



RÈGLES ET RÈGLEMENTS TECHNIQUES DE PARA DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Version juin 2026



INTRODUCTION

PRÉAMBULE

Ce Règlement technique du Para Développé Couché s'applique à toutes les compétitions reconnues Para. Il découle des règles et règlements de la fédération internationale World Para Powerlifting (WPPO).

Ce règlement sportif est un document officiel contenant les règles et les règlements spécifiques régissant la conduite et le déroulement des manifestations sportives de la Fédération Française de Force développée couché.

RÈGLES ET RÈGLEMENTS DE LA CLASSIFICATION

Les règles et règlements de classification WPPO sont disponibles sur ce site www.paralympic.org/powerlifting/classification. Les athlètes pourront être soumis à une classification sportive. À l'issue de celle-ci, un ou plusieurs codes d'exception pourront leur être attribués afin de signaler des considérations particulières relatives à leur condition.

Néanmoins, afin de permettre à tous les sportifs en situation de handicap physique ou sensoriel de concourir, les compétitions de para développé couché organisées par la Fédération Française de Force sont ouvertes également aux handicaps non éligibles à l'international.

Pour les handicaps moteur, sensitifs et mental, une annexe sera créée. Les handicaps sourds ou malentendant participeront aux compétitions « valide ».

SOMMAIRE

PARTIE A : RÈGLES GÉNÉRALES	5
1. Compétitions reconnues de Para Développé couché	5
2. Équipement et accessibilité	5
2.1 L'équipement de compétition	5
2.2. Nombre de sets	5
2.3 L'accessibilité pour les athlètes	6
3. Gestion des compétitions	6
4. Inscriptions aux compétitions	6
5. Épreuve par équipe	6
6. Règles Disciplinaires	7
6.1 Règles	7
6.2 Antidopage	7
7. Officiels techniques et classificateurs	7
8. Réunion technique	9
PARTIE B : RÈGLEMENT TECHNIQUE	10
1. Description du mouvement	10
2. Catégories de poids	10
4. Composition des plateaux La commission	11
5. Numéro de lot	11
6. Tenue de l'athlète et équipement personnel	12
6.1 Combinaison	12
6.2 T-Shirt	12
6.3 Chaussures et chaussettes	12
6.4 Soutien-gorge de sport	12
6.5 Foulard	13
6.6 Sangles de banc	13
6.7 Ceinture lombaire de musculation	13
6.8 Bandes de poignet	13

6.9 Pansements et strap médical	13
6.10 Protège-dents	13
7. Pesée	14
8. Vérification de l'équipement	14
9. Échauffement	14
10. Présentation des athlètes et des officiels techniques.....	15
11. Déroulement des épreuves individuelles et changement de charge.....	15
12. Épreuve par Équipe	16
13. Ordres du chef de plateau Ordre de départ	17
14. Exécution du mouvement	17
15. Exécution d'un essai refusé	18
16. Décision des arbitres	19
17. Erreurs	19
18. Records	20
19. 4ème essai	21
20. Résultats	21
21. Remises de médailles Compétitions individuelles.....	22
22. Classement national	23

PARTIE A : RÈGLES GÉNÉRALES

1. Compétitions reconnues de Para Développé couché

- Championnat de France
- Championnat de France par équipe
- Championnat Régional

2. Équipement et accessibilité

2.1 L'équipement de compétition

Le banc pour le para développé couché est conçu avec des dimensions supérieures à celles d'un banc utilisé en développé couché pour les personnes valides. Il est plus long et plus large afin d'assurer un meilleur soutien, une plus grande stabilité et une pratique sécurisée pour les para-athlètes.

La barre utilisée en para développé couché est une barre spécifique, différente des barres utilisées en haltérophilie ou en force athlétique. Le diamètre est de 28 mm. Son poids est le même : 20 kgs

Au championnat de France, le banc et la barre utilisés sur le plateau de compétition devront être des équipements homologués par la WPPO.

Tous les poids doivent être en plastique.

2.2. Nombre de sets

Le nombre de sets indiqué constitue un minimum obligatoire. Il ne peut en aucun cas être inférieur aux quantités fixées dans le présent règlement sauf si approuvé par la commission d'arbitrage. En fonction du nombre d'athlètes engagés, l'organisateur pourra augmenter le nombre de sets afin d'assurer le bon déroulement de la compétition.

	Bancs	Barres	Poids
Championnat de France	1 sur le plateau de compétition	1	4 sets de 240 kgs si 8 paires de 25 kgs disponibles
	3 en salle d'échauffement	3	
Championnat régional	1 sur le plateau de compétition	1	1 set de 240 kg

	2 en salle d'échauffement	2	2 sets de 190 kg s'il y a qu'une seule paire de 25 kgs
--	------------------------------	---	--

2.3 L'accessibilité pour les athlètes

Les organisateurs devront garantir un accès sans obstacle à l'ensemble des espaces nécessaires au déroulement de la compétition, notamment les vestiaires, les sanitaires, la salle d'échauffement, la plateforme de compétition, la salle de pesée et à la balance de pesée.

L'accessibilité de ces installations constitue une condition indispensable à l'organisation d'une compétition nationale de para développé couché.

3. Gestion des compétitions

La Commission Sportive nationale para Développé couché et des Parasports de Force coordonne toutes les compétitions nationales, elle pourra également superviser toutes les autres compétitions.

4. Inscriptions aux compétitions

Les inscriptions se font via des événements créés sur le site de la FFFORCE. La liste des manifestations est disponible sur le site de la fédération. Les athlètes peuvent s'y inscrire au plus tard 1,5 mois avant la date de la compétition et selon les modalités d'inscription définies.

Tous les athlètes doivent posséder une licence Para pour la saison en cours. Pour pouvoir participer à une compétition, la licence doit obligatoirement être de type Compétition. Par conséquent, chaque club doit s'assurer que leurs athlètes sont à jour de leur certificat médical et ne présentent pas de contre-indication à la pratique en compétition. Chaque participant mineur à une compétition doit être placé en permanence, sous la responsabilité d'un adulte responsable. L'âge minimum pour participer aux compétitions est de 15 ans (un athlète de 14 ans qui va avoir 15 ans dans l'année peut participer).

La charge minimale pour participer aux compétitions de para développé couché est de 25 kg (poids de la barre et des bagues de serrage).

5. Épreuve par équipe

Les équipes doivent être composées de trois athlètes du même club. Néanmoins, afin de permettre à tous de participer des équipes pourront être créées avec des athlètes de différents clubs.

Chacun des trois athlètes qui composent une équipe peuvent appartenir à différentes catégories de sexe, d'âge et de poids.

Chaque club est autorisé à inscrire un maximum de trois équipes.

6. Règles Disciplinaires

6.1 Règles

Un athlète, un entraîneur, ou toute autre personne peut se voir retirer son accréditation et/ou être disqualifié de toute épreuve ou compétition par la Commission Sportive nationale para Développé couché et des Parasports de Force, si la personne :

- contrevient à l'esprit de fair-play ou gêne tout officiel technique dans ses fonctions officielles ;
- se comporte d'une manière susceptible de discréditer réellement ou potentiellement la Commission Développé Couché et Musculation Para Force ou la Fédération Française de Force.
- enfreint tout protocole ou procédure mis en place par l'organisateur et/ou la Commission pour un événement ou une compétition (par exemple en ce qui concerne la santé, la sûreté ou la sécurité des athlètes).

6.2 Antidopage

Chaque athlète s'engage à respecter les règles du code antidopage. Des contrôles antidopage pourront avoir lieu pendant les compétitions.

7. Officiels techniques et classificateurs

Afin d'être un officiel technique ou un classificateur certifié et licencié Para, une formation doit être suivie.

La Commission Sportive nationale para développé couché et des Parasports de Force déterminera le nombre d'officiels techniques nécessaires et les nommera pour chaque Compétition.

Les officiels fédéraux nommés percevront un défraiement pour leur mission d'arbitrage de 20 Euros par session, et ce que pour des compétitions nationales. Pour les compétitions régionales, le défraiement s'il y a, sera payé par les ligues où se dérouleront les compétitions.

Aperçu des responsabilités des officiels techniques en compétition :

Chef de plateau	Vérifie que l'équipement du plateau de compétition est propre, organisé et sûr ;
	Briefe les arbitres latéraux sur les remarques de classification (ex : flexums) ; Dirige les chargeurs-pareurs ;
	Donne l'ordre "start" et "rack" ;
	Juge l'essai selon le règlement technique suivant depuis sa position ;
	Signale toute erreur et est responsable de la décision finale en cas d'erreur.
Arbitres latéraux gauche et droit	Jugent l'essai selon le règlement technique suivant depuis leur position ; Signalent toute erreur au chef de plateau.
Officiel de la pesée	Dirige la pesée ;
	Note le poids de corps, la charge de la première barre, la hauteur de rack et l'ordre de passage des athlètes pour la compétition par équipe ;
	Fais signer la feuille de progression.
Officiel de la vérification de l'équipement	Appelle les athlètes selon l'ordre établi ;
	Vérifie que la tenue de chaque athlète est bien conforme au règlement.
Marshall	Accepte et vérifie les charges demandées par les athlètes ;
	Donne son accord pour les changements de charge ;
	Donne son accord pour les demandes de records et de 4ème essai ;
	Saisi les résultats sur la feuille de match.
Speaker officiel	Annonce la présentation des athlètes ;
	Annonce la charge, le rack et le nom de l'athlète qui doit passer ;
	Contrôle le temps ;
	Annonce si l'essai est validé ou refusé.
Contrôleur technique	Assure la bonne tenue de la salle d'échauffement ;
	S'assure que les athlètes se présentent au moment de leur passage ;
	Prépare en rang les athlètes pour la présentation.

Chargeurs / pareurs	Charge et décharge la barre avec les disques selon les consignes du chef de plateau
	Garde l'équipement et le plateau propres, organisés et sûrs ;
	Suit la trajectoire/mouvement de la barre et n'aide que si le chef de plateau ou l'athlète le demande ;
	Aide l'athlète à sortir la barre des supports avant l'essai lorsque l'athlète le demande et à raccrocher après l'ordre « start » ou lorsque de l'aide est demandée.

8. Réunion technique

Pour toutes les compétitions nationales, une réunion technique aura lieu la veille de la compétition.

La réunion technique se déroulera soit sur le site de compétition soit sur le site d'hébergement/restauration. Les points abordés seront :

- Distribution du planning final de compétition ;
- Distribution des accréditations le cas échéant ;
- Information des protocoles (présentation des athlètes, cérémonie des médailles...)
- Informations logistiques (transport, restauration, ...) ;
- Autres questions.

PARTIE B : RÈGLEMENT TECHNIQUE

1. Description du mouvement

Mouvement IPC : Les athlètes doivent tenir la barre bras tendus puis l'abaisser jusqu'à leur poitrine, s'arrêter sur la poitrine, puis la pousser vers le haut jusqu'à l'extension complète des coudes.

2. Catégories de poids

Genre	Catégorie de Poids	Poids Minimum	Poids Maximum
Femme	Moins de 41 kg	-	41.0
	Moins de 45 kg	41.1	45.0
	Moins de 50 kg	45.1	50.0
	Moins de 55 kg	50.1	55.0
	Moins de 61 kg	55.1	61.0
	Moins de 67 kg	61.1	67.0
	Moins de 73 kg	67.1	73.0
	Moins de 79 kg	73.1	79.0
	Moins de 86 kg	79.1	86.0
	Plus de 86 kg	86.1	-
Homme	Moins de 49 kg	-	49.0
	Moins de 54 kg	49.1	54.0
	Moins de 59 kg	54.1	59.0
	Moins de 65 kg	59.1	65.0
	Moins de 72 kg	65.1	72.0
	Moins de 80 kg	72.1	80.0
	Moins de 88 kg	80.1	88.0
	Moins de 97 kg	88.1	97.0

	Moins de 107 kg	97.1	107.0
	Plus de 107 kg	107.1	-

3. Catégories d'âge

Cinq catégories d'âge sont reconnues. Tous les âges sont au 31 décembre de l'année de la compétition.

Groupe d'âge	Age minimum	Age maximum	Remarque
ROOKIE	15	17	
NEXT GEN	18	20	
ELITE	15	-	
LEGENDE	45	-	

4. Composition des plateaux La commission

Selon le nombre d'inscrits, la commission sportive nationale para Développé Couché et des Parasports de force regroupera les catégories de sexe, d'âge et de poids à sa discrétion. Le classement se fera à l'indice CF par plateau. Le nombre maximum d'athlètes par plateau est de 10.

Si le nombre d'athlète sur un plateau est inférieur à 5, alors 3 minutes supplémentaires seront accordées à la fin de chaque tour.

La composition et le nombre de plateaux seront définitifs après la pesée.

5. Numéro de lot

Épreuve individuelle

Lors des compétitions reconnues, un numéro de lot sera attribué à chaque athlète selon le classement national (par exemple, un athlète classé premier recevra le numéro de lot 1 et ainsi de suite). Si un athlète ne détient pas de classement, un numéro de lot sera attribué aléatoirement avec un numéro supérieur aux nombres d'athlètes dans le classement national.

Épreuve par équipe

Le numéro de lot sera attribué en fonction de l'ordre d'inscription à la compétition.

Le numéro de lot dictera ce qui suit :

- L'ordre dans lequel les athlètes assistent à la pesée et à la vérification de l'équipement, le numéro de lot le plus élevé commençant en premier ;
- L'ordre dans lequel les athlètes tenteront leur essai dans le cas où deux athlètes ou plus ont soumis la même charge, le numéro de lot le plus élevé commençant en premier.

6. Tenue de l'athlète et équipement personnel

Tout article d'uniforme qui n'est pas explicitement décrit ci-dessous ne peut être porté, à des fins de sécurité (par exemple, boucles d'oreilles, chapeaux, montres-bracelets, bagues, etc....).

Au minimum, l'athlète doit porter une combinaison, des chaussures de sport et des chaussettes (si applicable).

6.1 Combinaison

Une combinaison doit être portée par l'athlète. Elle doit être d'une pièce, d'une seule épaisseur sans renforts, rembourrage, boutons, poches, cols ou fermeture éclair. Elle doit épouser la forme du corps de l'athlète. Elle doit inclure des bretelles ou des manches. S'il s'agit d'un modèle à manches, les manches ne doivent pas dépasser la tubérosité du deltoïde (milieu de l'humérus).

6.2 T-Shirt

Un t-shirt à col rond peut être porté par l'athlète sous la combinaison. Il doit être d'une seule épaisseur. Il doit être en coton, polyester, nylon ou une combinaison de chacun. Il ne doit pas avoir de coutures renforcées, rembourrage, boutons, poches, cols ou fermetures éclair. Il doit épouser la forme du corps de l'athlète. Il ne doit pas avoir de manches qui s'étendent au-delà de la tubérosité du deltoïde. Il est possible d'avoir un maillot à manches longues aux condition suivantes : il doit être d'une couleur sauf le noir, sans motif ni dessin et doit épouser la forme du corps de l'athlète, en particulier au niveau des coudes de l'athlète.

6.3 Chaussures et chaussettes

Une paire de chaussures de sport et de chaussettes doit être portée par l'athlète. Si des circonstances exceptionnelles existent en fonction du type de déficience et/ou de l'état de santé, elles doivent être approuvées lors de la vérification de l'équipement.

6.4 Soutien-gorge de sport

Une brassière de sport peut être portée par l'athlète sous la combinaison. Elle ne doit pas avoir d'armatures, de rembourrage, de coutures renforcées, de boutons ou de fermetures éclair. Elle doit être complètement à plat lorsqu'elle est placée sur une table.

6.5 Foulard

Un foulard peut être porté par l'athlète. Il peut être de n'importe quelle couleur, sans motif ni dessin. Il doit être d'une seule épaisseur. Il doit être complètement à plat lorsqu'il est placé sur une table. Il doit épouser la forme de la tête et/ou de l'encolure de l'athlète. Il ne doit pas couvrir les yeux, le nez et la bouche, ni être porté sous la clavicule.

6.6 Sangles de banc

Une ou deux sangles de banc peuvent être utilisées par l'athlète pour plus de stabilité. La longueur minimale est de 160 cm et maximale de 220 cm, la largeur d'au moins 7,5 cm et maximum 10 cm. Elles doivent avoir une fermeture Velcro. Les sangles du banc doivent être utilisées de la manière suivante :

- Placé n'importe où des articulations de la cheville aux articulations de la hanche ;
- Si deux sangles sont utilisées, elles ne doivent jamais se chevaucher ;
- Doit être placé par l'athlète ou son entraîneur ou avec le soutien d'un pareur chargeur.

6.7 Ceinture lombaire de musculation

Une ceinture peut être portée par l'athlète par-dessus la combinaison. Elle doit avoir un corps principal en cuir, vinyle ou autre matériau similaire non extensible. Elle doit avoir une boucle à un ou deux crochets ou un système de « dégagement rapide ». La largeur maximale est de 12 cm et l'épaisseur maximale de 1,3 cm.

6.8 Bandes de poignet

Une bande à chaque poignet peut être portée par l'athlète. Elle Peut avoir des patchs Velcro, mais ne doit pas avoir de boucle pour sécuriser. Cela peut être un bandage. Elle doit avoir une largeur maximale de 12 cm et une longueur maximale de 100 cm. Elle ne doit pas dépasser 12 cm en dessous et 2 cm au-dessus du centre de l'articulation du poignet.

Si la bande de poignet a une boucle pour le pouce ou le doigt, elle doit être retirée pendant l'essai.

6.9 Pansements et strap médical

Les pansements et/ou bandes adhésives ne doivent pas être portés n'importe où sur le corps de l'athlète, y compris les doigts, les pouces et les mains, sans autorisation officielle du responsable de la compétition ou du médecin de la Commission. Les pansements et/ou bandes adhésives ne doivent être utilisés que pour des fins médicales (par exemple, des blessures) et placés d'une manière qui n'accorderait pas à l'athlète un avantage. Tout autre bandage non médical (par exemple, tapping) n'est pas autorisé.

6.10 Protège-dents

Un protège-dents peut être porté par l'athlète.

7. Pesée

Pour les compétitions nationales la pesée peut avoir lieu la veille de l'épreuve ou le jour même au plus tard 2 heures avant le début du plateau. Le jour de la pesée sera annoncé dans le formulaire d'inscription.

Pour les compétitions régionales, la pesée se fera le matin de la compétition, elle débutera 2 heures avant la compétition et durera au maximum 1h30. La pesée s'effectue dans l'ordre décroissant du numéro de lot, du plus élevé au plus bas.

Lors de la pesée, l'athlète ou l'entraîneur doit confirmer la charge de départ et la hauteur des racks. Tous ces détails doivent être clairement inscrits sur la feuille de progression de cet athlète, attestés et signés par l'athlète ou l'entraîneur puis conservés par l'officiel de la pesée. Pour la compétition par équipe, l'ordre de passage des athlètes, les hauteurs de racks et la charge du premier athlète devront être soumis lors de la pesée.

L'athlète doit effectuer la pesée en sous-vêtement sans prothèse ou autres appareillages.

Si l'athlète ne se présente pas dans le créneau désigné à la pesée, il sera disqualifié.

8. Vérification de l'équipement

Chaque athlète doit assister à la vérification de l'équipement avant l'événement.

La vérification de l'équipement aura lieu dans la salle d'échauffement.

Dans la salle d'échauffement, le processus de vérification de l'équipement est réalisé dans l'ordre croissant du 1^{er} essai déclaré lors de la pesée.

Si un athlète ne se présente pas à la vérification de l'équipement dans les délais prévus, il sera disqualifié de l'événement. L'athlète doit apporter chaque élément d'uniforme et équipement personnel qui sera utilisé pendant l'épreuve.

Pendant l'épreuve, s'il s'avère qu'un athlète porte des articles d'uniforme non présentés et approuvés lors de la vérification de l'équipement ou si l'article est utilisé pour obtenir un avantage injuste (par exemple, lorsqu'il est porté par l'athlète, l'article est trop serré et fournit un avantage injuste ou gêne la vue de l'arbitre), tout arbitre officiant sur ce plateau pourra dès que possible examiner la tenue de l'athlète et déterminera si l'athlète est disqualifié de l'événement.

9. Échauffement

Les athlètes se verront attribuer un temps d'échauffement raisonnable avant le début de l'épreuve de minimum 30 minutes.

La zone d'échauffement ne sera accessible qu'aux athlètes en compétition et à leur entraîneur.

Le maximum est de deux accompagnateurs par athlète dans la zone d'échauffement.

S'il y a plus d'athlètes dans un plateau qu'il n'y a de bancs disponibles dans la zone d'échauffement, tous les athlètes doivent se respecter et permettre un accès égal aux bancs pour l'échauffement.

10. Présentation des athlètes et des officiels techniques

Les présentations des athlètes et des officiels techniques se déroulent 10 minutes avant le début du plateau.

Le protocole sera annoncé lors de la réunion technique.

11. Déroulement des épreuves individuelles et changement de charge

Les athlètes concourent au sein de plateaux déterminés après la pesée. Au sein des plateaux, les athlètes s'affrontent de la charge de l'essai le plus léger au plus lourd dans chaque tour.

Si l'essai est le même pour deux athlètes ou plus, l'athlète avec le numéro de lot le plus élevé soulevra le premier.

L'épreuve débutera après l'échauffement tel qu'indiqué sur le programme de la compétition.

Les athlètes auront un essai par tour en en trois tours distincts dans l'épreuve.

Pendant les trois tours ainsi que le 4^{ème} essai, l'athlète ne peut demander qu'un essai qui est un multiple d'un kilogramme entier.

L'athlète peut être accompagné au banc par un entraîneur. L'entraîneur peut aider l'athlète à monter et descendre du banc et à être attaché. Il peut également l'aider à sortir la barre des supports. Pendant l'essai, l'entraîneur doit rester dans la zone désignée pour les entraîneurs.

Pendant l'épreuve, l'athlète disposera de deux minutes à partir de l'annonce de son nom pour recevoir l'ordre de départ. Si un athlète doit réaliser son essai immédiatement après son précédent essai, trois minutes seront allouées pour cet essai.

Après la fin de l'essai et l'affichage de la décision des arbitres, l'athlète et son entraîneur doivent quitter le banc et le plateau de compétition dès que possible.

La charge pour le tour suivant doit être annoncée au Marshall dans la minute suivant l'affichage de la décision des arbitres. Cette demande doit être faite par l'athlète ou son entraîneur sur la feuille de progression.

Il doit s'agir d'une charge supérieure d'au moins un kilogramme, sauf si l'essai est « refusé », auquel cas la charge peut être la même.

Si aucune charge n'est demandée et que l'essai était « validé », alors la charge pour le tour suivant sera automatiquement supérieure d'1 kg à l'essai de l'athlète.

Si aucune charge n'est demandée et que l'essai était « refusé », alors la charge pour le tour suivant sera automatiquement la même que l'essai de l'athlète.

Tout au long de l'Épreuve, la hauteur du rack peut être modifiée auprès du Marshall.

Changements de charges

Tour 1

Le poids de départ de l'essai pour le tour 1 est confirmé lors de la pesée. Il doit être d'un minimum de 25 kg.

Un changement est autorisé, soit il est inférieur à un maximum de 10 kg de moins que l'essai initial (mais pas en dessous de 25 kg) ; soit il est supérieur à un maximum de 10 kg.

Les Athlètes peuvent effectuer leur changement à partir de 30 minutes avant le début de l'épreuve et jusqu'à 5 minutes avant le début du premier tour, en le demandant au Marshall. Cette demande doit être faite par l'athlète ou son entraîneur sur la feuille de progression.

Tour 2

Pas de changement autorisé.

Tour 3

Deux changements sont autorisés aux conditions suivantes :

- a. L'annonceur n'a pas encore appelé le nom de l'athlète pour commencer son essai ;
- b. La charge demandée n'est pas égale ou inférieure à tout essai déjà effectué (« essai validé » ou « essai refusé ») par un autre athlète lors du tour 3 qui aurait été avant en raison du numéro de lot ;
- c. La charge demandée n'est pas inférieure à l'essai du tour 2 par cet athlète ;
- d. Pas de limite supérieure.

12. Épreuve par Équipe

L'Événement se compose de 3 phases :

Premier tour

Duel

Finales

Dans chaque phase, les équipes auront un essai en trois tours distincts. Chaque athlète soulève une fois dans son tour identifié.

Pendant les trois tours, l'athlète ne peut demander qu'un essai qui est un multiple d'un kilogramme complet. Si une équipe ne soumet pas son essai dans le temps imparti, 25 kg seront automatiquement sélectionnés.

Pendant l'Épreuve, les Athlètes s'affrontent de la charge la plus légère à la plus lourde lors de chaque Tour. Si l'essai est le même pour deux athlètes ou plus, l'équipe avec le numéro de lot le plus élevé soulèvera en premier.

Après le premier tour et le duel, les équipes ont jusqu'à deux minutes avant l'heure de début de la manche pour soumettre l'ordre des athlètes, la charge de l'essai et la hauteur du rack pour le premier athlète uniquement. Si l'ordre des athlètes n'est pas soumis à temps, l'ordre des athlètes sera sélectionné aléatoirement.

A l'issue du premier tour, toutes les équipes seront classées et se rencontreront 2 par 2 lors du duel. Les 4 premières joueront pour les places 1 à 4, les 4 suivantes 5 à 8 et ainsi de suite selon le nombre d'équipes engagées. Les modalités seront précisées lors de la réunion technique.

A l'issue des duels auront lieu les finales également en duel afin de déterminer le classement final. (Finale or, finale bronze, finale 5^{ème} place, etc...)

13. Ordres du chef de plateau Ordre de départ

Quand le chef de plateau est satisfait de la position de l'athlète dans le temps imparti, il donne l'ordre de départ par un signal audible "start" et visuel par un mouvement du bras tendu vers le bas.

Remarque : mouvement Para. Le chef de plateau doit attendre que l'athlète lui indique clairement qu'il est prêt avant de donner l'ordre de départ.

L'ordre de départ ne sera pas donné si un ou plusieurs éléments concernant le placement de l'athlète ne sont pas respectés. L'arbitre latéral gauche ou droit lèvera la main s'il observe qu'un ou plusieurs éléments concernant le placement de l'athlète ne sont pas respectés avant que le chef de plateau ne donne l'ordre de départ.

Ordre de raccrocher

Quand le chef de plateau estime que l'athlète a complètement fini son mouvement ou que l'athlète va échouer pour des raisons de sécurité, il donnera l'ordre de raccrocher par un signal audible "rack" et visuel par un mouvement du bras tendu vers l'arrière pour alerter l'athlète et les pareurs de placer la barre sur les racks.

14. Exécution du mouvement

Les trois arbitres jugeront un "essai validé" si l'athlète exécute correctement le mouvement tel que défini ci-dessous :

- L'athlète est allongé sur le banc sur le dos et maintient sa position durant toute la durée de l'essai.
- Les épaules, les fesses, les jambes complètement tendues et les talons (le cas échéant) de l'athlète restent sur le banc et le touchent pendant toute la durée de l'essai. L'athlète peut trembler/glisser sur le banc tant que cela ne change pas sa position de départ.

- L'athlète est attaché conformément à la règle 6.6 énoncée dans l'uniforme et l'équipement personnel de l'athlète.
- Tous les doigts de l'athlète sont fermement enroulés autour de la barre avec les pouces du côté opposé des autres doigts pendant tout le mouvement.
- L'espacement des mains de l'athlète est à moins de 81 cm de chaque index, comme indiqué par les repères sur la barre.
- La barre est tenue de manière contrôlée à bout de bras coudes verrouillés, sous réserve de conditions médicales particulières.
 - L'athlète commence le mouvement après que l'ordre de départ soit donné.
 - La barre est contrôlée tout au long du mouvement pendant la phase excentrique/vers le bas de la barre.
 - La barre s'arrête sur la poitrine et ne s'enfonce pas dans la poitrine avant d'être poussée vers le haut.
- La barre est poussée vers le haut sans soutien artificiel de plusieurs parties du corps.
- La barre se déplace dans un mouvement ascendant pendant la phase concentrique/vers le haut de la barre.
- La barre est soulevée avec un verrouillage simultané des deux coudes.
- L'athlète remet la barre sur les racks après l'ordre de raccrocher donné par le chef de plateau.

15. Exécution d'un essai refusé

Les trois arbitres jugeront un « essai refusé » si l'athlète ne réalise pas l'exécution d'un « essai validé » comme indiqué dans la règle ci-dessus, ou si l'une des situations suivantes s'applique :

Séquence placement (turquoise)

- a. Les épaules, les fesses, les jambes complètement tendues et les talons (le cas échéant) de l'athlète ne restent pas en contact avec le banc pendant toute la durée de l'essai.
- b. L'athlète commence le mouvement avant que le signal de départ ne soit donné.
- c. L'athlète ne commence pas son mouvement dans le temps imparti pour l'essai ;
- d. L'athlète ne reçoit pas l'ordre de départ dans le temps imparti pour l'essai ;

Séquence descente (bleu) (non applicable au mouvement para)

La barre n'est pas contrôlée tout au long du mouvement pendant la phase excentrique/vers le bas.

Séquence temps d'arrêt (orange) (non applicable au mouvement para)

- a. La barre ne s'est pas arrêtée sur la poitrine.

- b. La barre s'est arrêtée sur la poitrine et s'y enfonce avant d'être poussée vers le haut.

Séquence développée (violet)

- a. La barre heurte les supports à n'importe quel moment de l'exécution du mouvement (même si ce n'était pas intentionnel).
- b. La barre ne se déplace pas dans un mouvement ascendant pendant la phase concentrique/vers le haut de la barre.
- c. La barre est soulevée sans verrouillage simultané des deux coudes.
- d. L'essai est jugé refusé pendant le mouvement (par exemple, l'athlète est blessé, l'athlète lutte de manière dangereuse) et l'arbitre en chef donne le signal « rack » avant la fin du mouvement.

16. Décision des arbitres

Une fois la barre placée sur les racks, les trois arbitres annoncent leur décision collective au moyen de lumières ou de drapeaux.

Un "essai validé" est constitué de deux ou trois lumières/drapeaux blancs.

Un "essai refusé" est constitué de deux ou trois lumières/drapeaux rouges. En fonction du dispositif, une ou jusqu'à quatre lumières (turquoise, bleue, orange et violette) des séquences "essai refusé" s'afficheront.

La décision des arbitres est irrévocable, il ne peut y avoir de contestation, excepté les erreurs énoncées dans la règle suivante.

17. Erreurs

Pendant l'épreuve, l'une des erreurs ci-dessous peut se produire et être signalée par l'athlète, l'officiel d'équipe, les arbitres, le Marshall ou le speaker officiel uniquement en relation avec l'essai actuel de l'athlète, soit avant ou après l'essai (dans les délais prévus par la présente Règle) :

Charge de la barre incorrecte : Le poids qui est chargé sur la barre ne correspond pas au poids demandé par l'athlète au Marshall.

Hauteur du rack incorrecte : La hauteur du rack est incorrecte et ne correspond pas à la hauteur demandée par l'athlète au Marshall.

Erreur du speaker officiel : L'annonce par le speaker officiel est incorrecte, ce qui entraîne une hauteur de rack incorrecte et/ou une barre mal chargée ou une annonce d'athlète incorrecte.

Erreur de chronométrage : Le chronomètre du temps d'essai est lancé par le speaker officiel trop tôt ou trop tard après l'annonce de l'athlète.

Erreur des pareurs : Le pareur entre en contact avec la barre pendant l'essai sans y être invité par le chef de plateau.

Erreur technique/technologique/marshall : barre mal chargée, hauteur de rack et/ou nom d'athlète incorrect.

Erreur d'équipement : Le banc, la barre, les disques, les bagues de serrage et/ou les sangles du banc se cassent et/ou sont endommagés.

Pour signaler une erreur avant un essai, les arbitres, l'athlète et/ou l'officiel de l'équipe de l'athlète doivent alerter le chef de plateau avant que l'ordre « start » ne soit donné. Le temps sera arrêté pour analyser l'erreur signalée et, sur la base de la décision du chef de plateau, ce qui suit se produira :

Si le chef de plateau détermine qu'il n'y a pas d'erreur, le temps et l'essai doivent reprendre normalement.

Si le chef de plateau détermine qu'il y a une erreur, l'athlète et l'officiel d'équipe quitteront immédiatement le banc et l'erreur sera corrigée. L'athlète disposera de deux minutes pour terminer son essai mais ne quittera pas le plateau de compétition.

Pour signaler une erreur après un essai (qui n'a pas été observée ou relevée auparavant), les arbitres, l'athlète ou l'officiel de l'équipe de l'athlète doivent alerter le chef de plateau avant que l'athlète ne quitte le plateau de compétition. Sur la base de la décision du chef de plateau les événements suivants se produiront :

Si le chef de plateau détermine qu'il n'y a pas d'erreur, la décision des arbitres restera normale.

Si le chef de plateau détermine qu'il y a eu une erreur et que la décision des arbitres était "essai refusé", l'athlète et l'officiel d'équipe quitteront immédiatement le plateau et l'erreur sera corrigée. L'athlète répétera son essai immédiatement après son précédent essai, trois minutes seront allouées pour son essai.

Si le chef de plateau détermine qu'il y a eu une erreur dans le chargement de la barre à un poids plus léger que celui demandé et que la décision des arbitres était « essai validé », le poids demandé sera enregistré.

Si le chef de plateau détermine qu'il y a eu une erreur dans le chargement de la barre à un poids plus lourd que celui demandé et que la décision des arbitres était "essai validé", le poids le plus lourd sera enregistré et les essais des autres athlètes se poursuivront comme demandé.

18. Records

Les athlètes de nationalité française peuvent tenter de battre un record de France seulement en Championnat de France. Les records régionaux pourront être battus en compétition régionale. Tout nouveau record doit dépasser le record actuel d'au moins 1 kg.

Si la tentative de record est "essai validé", elle sera reconnue comme un nouveau record.

Les records de France sont reconnus pour les catégories suivantes dans chaque catégorie de poids et pour chaque genre :

- ROOKIE,
- NEXT GEN,
- ELITE,
- LEGEND

Le minima est fixé à 25kg pour toutes les catégories.

19. 4^{ème} essai

Lors de l'épreuve individuelle, les athlètes peuvent réaliser un quatrième essai supplémentaire pour battre un record de France.

Le 4^{ème} essai aura lieu après le troisième tour.

Il doit être demandé par l'athlète et/ou l'entraîneur au Marshall dans la minute suivant l'affichage de la décision des arbitres de leur essai sur le tableau de score.

La demande sera approuvée par le Marshall uniquement si le troisième essai de l'athlète est un « essai validé » et que la charge soulevée est à moins de 10 kg du record éligible actuel que l'athlète tente de battre.

Le 4^{ème} essai comptera dans le résultat final de la compétition.

Seuls les athlètes de nationalité française peuvent demander ce 4^e essai.

20. Résultats

Épreuve individuelle

Le résultat final de chaque athlète sera déterminé par le poids le plus élevé validé (« essai validé ») parmi les trois (3) tentatives et s'il a lieu, le 4^{ème} essai effectué lors de l'épreuve de compétition.

Si deux (2) athlètes ou plus obtiennent le même résultat pour leur « meilleure barre », c'est l'athlète ayant validé sa barre en premier qui déterminera le classement ou le résultat final.

Meilleure charge par indice CF : Le résultat final de chaque athlète sera calculé en fonction du score CF le plus élevé au cours des quatre essais.

En fonction de l'âge un bonus est appliqué :

ROOKIE: x 1,5

NEXT GEN: x 1,25

En fonction du genre, un bonus supplémentaire est appliqué :

FEMME : x 1,25

Les bonus genre et âge sont cumulables (Par exemple, une femme de 16 ans se verra attribué un bonus de 1,5x1,25).

Épreuve par équipe

Meilleure charge : Tous les résultats des épreuves par équipes seront calculés à l'aide de l'indice CF et des bonus d'âge et de genre.

Le résultat final de chaque équipe dans chaque phase sera calculé par la somme des « essais validés » de chaque athlète en utilisant le score CF et les bonus, le score le plus élevé recevant le rang le plus élevé.

21. Remises de médailles Compétitions individuelles

Un classement individuel sera établi pour chaque plateau. Les trois premiers athlètes de chaque plateau seront récompensés. Selon le nombre d'inscrits, des podiums pourront être différenciés pour les catégories d'âge et de genre. L'attribution des médailles et la cérémonie des podiums se dérouleront selon le protocole expliqué lors de la réunion technique.

Classement	Médaille
Premier	Or
Deuxième	Argent
Troisième	Bronze

Classement par équipe : Un classement par équipe sera établi par cumul des 3 meilleures performances du club sur l'ensemble de la compétition en utilisant le score CF et les bonus. Les 3 premiers clubs seront récompensés.

Compétitions par équipe

L'équipe vainqueur de la finale Or sera classée 1^{ère}. L'équipe perdante de la finale Or sera classée 2^{ème}. L'équipe vainqueur de la finale Bronze sera classée 3^{ème}. Ces 3 équipes seront récompensées.

22. Classement national

La Commission Sportive nationale para Développé couché et des Para Sports de Force maintiendra un système de classement national basé sur les résultats à l'indice CF avec bonus qui déterminera le rang d'un athlète. Les classements séparés suivants seront maintenus :

- Femme open,
- Homme open,