 1. En l'absence d'un membre de la commission technique, le membre le plus ancien parmi les trois ou cinq arbitres sera désigné président du Jury. Un Jury composé de cinq membres ne peut être mis en place que lors des World Games ou des Championnats Open hommes et femmes de force athlétique.

3) Les membres du Jury doivent tous être de nationalités différentes, à l'exception du président de l'IPF et du président de la commission technique.

4) Le rôle du Jury est de veiller à la bonne application du règlement technique.

5) Pendant la compétition, le Jury peut, à la majorité des voix, remplacer tout arbitre dont les décisions démontrent, selon lui, une incompétence. L'arbitre concerné doit toutefois avoir reçu un avertissement avant toute décision de remplacement.

6) L'impartialité des arbitres ne peut pas être mise en doute, mais une erreur d'arbitrage peut être commise de bonne foi. Dans ce cas, l'arbitre doit être autorisé à fournir des explications concernant la décision ayant fait l'objet de l'avertissement.

7) Si une réclamation est adressée au Jury contre un arbitre, celui-ci peut être informé de la réclamation. Le Jury ne doit pas exercer de pression inutile sur les arbitres du plateau.

8) Si une erreur grave d'arbitrage contraire au règlement technique se produit, le Jury peut prendre les mesures appropriées afin de corriger cette erreur. Il peut, à sa discrétion, accorder un essai supplémentaire à l'athlète.

9) Ce n'est que dans des circonstances extrêmes, lorsqu'une erreur d'arbitrage évidente ou flagrante s'est produite, que le Jury pourra, après consultation verbale ou électronique avec les arbitres, renverser une décision : à l'unanimité dans le cas d'un Jury composé de trois membres ; et à la majorité dans le cas d'un Jury composé de cinq membres. Seules les décisions arbitrales rendues à deux voix contre une peuvent être examinées par le Jury.

10) La sélection des athlètes pour les contrôles antidopage est toujours effectuée par le CCES.

11) Les membres du Jury doivent être placés de manière à disposer d'une vue dégagée sur la compétition.

12) Avant chaque compétition, le président du Jury doit s'assurer que les membres du Jury possèdent une connaissance complète de leur rôle ainsi que de toute nouvelle réglementation modifiant ou complétant les dispositions du règlement en vigueur.

13) Si de la musique accompagne la compétition, le Jury en détermine le volume. La musique doit s'arrêter lorsque l'athlète prend la barre au squat et au développé couché, ou lorsqu'il commence à tirer au soulevé de terre.

14) Les cartes des arbitres doivent être signées à la fin de chaque plateau de catégorie de poids.

8.2. COMMISSION TECHNIQUE DE L'IPF

- 1) La commission technique est composée d'un président, qui doit être un arbitre de catégorie 1 élu par l'Assemblée Générale, ainsi que de dix membres maximum issus de différentes nations, nommés par la commission exécutive en consultation avec le président de la commission technique. Un représentant des entraîneurs/athlètes en fait également partie.
- 2) La commission technique est chargée d'examiner toutes les demandes et propositions de nature technique soumises par les fédérations affiliées.
- 3) Il désigne l'arbitre central, les arbitres latéraux et le Jury pour les Championnats du Monde. Il peut également désigner des arbitres présents sur place et disponibles mais non nommés par leur nation en cas de nombre insuffisant d'arbitres. **Des arbitres nationaux peuvent être nommés comme contrôleurs techniques.**
- 4) Il forme et instruit les arbitres n'ayant pas encore atteint le niveau international et réévalue ceux ayant déjà obtenu ce niveau.
- 5) Il informe l'Assemblée Générale de l'IPF, le président et le secrétaire général, par l'intermédiaire du responsable du registre des arbitres, des arbitres autorisés à officier après examen ou réexamen.
- 6) Il organise des stages et formations pour arbitres avant toute compétition majeure, comme les Championnats du Monde. Les frais liés à l'organisation de ces stages ou formations doivent être pris en charge par la fédération organisatrice.
- 7) Il soumet à l'Assemblée Générale de l'IPF des propositions de retrait de la carte d'arbitre international lorsqu'il estime qu'une telle mesure est nécessaire.
- 8) Il publie, par l'intermédiaire du comité exécutif, des documents de nature technique portant sur les méthodes d'entraînement et l'exécution des mouvements en compétition.
- 9) a) La commission technique est responsable du contrôle de tout le matériel de compétition et de l'équipement personnel définis dans le règlement. Il est également chargé de l'examen du matériel soumis par différents fabricants dans le seul but de pouvoir utiliser la mention «Approved by IPF » dans leurs publicités commerciales. Si le ou les articles soumis respectent l'ensemble des règles et règlements en vigueur de l'IPF, et que le Comité Exécutif de l'IPF approuve la décision de la commission technique, des frais seront appliqués par le Comité Exécutif de l'IPF pour chaque article, et un certificat d'homologation sera délivré par la commission technique.
(b) À la fin de chaque année, des frais de renouvellement pour chaque article, fixés par le Comité Exécutif de l'IPF, doivent être versés à l'IPF afin de renouveler l'homologation. Si le design a été modifié, l'article doit être soumis de nouveau à la commission technique pour inspection et ré-homologation.
(c) Si, à tout moment après la délivrance du certificat d'homologation, le fabricant modifie le design du matériel de compétition ou de l'équipement personnel précédemment approuvé et que celui-ci ne respecte plus les règles et règlements en vigueur de l'IPF, l'IPF retirera son homologation. L'IPF ne délivrera pas de nouveau certificat tant que les modifications nécessaires n'auront pas été effectuées et que le ou les articles n'auront pas été soumis à la commission technique pour inspection.

9. RECORDS MONDIAUX ET INTERNATIONAUX

9.1. COMPÉTITIONS INTERNATIONALES

- 1) Les records du monde et records internationaux ne peuvent être établis que lors des compétitions susmentionnées, c'est-à-dire des championnats autorisés et reconnus par l'IPF. Les records du monde et internationaux seront validés sans qu'il soit nécessaire de repeser la barre ou l'athlète, à condition que : l'athlète ait été correctement pesé avant la compétition ; les arbitres ou la commission technique aient vérifié le poids de la barre et des disques avant la compétition.



REGLEMENT TECHNIQUE IPF

Les records masculins et féminins des catégories d'âge 40-49 ans dépassant le record Open seront également enregistrés dans les catégories Open lorsque cela est applicable.

Les records masculins et féminins des catégories 50-59 ans dépassant ceux de la catégorie 40-49 ans seront également enregistrés dans la catégorie 40-49 ans ainsi que dans les catégories Open lorsque cela est applicable.

Les records masculins et féminins des catégories 60-69 ans dépassant ceux de la catégorie 50-59 ans seront également enregistrés dans la catégorie 50-59 ans, dans la catégorie 40-49 ans ainsi que dans les catégories Open lorsque cela est applicable.

Les records masculins et féminins des catégories 70 ans et plus dépassant ceux de la catégorie 60-69 ans seront également enregistrés dans la catégorie 60-69 ans, ainsi que dans les catégories 50-59 ans, 40-49 ans et Open lorsque cela est applicable.

De la même manière, les records Sub-Junior 14-18 ans dépassant ceux de la catégorie Junior 19-23 ans seront également enregistrés dans cette catégorie ainsi que dans les catégories Open lorsque cela est applicable.

Les records Junior 19-23 ans dépassant le record Open seront également enregistrés dans la catégorie Open lorsque cela est applicable.

Note : à partir de 2021, les records des World Games commencent à être inscrits. Les records doivent être inscrits dans la catégorie de poids de corps correspondant au poids de l'athlète. Les standards initiaux des records doivent être égaux aux records du monde en force athlétique en vigueur au 14/07/2021.

2) Les conditions requises pour la reconnaissance d'un record du monde ou d'un record international sont les suivantes :

(a) La compétition internationale doit être organisée sous l'égide de l'IPF.

(b) Chacun des arbitres officiant doit être titulaire d'une carte d'arbitre international IPF en cours de validité et être membre d'une fédération nationale affiliée à l'IPF. Les arbitres présents sur le plateau doivent provenir de trois nations différentes et un Jury composé de trois membres doit être présent.

(c) L'intégrité et la compétence des arbitres de toutes les nations membres sont considérées comme incontestables.

(d) Seules les barres, les disques et les racks figurant sur la liste du matériel et des équipements approuvés par l'IPF pour les compétitions sanctionnées par l'IPF, en vigueur au moment de la compétition, peuvent être utilisés pour établir des records du monde ou internationaux.

(e) Les records sur mouvements individuels doivent être accompagnés d'un total sur les trois mouvements. Les records de développé couché en compétition de développé couché individuel réalisés lors d'une compétition de force athlétique (3 mouvements) n'ont pas besoin d'être accompagnés d'un total, mais des tentatives de bonne foi doivent être effectuées au squat et au soulevé de terre.

(f) Si deux (2) athlètes demandent le même poids pour établir un nouveau record sur un mouvement individuel et que le premier athlète selon l'ordre de numéro de lot réussit sa tentative, le secrétaire de la table de marque ajoutera 0,5 kg à sa tentative (si le poids n'est pas un multiple de 2,5 kg) afin de lui attribuer officiellement le record. Le détenteur du record est l'athlète qui réalise le total record en premier.

(g) Un nouveau record n'est valable que s'il dépasse l'ancien record d'au moins 0,5 kg.

(h) Si un athlète tente d'établir un record du monde au soulevé de terre et qu'il est replacé à la fin du tour à la suite d'une réclamation, les autres athlètes du groupe tentant le record du monde devront augmenter leur tentative de 0,5 kg. Si plusieurs athlètes tentent d'établir un record du monde dans le même mouvement et qu'un athlète obtient un nouvel essai à la suite d'une réclamation, cet athlète devra repasser immédiatement après lui-même.

(i) Tous les records battus dans les conditions énoncées ci-dessus seront reconnus et enregistrés.

3) Les records du monde de développé couché individuel peuvent être établis lors de n'importe lequel des championnats mentionnés ci-dessus, qu'il s'agisse d'une compétition de développé couché individuel ou conformément au point (a) ci-dessous. Le même principe s'applique à tous les records du monde de force athlétique.

(a) Si un athlète dépasse le record du monde de développé couché individuel lors d'une compétition de force athlétique (trois mouvements), il/elle peut revendiquer le record de développé couché individuel à condition d'effectuer des tentatives de bonne foi au squat et au soulevé de terre.

(b) Si un athlète dépasse un record du monde de développé couché inscrit dans une compétition de force athlétique à trois mouvements lors d'une compétition de développé couché individuel, il/elle ne peut pas revendiquer ce record de force athlétique à trois mouvements.

10. RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR

1) OBJECTIFS DES RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR

Les responsabilités de l'entraîneur ont pour objectif d'assurer un encadrement efficace des athlètes au niveau international, d'encourager la participation au sport de la force athlétique et d'aider chaque athlète à atteindre les meilleurs résultats possibles en fonction de son potentiel.

2) QUELLES SONT LES RESPONSABILITÉS DE L'ENTRAÎNEUR ?

L'entraîneur assume de nombreuses fonctions liées aux objectifs mentionnés ci-dessus. Il/elle doit faire preuve d'un caractère fort et d'une approche disciplinée en toutes circonstances. Il/elle doit toujours garder le contrôle de la situation.

3) EN TANT QU'ENTRAÎNEUR, VOUS DEVEZ VEILLER AUX POINTS SUIVANTS

Nombre d'entraîneurs autorisés par nation et par groupe dans la zone d'échauffement :

- 1 athlète = 3 entraîneurs
- 2 athlètes dans le même groupe = 3 entraîneurs
- 2 athlètes dans deux groupes différents (ex. : groupes A et B) = 5 entraîneurs
- 3 athlètes dans le même groupe = 5 entraîneurs
- 3 athlètes dans deux groupes différents (ex. : groupes A et B) = 6 entraîneurs
- 4 athlètes = 6 entraîneurs, ce qui constitue le nombre maximal autorisé

Nombre d'entraîneurs autorisés par groupe dans la zone de préparation/équipement (wrapping area) en équipé :

- 1 athlète = 2 entraîneurs
- 2 athlètes = 4 entraîneurs
- 3 athlètes = 5 entraîneurs
- 4 athlètes = 6 entraîneurs, ce qui constitue le nombre maximal autorisé

Nombre d'entraîneurs autorisés par groupe dans la zone de préparation en classique :

- 1 athlète = maximum 2 entraîneurs dans un groupe
- 2 athlètes = maximum 2 entraîneurs dans un groupe
- 3 athlètes = maximum 2 entraîneurs dans un groupe
- 3 athlètes = maximum 3 entraîneurs répartis sur deux groupes
- 4 athlètes = maximum 4 entraîneurs répartis sur deux groupes, ce qui constitue le nombre maximal autorisé

4) Les organisateurs doivent installer une zone d'observation pour les entraîneurs dans la zone de préparation/équipement (wrapping area), équipée d'un écran TV relié au plateau de compétition afin de permettre aux entraîneurs de suivre les mouvements. Si cela n'est pas possible, une zone d'observation située derrière la table du speaker doit être prévue afin que les entraîneurs puissent suivre la compétition.

5) L'entraîneur principal (Head Coach) doit s'assurer qu'un seul entraîneur accompagne les athlètes dans la zone de coaching et que celui-ci soit correctement habillé.

6) Le comportement des entraîneurs et des athlètes dans les zones d'échauffement et de préparation/équipement (wrapping area) relève de la responsabilité de l'entraîneur principal.

7) L'entraîneur principal doit s'assurer que chacun de ses entraîneurs assistants reçoit un badge avec photo permettant l'accès aux zones d'échauffement, de préparation/équipement (wrapping area) et de compétition.



RÈGLEMENT TECHNIQUE IPF

8) L'entraîneur principal doit convenir avec l'organisateur d'horaires fixes d'entraînement pour son équipe.

9) L'entraîneur principal doit veiller à ce que tout le matériel utilisé pendant l'entraînement soit replacé sur les racks et que les plateaux soient laissés propres et ordonnés. La zone d'entraînement doit être maintenue dans un état de propreté irréprochable (absence de déchets, etc.). Il en va de même après la compétition.

10) L'entraîneur principal doit s'assurer que, lors de la pesée, ses athlètes présentent aux arbitres les documents suivants : Annexe 2, profil de l'athlète et passeport.

11) L'entraîneur principal doit s'assurer, lors du contrôle du matériel, que l'équipement des athlètes est conforme au règlement technique de l'IPF.

12) L'entraîneur principal ainsi que les entraîneurs assistants présents dans les zones d'échauffement, d'équipement (wrapping area) et de compétition doivent reconnaître leur obligation de respecter l'ensemble des règles antidopage de l'IPF.

13) L'entraîneur principal est responsable de s'assurer qu'aucun membre de la famille ni aucun enfant ne soit présent dans les zones d'échauffement et de préparation.

14) L'entraîneur principal doit veiller à ce que les athlètes soient prêts et en tenue pour monter sur le plateau lorsque leur nom est appelé pour la cérémonie de remise des récompenses.

15) Concernant les zones d'échauffement et d'équipement (wrapping area), toute consommation d'alcool par l'entraîneur principal, les entraîneurs assistants ou les athlètes est strictement interdite. **En aucune circonstance une personne sous l'influence de l'alcool ne peut être présente dans la salle d'échauffement, et l'entraîneur principal doit veiller au respect de cette règle.**

16) Entraîneurs/Athlètes éligibles : les entraîneurs désignés doivent être membres de la Fédération/Association nationale de force athlétique. Chaque fédération nationale dispose de l'autonomie nécessaire pour établir ses propres règles et procédures concernant ses entraîneurs et les athlètes de son équipe nationale.

17) Photos et vidéos : dans la zone d'échauffement, il peut être nécessaire pour certains athlètes de visionner leurs mouvements en vidéo afin de mieux comprendre les petites corrections à apporter à leur exécution. Cela facilite la communication entre l'entraîneur et l'athlète, communication qui peut intervenir à différents niveaux.

18) Je reconnais avoir lu et compris les dispositions ci-dessus. Je comprends que tout non-respect de ces exigences peut entraîner des mesures disciplinaires de la part du Comité disciplinaire de l'IPF ou, dans les cas relevant du point 10 ci-dessus, des procédures d'examen et d'audition prévues par les articles correspondants du règlement antidopage de l'IPF.

NOM de l'entraîneur principal :
Veillez indiquer

NOM de l'entraîneur :
Veillez indiquer

Fédération nationale :

SIGNATURE : DATE :