

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION

BRIEFING DES ARBITRES DU PLATEAU

Basé sur le Règlement technique de l'IPF

En vigueur au 1er mars 2026

Révisé et mis à jour — 2026 par Nicolas Urioste

PREAMBULE

Avant le début de chaque session de compétition, le Contrôleur technique et les arbitres de plateau doivent être briefés par un membre de la Commission technique, le Président du Jury ou un membre du Jury désigné.

Cette réunion a pour objectif de rappeler les standards d'arbitrage à appliquer de manière cohérente tout au long de la compétition. Il est rappelé aux arbitres que :

- Toutes les décisions doivent être prises de manière indépendante, sans être influencées par les autres arbitres.
- Les arbitres doivent s'abstenir de tout commentaire et ne doivent recevoir aucune information, orale ou écrite, concernant le déroulement de la compétition pendant qu'ils sont en fonction.
- L'intégrité est primordiale. Tout favoritisme envers les athlètes locaux ou envers un athlète en particulier ne sera pas toléré.

En cas de doute, la décision doit être prise en faveur de l'athlète, mais uniquement lorsqu'il existe une véritable incertitude de perception, et non comme moyen d'assouplir ou d'abaisser les critères techniques objectifs.

■ **Le principe « en cas de doute, la décision doit être prise en faveur de l'athlète » s'applique aux ambiguïtés de perception (par exemple : la barre a-t-elle effleuré les supports ?), et NON aux critères techniques définis, tels que la profondeur de la flexion au squat ou l'écartement des mains.**

1. AVANT LE DÉBUT DE L'ÉPREUVE — CONTRÔLEUR TECHNIQUE ET CONTRÔLE DU MATÉRIEL

1.1 Contrôle de l'équipement personnel

Tous les arbitres de la session, y compris le Contrôleur technique, doivent assister au contrôle de l'équipement et s'assurer que tous les athlètes sont correctement équipés et vêtus avant de monter sur le plateau. Les éléments suivants doivent notamment être vérifiés :

- Les manches du T-shirt ne doivent pas être relevées ou roulées au-dessus du deltoïde.
- Aucun vêtement ne doit être porté à l'envers.
- Les bretelles du singlet doivent être portées sur les épaules en permanence.
- Les bandes ne doivent pas dépasser les dimensions prescrites en largeur ou en longueur.
- La boucle de maintien de la bande de poignet doit être retirée du pouce avant le début de l'épreuve.
- Le maillot (uniquement en catégorie Équipé) doit couvrir entièrement la zone du deltoïde.
- La ceinture doit être portée à l'extérieur du maillot de force et sa largeur ne doit pas dépasser 10 cm.
- Les genouillères (en Classique) : épaisseur maximale de 7 mm et longueur maximale de 30 cm. Elles ne doivent être en contact ni avec le singlet ni avec les chaussettes. Les genouillères peuvent être portées par-dessus un singlet à jambes longues, mais PAS en dessous.

- Bandes de genoux (uniquement en catégorie Équipé) : longueur maximale de 2 m et posées en ne dépassant pas 30 cm. Elles ne peuvent pas être utilisées conjointement avec des genouillères.
- Sparadrap : deux épaisseurs maximum autour des pouces, sauf autorisation du Jury en cas de blessure.
- Les chaussures doivent être correctement attachées. L'épaisseur de la semelle ne doit pas dépasser 5 cm.
- Les couvre-chefs sont strictement interdits sur le plateau. Le hijab est autorisé.
- Les athlètes peuvent porter des colliers ; aucune partie du collier ne doit être placée dans la bouche lorsqu'ils se trouvent sur le plateau.

■ Si un athlète se présente sur le plateau avec un équipement non conforme qui n'a pas été détecté lors du contrôle de l'équipement, il doit être immédiatement disqualifié de la compétition

1.2 Contrôle du matériel et du plateau

Avant le début de la session, les arbitres doivent vérifier conjointement les éléments suivants :

- Dimensions du plateau : minimum 2,5 m × 2,5 m, maximum 4,0 m × 4,0 m, avec une hauteur ne dépassant pas 10 cm.
- Barre : droite, moletée, d'un poids de 25 kg avec les colliers (2,5 kg chacun, obligatoirement utilisés). Diamètre de 28 à 29 mm. Une barre de rechange doit être disponible en cas de détérioration de la barre principale.
- Disques : code couleur conforme (15 kg jaune, 20 kg bleu, 25 kg rouge). Les disques les plus lourds doivent être chargés à l'intérieur, le premier disque étant placé face vers l'intérieur.
- Balances : électroniques, étalonnées depuis moins d'un an, avec une capacité maximale de 180 kg.
- Chronomètres : visibles depuis le plateau et depuis la zone d'échauffement.
- Tableau d'affichage : visible et tenu à jour.

2. SQUAT

2.1 Position de départ

L'athlète est face à l'avant du plateau. La barre est placée horizontalement sur les épaules, à une hauteur au moins égale au niveau du deltoïde postérieur.

- Les mains, les pouces et les doigts doivent rester en contact complet avec la barre pendant toute l'exécution du mouvement. Les pouces ne sont PAS obligés d'enserrer la barre.
- Les mains peuvent être positionnées à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers ou en contact avec ceux-ci.
- Le placement de la barre sur les épaules n'est pas limité à une position particulière.

Les arbitres latéraux doivent garder le bras levé afin de signaler à l'arbitre central si, avant l'ordre de début du mouvement :

- Les genoux de l'athlète ne sont pas verrouillés (une légère variation est tolérée pour maintenir l'équilibre).

- L'athlète ne se tient pas suffisamment droit.
- Les mains ou les doigts ne sont pas en contact complet avec la barre.

■ **Arbitre en chef : si, après 5 secondes, l'athlète n'a pas corrigé sa position, donner l'ordre « REPLACE » en effectuant un mouvement du bras vers l'arrière. Informer l'athlète de la raison.**

2.2 Exécution du mouvement

- A l'ordre « SQUAT », l'athlète fléchit les genoux et abaisse son corps.
- Une seule tentative de descente est autorisée. La tentative est considérée comme ayant commencé dès que l'athlète déverrouille les genoux.
- PROFONDEUR MINIMALE : la surface supérieure des jambes au niveau de l'articulation de la hanche doit être plus basse que le sommet des genoux.
- L'athlète doit revenir en position debout, genoux verrouillés. Aucun double rebond ni aucun mouvement descendant pendant la remontée n'est autorisé.
- A l'ordre « RACK », l'athlète replace la barre sur les supports. L'athlète doit continuer à maintenir la barre pendant cette opération.
- Un mouvement des pieds après le commandement « RACK » ne constitue PAS une faute.

■ **L'athlète n'est PAS autorisé à sortir du rack par l'avant après l'exécution du mouvement. Il s'agit d'une infraction à la procédure, et non d'une faute sanctionnable répertoriée au point 4.1.1 ; elle doit donc être traitée en conséquence.**

2.3 Fautes Sanctionnées — Squat

#	FAUTE SANCTIONNEE
1	Ne pas respecter les ordres de l'arbitre central au début ou à la fin du mouvement.
2	Effectuer un double rebond en position basse ou tout mouvement descendant pendant la remontée.
3	Ne pas adopter une position debout, genoux verrouillés, au début ou à la fin du mouvement.
4	Effectuer un pas en arrière ou en avant, ou déplacer les pieds latéralement. Un transfert d'appui entre l'avant-pied et le talon est autorisé.
5	Ne pas fléchir les genoux et abaisser le corps jusqu'à ce que la surface supérieure des jambes au niveau de l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.
6	Contact avec la barre ou avec l'athlète par les chargeurs/pareurs entre les signaux de l'arbitre central, dans le but de faciliter l'exécution du mouvement.
7	Contact des coudes ou des parties supérieures des bras avec les jambes, lorsque ce contact apporte un soutien. Un léger contact sans effet de soutien peut être ignoré.
8	Lâcher ou laisser tomber la barre après la fin du mouvement.
9	Ne pas respecter toute autre exigence énoncée dans les Règles d'exécution du squat.

3. DEVELOPPE COUCHE

3.1 Position de départ

- L'athlète est allongé sur le dos, la tête, les épaules et les fesses en contact avec la surface du banc.
- Les pieds doivent être à plat sur le sol (dans la mesure permise par la forme des chaussures). Les pieds peuvent bouger, mais doivent rester à plat sur le plateau.
- Les mains, les pouces et les doigts doivent saisir complètement la barre avec LES POUCES AUTOUR DE LA BARRE. Cette prise est obligatoire.
- Écartement des mains : il ne doit pas dépasser 81 cm, mesurés entre les index. Les deux index doivent se trouver à l'intérieur des repères de 81 cm ou en contact avec ceux-ci.
- La prise inversée (reverse grip) est INTERDITE.
- L'athlète N'EST PAS autorisé à entrer dans le rack par le côté tête du banc.
- Les cheveux ne doivent pas masquer l'arrière de la tête lorsque l'athlète est allongé. Les arbitres peuvent demander à l'athlète d'attacher ses cheveux de manière appropriée.
- Lors de la mise en place, l'athlète N'EST PAS autorisé à placer ses pieds sur le banc.

Les arbitres latéraux doivent garder le bras levé si, avant le signal « START » :

- Les bras ne sont pas tendus ou les coudes ne sont pas verrouillés.
- Les mains ou les doigts ne tiennent pas la barre, ou les pouces ne sont pas placés autour de la barre.
- La tête, les épaules ou les fesses ne sont pas en contact avec le banc (au moins 50 % des fesses doivent être en contact avec le banc).
- Les pieds ne sont pas à plat sur le plateau ou sur les cales.
- Les pieds sont en contact avec les pieds ou les supports du banc.
- Les mains dépassent les repères des 81 cm.

■ **Arbitre central : si, après 5 secondes, la position n'est pas corrigée, donner le commandement « REPLACE » en effectuant un mouvement du bras vers l'arrière.**

3.2 Exécution du mouvement

- Ordre de départ : mouvement descendant du bras accompagné du commandement audible « START ».
- L'athlète abaisse la barre jusqu'à la poitrine ou la région abdominale. La partie inférieure des DEUX articulations des coudes doit être abaissée au niveau ou en dessous de la partie supérieure de l'articulation de l'épaule correspondante.
- La barre ne doit PAS toucher la ceinture.
- La barre doit être maintenue immobile sur la poitrine ou la région abdominale avant que le commandement « PRESS » ne soit donné. Pour assurer la cohérence du jugement, un maintien d'environ une seconde est recommandé.
- La barre doit toucher l'abdomen : l'ordre « PRESS ». Si la barre reste au-dessus de la poitrine pendant 3 secondes : donner l'ordre « RACK ».
- Au « PRESS », l'athlète ramène la barre à bout de bras, coudes verrouillés. Une extension inégale des bras est autorisée ; le verrouillage simultané des coudes n'est PAS requis.

- Au signal « RACK », la barre doit être replacée dans la même position que celle qu'elle occupait au début du mouvement.

3.3 Fautes Sanctionnées — Développé Couché

#	FAUTE SANCTIONNEE
1	Ne pas respecter les ordres de l'arbitre central au début, pendant, ou à la fin du mouvement..
2	Modifier la position de départ choisie : relever la tête, les épaules ou les fesses du banc, ou déplacer latéralement les mains sur la barre.
3	Soulèvement de la poitrine ou enfoncement de la barre dans la poitrine ou la région abdominale après qu'elle est devenue immobile, afin de faciliter l'exécution du mouvement.
4	Utiliser une impulsion du haut du corps pour initier le mouvement ascendant de la barre à partir de la poitrine.
5	Tout mouvement descendant de l'ensemble de la barre pendant la phase de poussée.
6	Ne pas abaisser la barre jusqu'à la poitrine ou la région abdominale, ou laisser la barre toucher la ceinture.
7	Ne pas pousser la barre jusqu'à l'extension complète des bras, coudes verrouillés, à la fin du mouvement.
8	Contact des chargeurs/pareurs avec la barre ou avec l'athlète entre les ordres de l'arbitre en chef, dans le but de faciliter l'exécution du mouvement.
9	Tout contact des pieds de l'athlète avec le banc ou ses supports. Le fait de décoller les pieds n'est pas autorisé.
10	Contact délibéré entre la barre et les supports de la barre pendant l'exécution du mouvement.
11	Ne pas abaisser la partie inférieure des deux articulations des coudes au niveau ou en dessous de la partie supérieure de l'articulation de l'épaule correspondante.
12	Ne pas respecter toute autre exigence énoncée dans les Règles d'exécution du développé couché.

4. SOULEVE DE TERRE

4.1 Exécution du mouvement

- L'athlète est face à l'avant du plateau. La barre est posée horizontalement devant les pieds de l'athlète et saisie à deux mains, avec une prise au choix.
- L'athlète soulève la barre jusqu'à atteindre la position debout, corps redressé. Tout mouvement ascendant de la barre ou toute tentative délibérée de la soulever constitue une tentative.
- À la fin du mouvement : les genoux doivent être verrouillés en extension complète. Le faisceau antérieur du deltoïde doit se trouver derrière la projection imaginaire de la barre (épaules en arrière).
- Le signal « DOWN » est donné uniquement lorsque la barre est maintenue immobile et que l'athlète se trouve dans la position finale apparente.

- Si la barre s'abaisse légèrement lorsque les épaules sont ramenées en arrière à la fin du mouvement, cela ne constitue PAS une faute sanctionnable.
- « Maintenir le contrôle » : si les doigts s'ouvrent mais que la barre reste accrochée à la main ou dans les paumes jusqu'à ce qu'elle soit reposée sur le plateau, cela ne constitue PAS un motif de faute.
- Prendre appui avec la barre sur les cuisses constitue une faute sanctionnable. Si la barre remonte simplement en frottant la cuisse, sans prendre appui sur celle-ci, cela ne constitue PAS un motif de faute. En cas de doute, toute décision doit être prise en faveur de l'athlète.

4.2 Fautes Sanctionnées — Soulevé de terre

#	FAUTE SANCTIONNEE
1	Tout mouvement descendant de la barre avant qu'elle n'atteigne la position finale.
2	Ne pas se tenir debout, corps redressé et épaules en arrière (le faisceau antérieur du deltoïde doit se trouver derrière la projection imaginaire de la barre).
3	Ne pas verrouiller les genoux en extension complète à la fin du mouvement.
4	Prendre appui avec la barre sur les cuisses pendant l'exécution du mouvement.
5	Effectuer un pas en arrière ou en avant, ou déplacer les pieds latéralement. (Un transfert d'appui entre l'avant du pied et le talon est autorisé. Un mouvement des pieds après le commandement « DOWN » ne constitue PAS un motif de faute.)
6	Abaisser la barre avant d'avoir reçu l'ordre « DOWN » de l'arbitre central.
7	Laisser la barre revenir sur le plateau sans en conserver le contrôle avec les deux mains (en la relâchant des paumes).
8	Ne pas respecter toute autre exigence énoncée dans les Règles d'exécution du soulevé de terre.

5. RESUME DES ORDRES DE L'ARBITRE CENTRAL

MOUVEMENT	DEBUT	FIN
SQUAT	Mouvement du bras vers le bas + « SQUAT »	Mouvement du bras vers l'arrière + « RACK »
DEVELOPPE COUCHE	Mouvement du bras vers le bas + « START » / Pendant le mouvement : mouvement du bras vers le haut + « PRESS »	Mouvement du bras vers l'arrière + « RACK »
SOULEVE DE TERRE	Aucun ordre requis	Mouvement du bras vers le bas + « DOWN »

■ Lorsqu'un athlète ÉCHOUE au squat ou au développé couché, le commandement est «RACK». «REPLACE» est utilisé UNIQUEMENT avant le signal de début du mouvement si l'athlète n'a pas corrigé sa position dans un délai de 5 secondes.

6.CHARGEMENT DE LA BARRE & NETTOYAGE

6.1 Chargement de la barre

- NE PAS se fier uniquement aux chargeurs/pareurs. Il incombe CONJOINTEMENT aux trois arbitres de vérifier que le poids correct est chargé sur la barre.
- Les arbitres peuvent recevoir des fiches de chargement à cet effet.
- La barre doit être chargée progressivement (principe de la barre montante). Aucune diminution du poids au cours d'une session n'est autorisée, sauf en cas d'erreur.
- Dans les compétitions IPF, le poids chargé sur la barre doit toujours être un multiple de 2,5 kg, sauf pour les tentatives de record.

6.2 Nettoyage de la barre

- Soyez disposé à accéder à la demande. Toutes les demandes doivent être adressées à l'arbitre central, et NON directement aux chargeurs/pareurs.
- OBLIGATOIRE : lors de la dernière série du soulevé de terre, la barre doit être nettoyée avant chaque tentative.
- Lors de toute autre série, la barre doit être nettoyée à la demande de l'athlète ou de son entraîneur.

7. CARTONS D'ESSAI & SYSTEME D'ARBITRAGE LUMINEUX

7.1 Lumières

- Lumière blanche = GOOD LIFT/ESSAI REUSSI. Lumière rouge = NO LIFT/ESSAI REFUSE.
- Les voyants lumineux doivent être activés simultanément, et non séparément.
- Maintenir l'interrupteur général en position « ON » pendant au moins 3 secondes (jusqu'à 5 secondes si retransmission vidéo ou télé).
- En cas d'urgence, les arbitres utiliseront de petits drapeaux (ou raquettes) blancs ou rouges, sur commandement de l'arbitre en chef : « FLAGS ».

7.2 Cartons (ou raquettes) d'essai

Les cartons de couleur sont levés UNIQUEMENT après l'apparition des voyants rouges, pendant environ 3 secondes. La couleur du carton indique le motif de la faute :

CARTON	TYPE DE FAUTE
ROUGE (1)	Squat : profondeur insuffisante. Développé couché : barre n'atteignant pas la poitrine ou la région abdominale, ou touchant la ceinture / profondeur insuffisante des coudes. Soulevé de terre : genoux non verrouillés / position debout non conforme.
BLEU (2)	Squat : genoux non verrouillés / double rebond. Développé couché : mouvement descendant de la barre pendant la poussée / bras non verrouillés à la fin du mouvement / bras non verrouillés avant le signal « START ». Soulevé de terre : mouvement descendant de la barre / appui cuisses.
JAUNE (3)	Squat : mouvement des pieds / non-respect des ordres / contact avec les chargeurs-pareurs / contact des coudes avec les jambes. Développé couché : soulèvement poitrine ou enfoncement de la barre / impulsion du haut du corps / modification de la position du corps / non-respect des ordres. Soulevé de terre : abaissement de la barre avant le signal « DOWN » / relâchement de la barre / mouvement des pieds / non-respect des ordres.

8. TENTATIVES DE RECORD

- S'assurer que les disques de record sont à disposition avant le début de la session.
- Les records du monde et records internationaux ne peuvent être établis que lors de compétitions sanctionnées par l'IPF, avec du matériel homologué par l'IPF.
- Un nouveau record n'est valable que s'il dépasse le record précédent d'au moins 0,5 kg.
- Pour une tentative de record, le poids chargé sur la barre doit être supérieur d'au moins 0,5 kg au record en vigueur (il n'est pas nécessaire qu'il soit un multiple de 2,5 kg).
- Les records Masters / Sub-Junior / Junior qui ne sont pas un multiple de 2,5 kg ne peuvent PAS être demandés lors d'un championnat Open.
- Si une tentative de record est réussie, le nouveau poids sera pris en compte à la fois dans le total du mouvement concerné et dans le total de la compétition.
- Avant une tentative de record du monde, l'athlète doit être contrôlé par le Contrôleur technique.

■ Si un athlète effectuant une tentative de record se voit accorder une nouvelle tentative (en raison d'une erreur de chargement, d'une erreur des chargeurs/pareurs, etc.), il doit TOUJOURS se suivre lui-même, quelle que soit l'ordre.

9. REDIFFUSION INSTANTANÉE (NOUVEAU — RÈGLEMENT 2026)

Le Jury peut faire appel à la technologie de rediffusion instantanée comme outil officiel pour examiner les mouvements lors des compétitions sanctionnées par l'IPF lorsque le matériel nécessaire est disponible.

- Le système de rediffusion vidéo instantanée doit être utilisé uniquement par le Jury ou par un officiel désigné, sous la supervision du Jury.
- Le Jury peut décider d'examiner la vidéo de sa propre initiative ou à la suite d'une réclamation déposée conformément au règlement.
- La décision du Jury prise à l'issue de l'examen par rediffusion vidéo instantanée est DÉFINITIVE et irrévocable.
- Le recours au rediffusion vidéo instantanée ne doit pas entraîner de retard excessif dans le déroulement de la compétition.

■ Le replay vidéo instantané ne peut être utilisé que lors des compétitions inscrites au calendrier de l'IPF ou lors de compétitions disposant du matériel technique et du personnel nécessaires.

10. JURY

- Le Jury ne devrait revenir sur une décision qu'en cas d'erreurs très claires et manifestes des arbitres.
- Si le Jury considère que le niveau de jugement d'un arbitre (par exemple, concernant la profondeur du squat ou la profondeur des coudes au développé couché) ne répond pas aux exigences, il doit D'ABORD rappeler aux arbitres le standard de jugement requis. Ce n'est que

si aucune amélioration n'est constatée que le Jury peut prendre des mesures supplémentaires, y compris remplacer les arbitres.

- Le Jury peut, à la majorité des voix, remplacer tout arbitre jugé incompetent. Un avertissement doit être donné avant tout remplacement.
- Seule une décision des arbitres prise à 2 voix contre 1 peut faire l'objet d'une révision par le Jury. Une décision unanime des arbitres ne peut pas être annulée.
- L'annulation d'une décision nécessite : un vote unanime pour un Jury de 3 membres ou un vote à la majorité pour un Jury de 5 membres.
- Le Jury peut accorder à un athlète une tentative supplémentaire lorsqu'une erreur grave d'arbitrage, contraire aux règles techniques, s'est produite.
- Musique : lorsqu'une musique accompagne les mouvements, le Jury en détermine le volume. La musique s'arrête lorsque l'athlète saisit la barre au squat ou au développé couché, ou lorsqu'il commence à la tirer au soulevé de terre.

11. GESTION DU TEMPS ET COMPORTEMENT GÉNÉRAL

11.1 Temps Autorisés

- Les athlètes disposent d'UNE MINUTE, à compter de l'activation des voyants lumineux, pour commencer leur tentative suivante.
- Les athlètes doivent quitter le plateau dans les 30 secondes suivant la fin de leur tentative.
- Temps compensatoire pour les petits groupes : 5 athlètes : +1 min ; 4 athlètes : +2 min ; 3 athlètes : +3 min (maximum).
- Les athlètes qui se succèdent à eux-mêmes disposent de 4 minutes (3 minutes pour l'avant-dernier athlète ; 2 minutes pour l'avant-avant-dernier).

11.2 Règles Générales

- Les cartes des arbitres doivent être déposées sur la table du Jury avant que les arbitres ne prennent leur place sur le plateau.
- Les trois arbitres doivent signer les feuilles de résultats officielles et autres documents à la fin de la session.
- Un arbitre ne doit en aucun cas tenter d'influencer la décision de ses collègues arbitres.
- Un athlète ne doit pas mettre ses bandes, ajuster sa tenue ou utiliser de l'ammoniaque à la vue du public. Le seul ajustement autorisé est celui de la ceinture.
- Les cheveux de l'athlète doivent être attachés (tressés ou noués) de manière à ne pas gêner les arbitres dans leur jugement du mouvement.
- Les athlètes doivent entrer et sortir du plateau de manière respectueuse. Jeter la ceinture au sol ou adopter un comportement portant atteinte à l'intégrité de la discipline peut entraîner une disqualification.
- Un seul entraîneur est autorisé dans la zone réservée aux entraîneurs pendant la compétition. Les entraîneurs doivent respecter le code vestimentaire et ne sont pas autorisés à prendre des photos ou à réaliser des vidéos depuis cette zone.

■ INTÉGRITÉ : Tout favoritisme envers les athlètes locaux ou envers un athlète en particulier ne sera pas toléré et peut entraîner le retrait de toute fonction d'arbitrage.

11.3 Cheveux des athlètes — Développé Couché

Les cheveux ne doivent pas masquer l'arrière de la tête lorsque l'athlète est allongé. Le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète d'attacher ses cheveux de manière appropriée afin de permettre l'exécution et le jugement corrects du développé couché.

12. PRINCIPES DE BASE D'ARBITRAGE

PRINCIPLE	APPLICATION
En cas de doute, décision en faveur de l'athlète	S'applique uniquement aux incertitudes de PERCEPTION (par exemple : la barre a-t-elle à peine touché le support ?). Ne s'applique PAS aux critères techniques définis.
Les critères techniques objectifs ne sont pas négociables	Profondeur du squat, écartement des mains (81 cm), prise avec les pouces autour de la barre au développé couché, genoux verrouillés au soulevé de terre : aucune zone grise n'est admise.
Les arbitres sont indépendants	Aucun arbitre ne doit tenter d'influencer un autre arbitre. Les décisions sont prises individuellement.
Clause générale (Règlement, section 2.9)	Le carton jaune pour « non-respect des exigences figurant dans la description générale » couvre les questions procédurales qui ne sont pas explicitement énumérées ; il ne doit pas être utilisé pour transformer des infractions mineures en fautes sanctionnées.
Règle relative aux contacts légers	Un contact léger des coudes ou des parties supérieures des bras avec les jambes au squat, ou un contact très léger de la barre avec le support au développé couché, peut être ignoré s'il n'apporte aucune aide à l'athlète.