



SDFPF

Schweiz-Swiss-Svizzera

Règlement de la SDFPF

Edition 2008

Table des matières

	Page
Information Générale	3
Age limite	4
Poids de corps	4
Barre et disque	5
Combinaison et habits	8
Ceinture – Chaussure – Bande	11-12
Squat	15- 18
Développer coucher	19-20
Soulever de terre	21
Pesée	22-24
Officiel	24
Signal de départ du mouvement	26
Tenue des arbitres	28

INFORMATION GENERALE ET REGLEMENT

Sous le nom de " Swiss Drug-Free Powerlifting Fédération ", fondée en 2001, ci-après désignée par le sigle "SDFPF" est une association au sens de l'article 60 du Code civil suisse. Le siège de la SDFPF se trouve au domicile du président en fonction.

1) AFFILIATION

- a) Toute personne peut devenir membre actif.
- b) Sponsors et membres passifs subventionnent la SDFPF.
- c) Toute personne peut être nommée membre d'honneur par l'Assemblée générale, à la demande du comité.
- d) Les membres d'honneur sont exempts de la cotisation.
- e) Les membres ne sont pas assurés contre les accidents.

2) REUNION ANNUELLE

- a) L'Assemblée générale a lieu au moins une fois par année, dans le courant du premier trimestre. La date en est fixée par le comité.
- b) Les Assemblées générales sont convoquées par écrit, par le comité directeur, au moins 20 jours à l'avance. La convocation doit mentionner l'ordre du jour. Pour les Assemblées générales extraordinaires, au moins 10 jours à l'avance (date du timbre postal).

3) INSCRIPTION

Chaque compétiteur doit signer une licence et une charte antidopage.

Dans toutes les compétitions organisées sous l'égide de la SDFPF les athlètes engagés doivent être inscrit auprès de notre Fédération au minimum 3 mois avant et leurs cotisations payées.

Tout compétiteur peut participer au championnat suisse.

Le passage obligé pour ce présenter a d'autre compétition sont dans l'ordre championnat Suisse, championnat d'Europe et championnat du monde, avant de ce présenter au championnat d'Europe un athlète doit faire partie de la SDFPF depuis plus d'une année.

4) EPREUVE DE FORCE ATHLETIQUE

La SDFPF reconnaît les épreuves suivantes, qui doivent être effectuées dans cet ordre dans toutes les compétitions comportant trois levers.

- a) le SQUAT
- b) le DEVELOPPE COUCHE
- c) le SOULEVE DE TERRE

Lors de compétitions l'athlète peut s'inscrire soit en powerlifting soit en simple, c'est-à-dire powerlifting se compose de 3 squat de 3 développé couché et de 3 soulevé de terre, le total des trois meilleurs essais, c'est-à-dire le meilleur Squat, le meilleur du Développé couché et le meilleur Soulevé de terre seront additionné pour le powerlifting.

Pour ce qui est du simple le compétiteur peut participer a une ou plusieurs discipline selon son choix, le meilleur de ces essais par discipline sera classé.

Une tentative de record, le 4^e essai est possible selon la demande du compétiteur, celui-ci sera demandé à la fin du 3^e essai avant de sortir du plateau, celui-ci sera non multiple de 2.5 kg et sera homologué en cas de succès, mais ne sera pas pris en compte dans le total qui doit être fractionné de 2.5 kg inférieure.

Aucun 4^e essai ne comptera dans le total.

5) COMPETITIONS OFFICIELLES

La SDFPF reconnaît et homologue les records de Suisse, d'Europe, et du Monde.

6) RECORDS

La SDFPF reconnaît et homologue les records dans les catégories Juniors, Senior et Vétérans.

7) AGE LIMITE POUR LES COMPETITEURS

Dans toutes les compétitions organisées sous l'égide de la SDFPF les compétiteurs doivent avoir 15 ans ou plus. L'âge minimum doit avoir été atteint le jour de la compétition

Les tranches d'âge pour les compétiteurs et compétitrices sont les suivantes.

Espoirs: De 15, de 16 à 17 ans, de 18 à 19 ans.

Juniors: de 20 à 23 ans.

Seniors: de 24 à 39 ans.

Vétérans : V1 de 40 à 44 ans, V2 de 45 à 49 ans, V3 de 50 à 54 ans, V4 de 55 à 59ans,

V5 de 60 à 64 ans, V6 etc....

8) CATEGORIE DE POIDS HOMMES ET FEMMES

Hommes -52 kg, -56 kg, -60 kg, -67.5 kg, -75 kg, -82.5kg, -90 kg, -100kg, -110kg, -125kg, -145kg, et + 145kg.

Femmes -44 kg, -47.5 kg, -50.5 kg, -53 kg, -55.5 kg, -58.5 kg, -63 kg, -70 kg, -80 kg, -90 kg, + 90 kg.

Exemple : si un compétiteur homme pèse 99.99 kg il sera dans la catégorie des moins de 100 kg par contre s'il pèse 100.00 kg il participera dans la catégorie des -110 kg, idem pour les femmes.

9) REGLEMENT DE LA COMPETITION

Dans toutes les compétitions sous l'égide de la SDFPF on utilisera le ROUND SYSTEME, chaque concurrent passe dans l'ordre progressif des poids demandés, si un compétiteur dans le 2^e ou le 3^e essai, demande un essai plus lourd que le compétiteur suivant le round système sera changé.

Les compétiteurs battant des records Nationaux et Internationaux doivent obligatoirement se soumettre à un contrôle antidopage.

Le plateau de compétition:

- a) Toutes les compétitions doivent être effectuées sur un plateau de compétition,

Mesurant entre un minimum de 2.5x2.5 m et un maximum de 4 x 4 m

La surface du plateau doit être solide, non glissante et de niveau, et ne doit pas dépasser 10 cm de hauteur à partir du sol; des plaques de caoutchouc non fixées ou d'autres plaques similaires non fixées ne sont pas autorisées.

- b) La surface du plateau peut être traitée avec un enduit non glissant.
- c) Rien ne peut être rajouté ou inséré sur le plateau.

Limites de la surface de compétition:

Les limites au-delà desquelles ne sont pas admis les entraîneurs et les spectateurs doivent être clairement marquées soit au moyen de bandes de papier collant, soit de corde ou de plantes, il est recommandé que cette limite entourant le plateau, les arbitres, le compétiteur, les chargeurs- suiveurs soit un carré de 7.2 m de côté (maintien du plateau en bon état durant la compétition).

- d) Les seules personnes autorisées sur le plateau sont l'athlète, les chargeurs suiveurs de services, les arbitres et le responsable du plateau.
- e) Le chef des arbitres est responsable de la sécurité sur le plateau c'est-à-dire lors qu'un athlète ne peut plus soulever sa barre lui seul peut donner un ordre aux chargeurs suiveurs (prenez).

Tout nettoyage, balayage, brossage, ou ajustement du plateau ou du matériel sur le plateau, ne peut se faire que par les chargeurs suiveurs, ou d'autres désignées par l'arbitre principale et le chef de plateau.

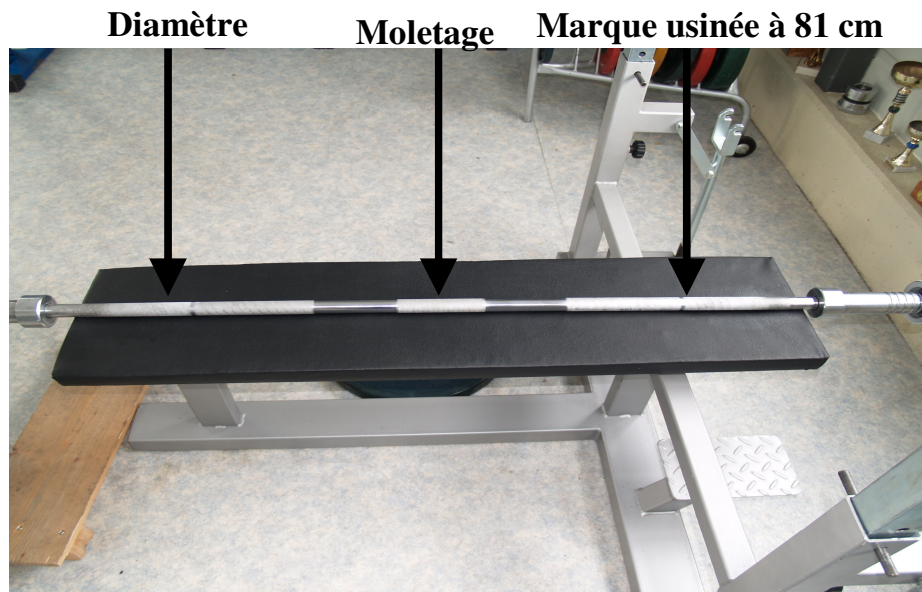
10) BARRES ET DISQUES

La barre doit être droite et bien moletée ou rainurée et doit être conforme aux dimensions suivantes:

Longueur total 2,20 m maximum

Moletage central largeur minimum 10 cm avec de chaque côté un espace non moleté minimum 15 cm le moletage doit être de 12 à 15 stries par tranche 2,5 avec des pointes non émoussées, et ne doit être ni peint, ni chromé, ni recouvert d'un autre produit (longueur total du moletage central et des deux parties non moletées de chaque côté doit être égale à 40 cm distance entre les colliers internes 1,31 m minimum diamètre de la barre: de 28 mm au minimum et de 29 mm maximum, poids de la barre et des colliers 25 kg diamètre des manchons: 50-52 mm

La barre devra comporter dans tout son diamètre des marques usinées ou des bandes adhésives. La distance entre ces marques ou ces bandes adhésives sera de 81 cm



Les disques seront conformes à ce qui suit. Tous les disques utilisés en compétition doivent peser dans une fourchette de $\pm 0,25\%$ de leur poids marqués.

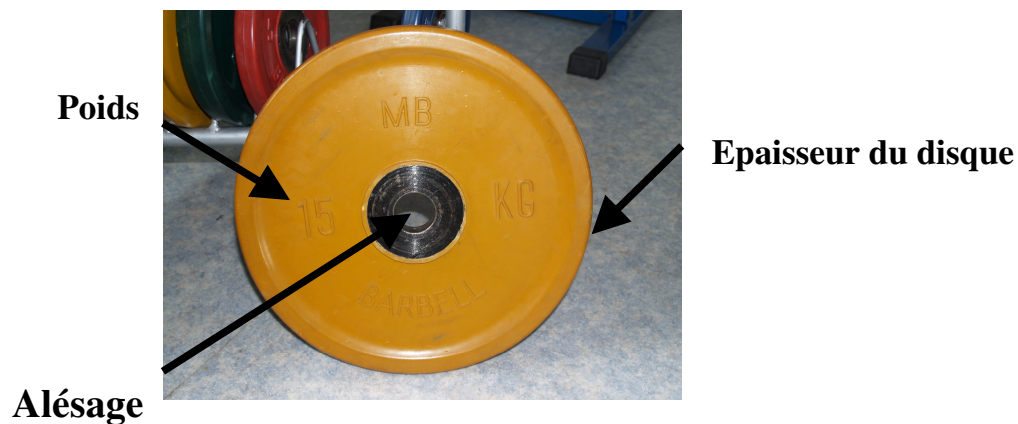
Alésage des disques 53 mm environ

Les disques doivent avoir les couleurs suivantes :

- 50 kg vert
- 45 kg or
- 25 kg rouge
- 20 kg bleu ou noir
- 15 kg jaune ou noir
- 10 kg blanc ou noir
- 5 kg noir
- 2,5 kg noir
- 1,250 kg noir
- 0,500 kg noir
- 0,250 kg noir

Les disques de 25 kg et au-dessus ne doivent pas dépasser 6 cm en épaisseur.

Les disques de 20 kg et au dessous quant à eux, ne doivent pas dépasser 3 cm d'épaisseur



Pour battre un record des disques plus légers peuvent être utilisés pour que le poids de la barre et des disques dépasse d'au moins 500 grammes du record existant. Tous les disques doivent avoir leur poids clairement marqué dessus. On doit charger la barre en commençant par les plus lourds et en finissant par les plus légers, de façon que les arbitres puissent lire les poids marqués.

Les premiers disques utilisés, donc les plus lourds, doivent avoir leur face marquée à l'intérieur, et les autres leur face marquée à l'extérieur, le diamètre du plus grand disque ne devra pas dépasser 45,5 cm et ne devra pas avoir moins de 44,5 cm.

Des disques olympiques en caoutchouc peuvent être utilisés, à concurrence d'une seule paire par charge demandée.

LES COLLIERS

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

Collier de serrage



Diamètre du manchon

10) SUPPORTS DE SQUAT

Les supports de squat doivent être de construction solide et assurer un maximum de stabilité. La base doit être étudiée de façon à ne pas gêner le concurrent ou les chargeurs suiveurs. Ils peuvent être constitués d'un seul bloc ou de deux parties séparées, et ont pour fonction de maintenir la barre dans une position horizontale. Les hauteurs de réglage doivent être comprises entre 1 m dans la position la plus basse et 1,70 m dans la position la plus haute. Entre ces deux positions, les hauteurs de réglage devront être espacées de 5 cm maximum.

La position de supports de squat dite (extérieure) signifie que les supports se trouvent près des colliers internes.

La position dite (intérieure) signifie que les supports se trouvent près des marques usinées des 81 cm.

Les selles pour reposer les barres peuvent avoir un minimum de 5 cm et un maximum de 6 cm d'épaisseur, et devront avoir une partie arrière verticale d'au moins 20 cm de haut. L'angle de cette partie avec la lèvre de sécurité (qui ne devra pas dépasser 3cm) sera de 45°.

11) LE BANC DE DEVELOPPE COUCHE

Le banc devra être de construction solide pour assurer le maximum de stabilité, et devra être conforme aux dimensions suivantes:

Longueur 1,22 m minimum. (Il devra être plat et de niveau)

Largeur: 29 cm à 32 cm

Hauteur: 42 cm à 45 cm, mesurés du sol au sommet du rembourrage, sans l'écraser.

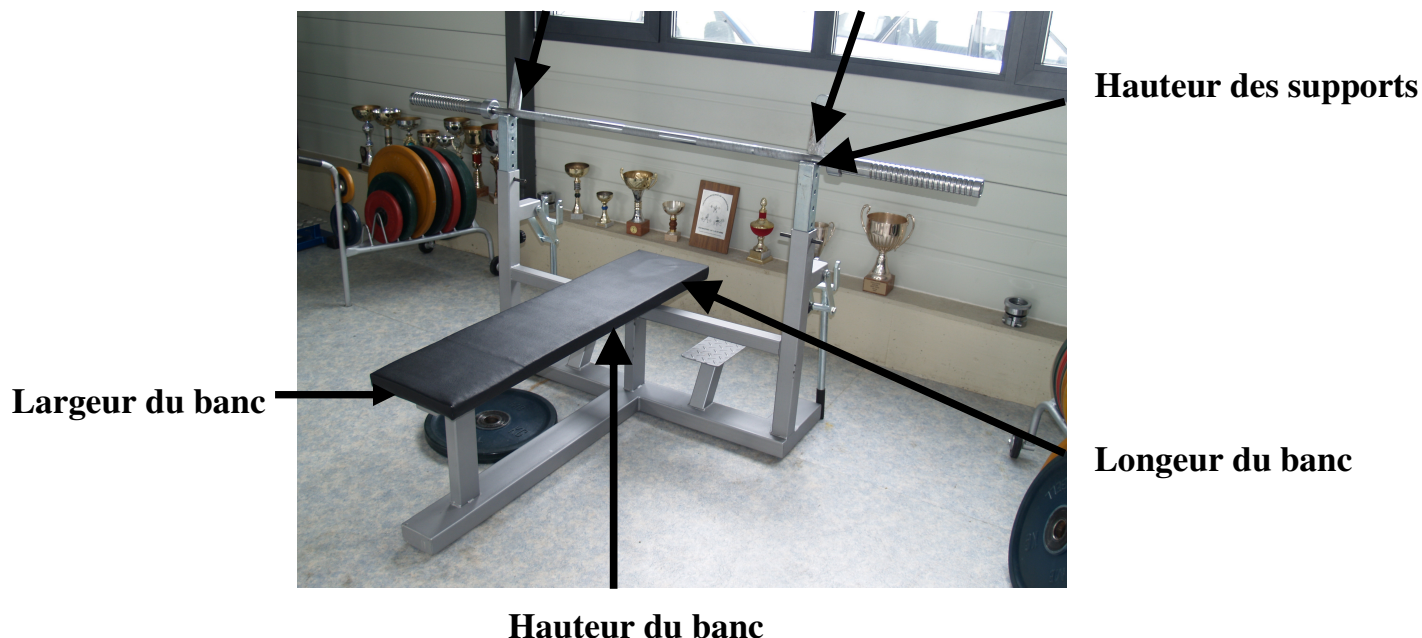
Hauteur des supports réglables: 87 cm à 100 cm, mesuré du sol à la position de repos de la barre.

Hauteur des supports non réglables: 87 cm à 92 cm, position de repos de la barre mesuré du sol.

La largeur minimum entre les supports de barre: 1,10 m

Les selles des supports devront avoir une largeur minimum de 5 cm et une épaisseur minimum de 6 cm avec une partie verticale arrière au moins égale à 15cm de hauteur, et la lèvre de sécurité (qui ne devra pas dépasser 3 cm) devra faire avec cette partie un angle de 45°

Largeur entre les supports



12) LAMPES

- a) Un système de lampes ou de drapeau, sera fourni pour que les arbitres puissent faire valoir leur décision.
- b) Chaque Arbitre aura la possibilité de faire savoir.
- c) Une décision favorable au moyen d'une lampe blanche.
- d) Une décision défavorable au moyen d'une lampe rouge.
- e) Les lampes doivent être installées horizontalement pour correspondre avec la position des arbitres.
- f) Elles doivent être installées de façon à s'allumer ensemble et non séparément lorsque les trois arbitres les manipulent (le chef de plateau doit avoir un interrupteur central) pour commander l'éclairage des trois lampes simultanément. Toutes lampes doivent être éteintes lorsque le compétiteur quitte le plateau ou sitôt que le speaker annonce la décision des arbitres.
- g) Lorsque l'interrupteur central ne peut être disponible, chaque arbitre doit donner sa décision et allumer sa lampe lorsque la barre reprend contact avec les supports ex: squat ou le développé- couché et lorsque la barre touche le sol pour le soulevé de terre.
- h) En cas de panne d'électricité l'on doit procurer aux arbitres des fanions rouges et blanc pour qu'ils puissent faire connaître leur décision.

ATTENTION

Les lampes devront être placées de façon à être aisément vues par les spectateurs, l'annonceur, et le compétiteur.

Il est conseillé que les arbitres ne puissent pas voir les lampes.

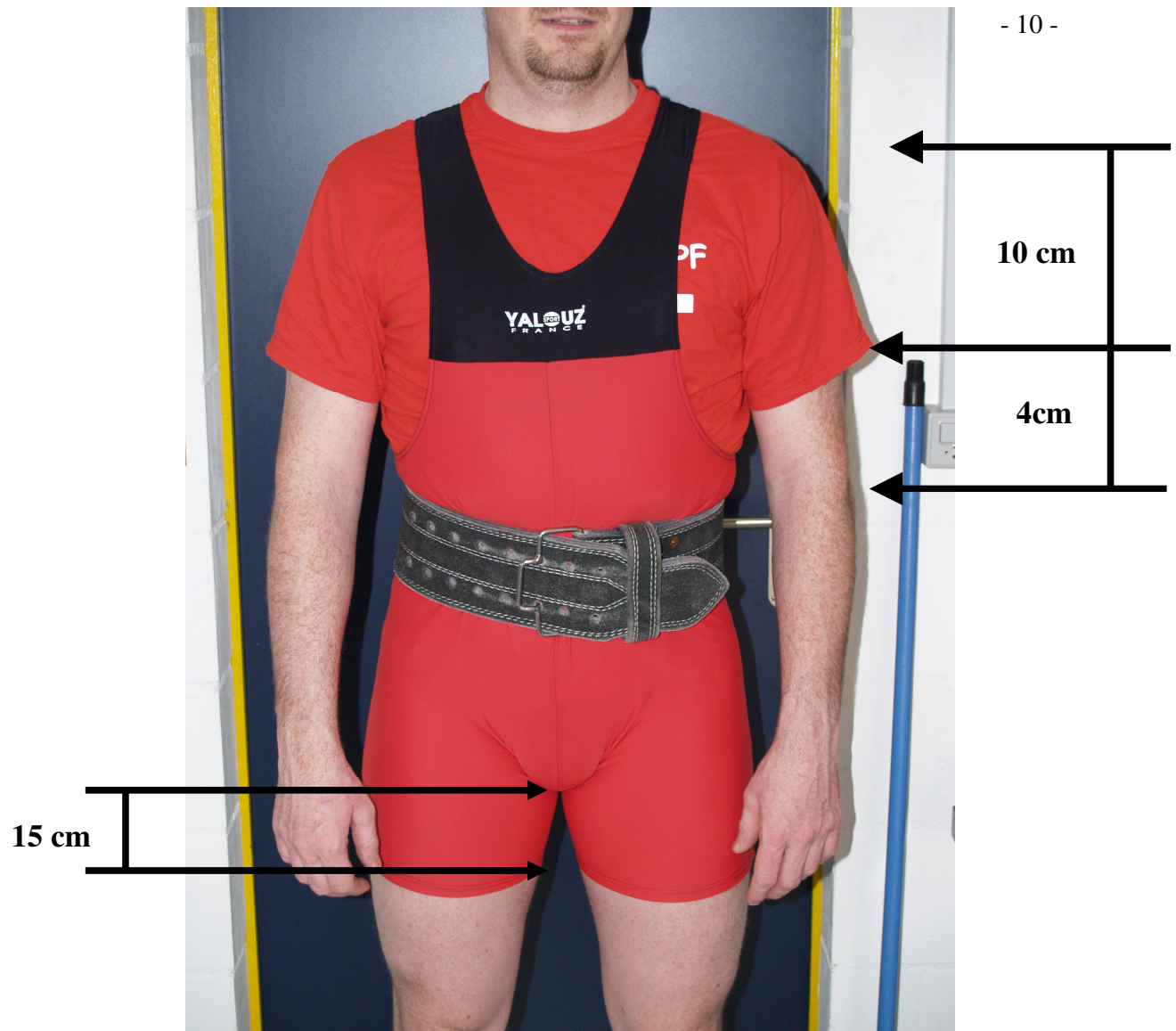
13) TENUE ET EQUIPEMENT PERSONNEL

14) COMBINAISON

La tenue de levée consistera en une seule pièce d'une seule épaisseur sans repiquage ni rembourrage, les bretelles doivent être portées sur les épaules pendant toute la durée de la compétition.

La combinaison type powerlifting doit se conformer aux impératifs suivants

- a) Elle doit être d'une seule couleur de base (pas de rayures, de motifs, ou d'impression), avec toutefois une possibilité de prévoir une légère bordure de couleur contrastante.
- b) La pièce de tissu de l'entrejambes ne doit avoir qu'une épaisseur, aussi bien pour le squat que pour le soulevé de terre.
- c) Une bretelle peut être allongée par un morceau de tissu de la même texture et de la même couleur que la combinaison.
- d) Il est possible de raccourcir une bretelle en la pliant et en faisant un ourlet, pourvu que ce dernier réponde aux critères imposés la partie ainsi pliée ne doit pas être cousue à la combinaison (autrement que par l'ourlet).
- e) Aucune inscription de nature obscène ou blasphématoire envers la fédération sur une quelconque partie de la tenue ne sera tolérée.
- f) Toutes les pièces d'équipement portées par un compétiteur sur le plateau doivent être propres, elles ne doivent pas être déchirées, et s'il y a lieu avoir été correctement réparées
- g) Un concurrent peut arborer sur sa combinaison de levée l'emblème de son club.
- h) Les coutures et les ourlets d'une combinaison type powerlifting ne doivent pas dépasser une largeur de 3 cm et une épaisseur de 0,5 cm.
- i) Les ourlets peuvent être protégés ou renforcés par une bande étroite de gros-grain ou de tissu extensible similaire qui ne devra pas dépasser 2 cm de largeur et 0,5 cm d'épaisseur.
- j) La longueur des jambes de la combinaison, mesurée à partir du milieu de la fourche, ne doit pas dépasser 15cm cette mesure doit être prise la combinaison étant étendue sur une table, en suivant une ligne qui part du sommet de la couture de la fourche (entrejambes), jusqu'au bas de la jambe
- k) Toute modification de la tenue qui dépassera les dimensions requises (longueur, largeur et épaisseur,) entraînera le rejet de cette combinaison pour la compétition.
- l) Il n'est possible de porter qu'une seule combinaison à la fois sur le plateau.
- m) Les femmes peuvent porter une combinaison d'une pièce comparable à celle de type powerlifting à condition qu'elle réponde à tous les impératifs décrits ci-dessus, toutes les combinaisons de levée des femmes doivent avoir les jambes en conformité avec le paragraphe j ci-dessus. Les combinaisons d'haltérophilie aux jambes échancrées ne sont pas autorisées.



15) T-SHIRT

Un T-shirt à manche courtes d'au moins 10 cm de long doit être porté sous la combinaison: les manches doivent être au moins à 4 cm au-dessus du coude. Mais ne doivent pas être enroulées ou remontées vers le deltoïde.

Le T-shirt doit être fait en coton ou en polyester, ou un mélange des deux?

Le T-shirt doit également répondre aux impératifs suivants:

- a) Il ne doit pas comporter de nervure de renfort et ne doit pas être fabriqué avec du tissu caoutchouté ou de texture similaire (tissu extensible). Il peut avoir un col en V ou en U
- b) Il doit être d'une seule couleur de base, avec une possible bordure de faible dimension de couleur contrastante.
- c) Il ne doit avoir ni poches, ni bouton, ni fermeture éclair, ni col.
- d) Les T-shirts déchirés ou sales ne sont pas autorisés.
- e) Les T-shirts ne peuvent pas être portés à l'envers pour masquer des inscriptions.
- f) Les T-shirts peuvent porter des emblèmes, à condition qu'ils respectent les impératifs suivants, dans les compétitions nationales le compétiteur peut arborer l'emblème ou le

badge de son club, il peut également porter l'emblème ou le logo de la compétition dans laquelle il tire il est aussi autorisé l'emploi de T-shirts de plusieurs couleurs.

- g) On ne peut porter un T-shirt à la fois.

16) SOUVETEMENT

- a) Un slip standard en coton ou en nylon sans doublure doit être porté sous combinaison de levée, le slip type boxer est interdit en compétition.
- b) Un maillot bain ou un autre sous-vêtement fabriqué en tissu extensible caoutchouté ou de texture similaire ne sont pas autorisés. Le sous-vêtement ne doit pas comporter de jambes.
- c) Il ne doit pas agir comme une ceinture, ne doit pas fournir d'aide au compétiteur, et ne pas s'étendre au-dessus hanches ou du nombril.
- d) **NOTA** Les slips fabriqués dans un tissu similaire à celui des combinaisons (type powerlifting) sont interdits.
- e) Les femmes peuvent porter des slips de protection hygiénique ou des culottes pour autant qu'on ne puisse pas les considérer comme étant de nature à fournir une aide quelconque.
- f) Les femmes peuvent également porter un soutien-gorge à condition que ce dernier, posé sur une surface plate les bonnets en l'air ne conserve pas sa forme initiale.
- g) Il ne doit pas comporter d'armature ni d'éléments de renfort.
- h) L'usage de tampons, serviettes hygiénique ou d'article destinés à la protection hygiénique féminine est autorisé sans qu'il fasse l'objet d'une inspection.



Homologué



Non homologué

17) CHAUSSETTES

Tous les types de chaussettes, de n'importe quelle couleur et avec n'importe quel type de logo, emblème etc.... sont autorisés pour autant qu'aucune inscription jugée obscène ou blasphématoire ne soit visible.

S'ils le désirent, les compétiteurs peu porter plus d'une paire de chaussettes en même temps

Les chaussettes ne doivent pas toucher les bandes ou les genouillères.

Les chaussettes montant sur la cuisse, les bas, et les collants sont strictement interdites.

Pour du soulevé de terre des chaussettes montantes sont obligatoires jusque sous le genou.

18) BANDEAU DE TETE

Un serre-tête élastique de fabrication commerciale peut être porté par le concurrent pour empêcher la transpiration d'aller dans les yeux.

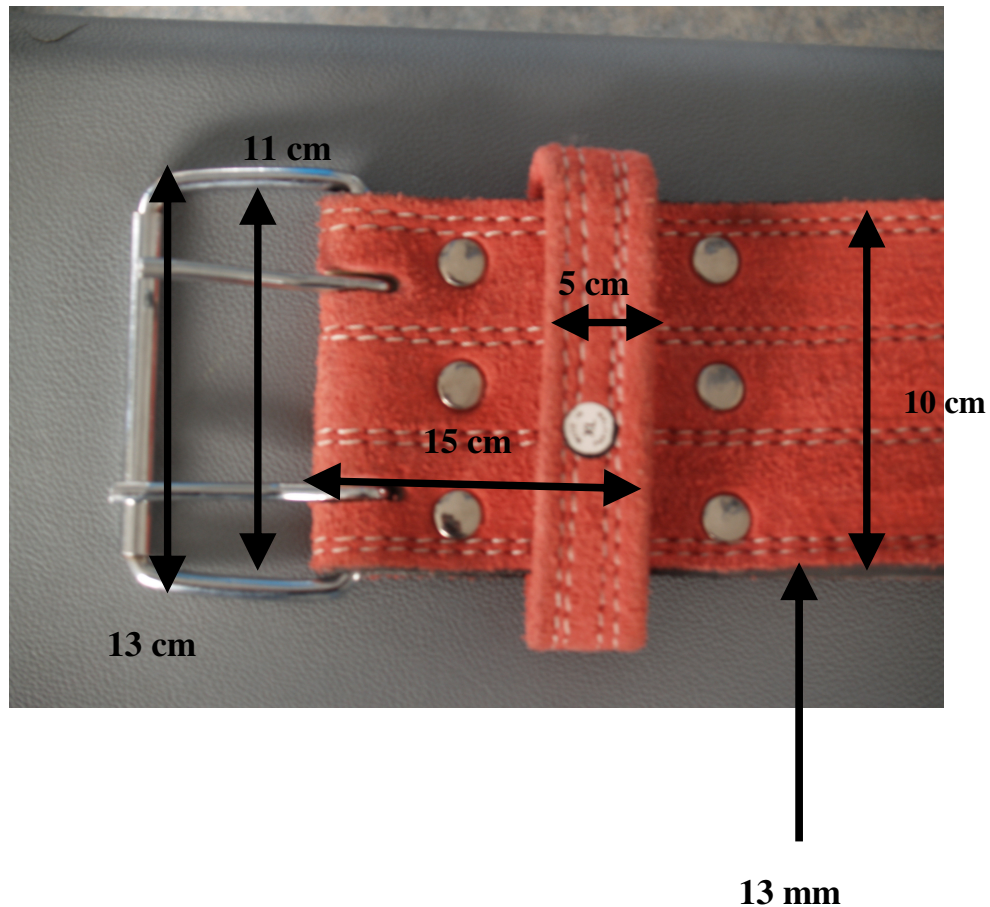
On n'a pas le droit de porter sur la tête un mouchoir, un foulard un chapeau ou autre couvre-chef.

19) CEINTURE

- a) Un concurrent peut porter une ceinture, dans ce cas elle doit être portée sur la combinaison de levée.
- b) Elle peut être fabriquée en cuir ou en vinyle d'une ou plusieurs couches qui peuvent être soit collées entre elles, soit cousues ensemble, soit les deux.
- c) Elle ne doit comporter aucun rembourrage supplémentaire, ni aucun renfort, que ce soit sur sa surface ou entre les différentes couches de cuir ou de vinyle.
- d) Tout type de boucle ou d'attache est autorisé y compris la boucle à ouverture et fermeture rapides, pourvu que la largeur totale des deux parties de la boucle ne dépasse pas 10 cm, dans le cas où la boucle est composée de deux parties, une à chaque extrémité de la ceinture elle ne devront pas dépasser 10 cm de large.
- e) Les fermetures velcro ne sont pas autorisées.
- f) Un passant en cuir (ou en vinyle pour les ceintures de cette matière) doit être fixé près de la boucle au moyen de rivets. Il peut aussi être cousu, ou encore fixé par les deux moyens
- g) Le nom l'athlète ou de son club, peut être inscrit sur la partie externe de la ceinture.
- h) On peut utiliser une boucle à un ou deux ardillons.

Dimensions

- Largeur maximum de la ceinture: 10 cm
- Epaisseur maximum de la ceinture: 13 mm
- Largeur intérieure maximum de la boucle 11 cm
- Largeur extérieure maximum de la boucle 13 cm
- Largeur maximum du passant 5 cm
- Distance entre l'extrémité du ceinturon coté boucle et le bord le plus éloigné du passant 15 cm maximum



20) CHAUSSURES

- a) Dans chaque épreuve, l'athlète doit porter des chaussures.
- b) Les chaussures autorisées sont les chaussures montantes type haltérophilie, les chaussures de sport, les « tennis », les patinettes de gymnastique, ou tout type de chausson qui recouvre le pied, dont les contours s'apparentent à ceux des chaussures, et qui présente une semelle interne.
- c) Il n'est pas permis de porter des chaussettes sans chaussures.
- d) Des chaussures de l'un de ces types doivent être portées dans toutes les compétitions.
- e) Les chaussures à taquets métalliques ou pointes sont interdites.

21) BANDES

- a) Seule les bandes élastiques d'une seule épaisseur en polyester, coton ou un mélange des deux, ou les bandes de gaze, sont autorisées.
- b) Les bandes en caoutchouc ou matière similaire sont strictement interdites.
- c) Les bandes peuvent être utilisées comme suit:

Bande de poignet.

- d) Les bandes ne doivent pas dépasser 1 m de long et 8 cm de large. A la place des bandes, on peut porter des poignets de force qui ne doivent pas dépasser 10 cm de large.
- e) Attention on ne peut pas porter une bande à un poignet et un poignet de force à l'autre.
- f) Les poignets de force peuvent avoir un passant pour le et une pièce Velcro pour assurer leur maintien.
- g) Cependant, le passant de pouce ne doit pas se trouver sur le pouce pendant le lever, et la fermeture en velcro ne doit pas faire le tour du poignet.
- h) Une bande de poignet, lorsqu'elle est enroulée autour du poignet, ne doit pas dépasser une largeur de 12cm, à partir du milieu de l'articulation du poignet en direction du coude maximum 10 cm et à partir du milieu de l'articulation du poignet en direction des doigts maximum 2 cm.

Bande de genoux.

- i) Les bandes ne doivent pas dépasser 2 m de long et 8 cm de large. Une bande de genou, lorsqu'elle est enroulée autour du genou ne doit pas dépasser une largeur de 30 cm dont 15 cm à partir du milieu de l'articulation du genou, dans les deux directions. A la place des bandes on peut porter des genouillères élastiques d'une largeur maximum de 20 cm on ne peut pas porter une bande à un genou et une genouillère à l'autre, les bandes ne doivent pas toucher les chaussettes ou la combinaison de levée. Les bandes ne doivent pas être utilisées sur une quelconque autre partie du corps.

22) PANSEMENTS

Deux épaisseurs d'élastoplast, bandage ou sparadrap peuvent être appliqué sur les pouces, mais nulle part ailleurs sauf l'autorisation officielle du chef arbitre. En aucun cas, cela ne peut servir de courroie pour aider le leveur à maintenir la barre.

Qui peut les appliquer

Avec l'autorisation chef arbitre le médecin officiel ou l'auxiliaire paramédical de service peuvent appliquer des pansements sportifs, élastoplast ou bandages, sur les muscles blessés du corps. De la même façon, des bandes d'élastoplast ou des bandages peuvent être appliquées sur l'intérieur de la main, à condition qu'ils ne se prolongent pas autour de la main.

Information au Jury et au chef arbitre.

Le médecin officiel ou l'auxiliaire paramédical de service doivent informer le jury de l'application de bandages sur les blessures, immédiatement après cette application. Ils doivent également donner leur avis sur l'application de bandages supplémentaires qu'ils jugent nécessaires. Ces derniers ne peuvent être appliqués qu'avec la permission du jury et du chef arbitre.

Qui peut décider dans toutes les compétitions où il n'y a ni jury ni personnel médical de service, le chef arbitre pourra décider d'une telle application.

23) INSPECTION DE LA TENUE ET DE L'EQUIPEMENT PERSONNEL

- a) Dans les compétitions importantes où le temps alloué pour la pesée est jugée insuffisant pour permettre une inspection de la tenue et de l'équipement, le jury ou l'organisateur peut fixer un moment différent pour l'inspection et le tirage au sort. Normalement, cela devra se faire pendant ou avant la pesée officielle, mais cela peut varier à la demande du jury ou de l'organisateur.

- b) Deux arbitres au minimum seront désignés pour remplir cette tâche. Toutes les pièces d'équipement doivent être examinées et acceptées avant d'être officiellement, tamponnées ou marquées et inscrites sur la feuille d'inspection.
- c) Des bandes trop longues devront être refusées mais pourront être représentées à la bonne longueur dans le temps imparti pour l'inspection. C'est au compétiteur de couper les bandes.
- d) L'arbitre examinateur n'est pas autorisé à faire ce travail.
- e) Toute pièce d'équipement considérée comme sale ou déchirée, obscène ou blasphématoire doit être rejetée.
- f) Les arbitres doivent faire une marque sur chaque pièce d'équipement et inscrire toutes les pièces d'équipement sur la feuille d'inspection officielle, sur laquelle ils doivent porter leurs initiales.
- g) La feuille d'inspection doit être donnée au président du jury à la fin du temps de l'inspection.
- h) Si après l'inspection, un athlète apparaît sur le plateau portant ou utilisant une quelconque pièce d'équipement interdite ou non marquée ou non enregistrée sur la feuille d'inspection, il sera immédiatement disqualifié de la compétition.
- i) Toutes les pièces d'équipement mentionnées précédemment sous la rubrique (tenue et équipement personnel) doivent être inspectées avant chaque compétition à savoir serre-tête, protège-dents, ruban etc.... les chapeaux sont strictement et ne peuvent être portés sur le plateau. Les articles tels que montres, bijoux, lunettes et articles destinés à l'hygiène féminine n'ont pas à être inspectés.
- j) Tout compétiteur qui réussit un record de Suisse, d'Europe et du Monde doit immédiatement se présenter aux trois arbitres pour l'inspection, à un endroit désigné par le chef arbitre.
- k) Si le concurrent est surpris à porter quoi que ce soit d'illégal, le record doit être annulé et le compétiteur disqualifié de la compétition.
- l) Si un compétiteur présente une infraction mineure dans sa tenue, il doit être averti avant de monter sur le plateau et l'infraction doit être rectifiée.

24) AUTRE CONSIGNES

- a) L'usage de graisse, huile, eau ou autre lubrifiant sur le corps est interdit, de même que sur la peau ou l'équipement personnel.
- b) Seuls le talc et la poudre peuvent être utilisés. Par poudre, il faut entendre craie, le talc, résine et magnésie.
- c) Lorsque qu'un athlète se présente sur le plateau il ne peut que mettre sa ceinture le reste de l'équipement doit être mis avant.

25) EPREUVE DE POWERLIFTING ET REGLEMENT

26) SQUAT

- a) Règlement de l'épreuve
- b) Le concurrent doit avoir une position droite, avec le sommet de la barre à pas plus de 3 cm au-dessous du sommet des deltoïdes antérieurs. La barre doit être tenue horizontalement sur les épaules, les mains en contact avec la barre (Les mains peuvent

aussi être en contact avec les colliers internes), et les pieds à plat au sol, genoux verrouillés.

- c) Après avoir retiré la barre des supports, le leveur doit reculer pour prendre la position de départ. Après quoi, il devra attendre dans cette position le signal de départ de l'arbitre chef. Le signal sera donné aussitôt que le leveur sera immobile, droit et les genoux verrouillés, et la barre correctement positionnée. Si des supports de squat à glissières sont utilisés, le concurrent doit retirer la barre des supports avant que ceux-ci ne soient dégagés, et attendre sans bouger le signal consistera en un mouvement du bras vers le bas et un ordre verbal SQUAT avant de recevoir ce signal, le concurrent peut sans crainte de bouger se faire pénaliser rectifier sa position pourvu que ces rectifications soient conformes au règlement.
- d) Après avoir reçu le signal de départ du chef de plateau, le leveur doit fléchir les genoux et se baisser jusqu'à ce que le sommet de la surface des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus bas que le sommet des genoux. Une seule flexion est autorisée.
- e) Le concurrent doit se relever à sa convenance à partir de la position la plus basse du SQUAT, sans double rebond ni aucun mouvement de redescende (le temps d'arrêt est autorisé) une fois que la remontée est commencée, et se replacer dans une position droite, les genoux verrouillés, lorsque le leveur sera immobile, le chef arbitre donnera le signal de reposer la barre.
- f) Ce signal sera donné lorsque l'athlète se trouvera dans une position apparemment finale, que le chef des arbitres appréciera (même si cette position finale n'est pas correcte)
- g) Le signal de reposer la barre consistera en un mouvement de la main vers l'arrière et un ordre verbal RACK.
- h) Après avoir reçu le signal de reposer la barre, l'athlète doit faire l'effort de replacer la barre sur les supports. Cet effort sera considéré fait, si le leveur amorce un pas vers les supports. Après quoi, il peut, si besoin est, se faire aider pour reposer la barre.
- i) Le concurrent doit faire face à l'avant du plateau.
- j) Le leveur ne doit pas tenir les colliers, les manchons ou les disques et cela à aucun moment pendant l'exécution du mouvement. Il est cependant autorisé que le bord cubital des mains soit en contact avec la surface interne des colliers intérieurs.
- k) Pas plus que cinq et pas moins que trois suiveurs chargeurs trouveront sur le plateau pendant l'exécution du mouvement.
- l) Ces suiveurs chargeurs officiels ne pourront être remplacés qu'après accord du chef arbitre (responsable de l'arbitrage).
- m) Le concurrent peut demander l'aide des chargeurs suiveurs pour enlever la barre des supports. Cependant, une fois que la barre a été décollée, les chargeurs suiveurs ne pourront pas aider l'athlète à se positionner correctement.
- n) Si l'échec d'une tentative est dû à une erreur commise par un ou plusieurs suiveurs chargeurs le chef des arbitres ou le jury peut à leur discrétion, accorder un essai supplémentaire au concurrent.
- o) Un concurrent ou un (coach) dont le mauvais comportement sur le plateau ou dans ses environs immédiat est de nature à porter un discrédit au sport se verront donner un avertissement officiel par le chef arbitre.
- p) Si le mauvais comportement persiste, le chef arbitre, le jury ou en son absence les arbitres peuvent disqualifier le concurrent et ordonner au coach de quitter la compétition. Le directeur/entraîneur de l'équipe doit être officiellement informé, à la fois de l'avertissement et de la disqualification.

CAUSES DE REFUS D'UN ESSAI

27) SQUAT

- a) Non respect des signaux au commencement ou à la fin du mouvement.
- b) Changement de position latérale des mains sur la barre après avoir reçu le signal de départ (l'ouverture et la fermeture des doigts sont autorisés).
- c) Le double rebond ou plus d'une tentative pour se relever, sont interdits.
- d) Défaut de se tenir dans une position droite, les genoux verrouillés au commencement ou à la fin du (squat).
- e) Tout déplacement latéral des pieds, ou tout pas en avant ou en arrière, pendant l'exécution du squat.
- f) Les orteils ou les talons peuvent décoller du plateau, à condition de revenir à la même position.
- g) Défaut de fléchir les genoux et d'abaisser le corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le haut des genoux.
- h) Ceci s'applique à un roulement intentionnel ou non de la barre qui aide au départ
- i) l'exécution du squat, et non à un léger roulement qui n'aide pas l'athlète au changement de position de la barre sur les épaules après le signal.
- j) Contact de la barre, des disques ou du compétiteur par les suiveurs chargeurs entre les signaux de l'arbitre chef.
- k) Contact des coudes ou des bras avec les cuisses pendant l'exécution du mouvement.
- l) Ne pas faire l'effort de reposer la barre sur les supports. Laisser tomber intentionnellement ou jeter intentionnellement la barre.
- m) La barre peut marquer un temps d'arrêt dans sa progression, mais aucune redescente n'est permise.

Position admise





28) DEVELOPPER COUCHER

- a) Non respect des signaux au commencement ou à la fin du mouvement
- b) Tout changement de la position choisie pendant le lever, c'est à dire tout décollement de la tête, des épaules, des fessiers ou des pieds, à partir de leurs points de contact d'origine avec le banc, le plateau ou les blocs, ou tout mouvement latéral des mains sur la barre une fois que la barre a été verrouillé en haut.
- c) Toute redescente ou rebond de la barre sur la poitrine (Redescente ou rebond étant considérés comme mouvement vers le bas de la barre après que la claqué de départ aura été donnée).
- d) Permettre à la barre de s'enfoncer dans la poitrine après la claqué de l'arbitre.
- e) Toute extension inégale des bras à la fin du lever (c'est à dire au verrouillage).
- f) La barre peut s'arrêter pendant l'extension.
- g) Le chef de plateau donnera le signal de reposer RACK s'il estime que le temps d'arrêt représente un danger pour l'athlète.
- h) Tout mouvement de la barre vers le bas au cours de la poussée, d'un côté ou de l'autre (ou des deux).
- i) Contact de la barre avec les chargeurs suiveurs entre les signaux du chef arbitre.
- j) Contact des pieds de l'athlète avec le banc.
- k) Contact délibéré entre la barre et les supports de barre pendant le lever qui rendrait la poussée plus facile.
- l) La largeur maximum de la prise de la barre doit couvrir les repères des 81 cm.

Départ du mouvement





Mauvaise position



Mauvaise position



Mauvaise position

29) SOULEVE DE TERRE

Règlement de l'épreuve

- a) La barre doit être posée horizontalement devant les pieds de l'athlète, saisie d'une prise au choix. Des deux mains, et soulevée vers le haut jusqu'à ce que le leveur soit redressé, les genoux verrouillés; le mouvement de la barre vers le haut doit être continu.
- b) Le concurrent doit faire face à l'avant du plateau.
- c) A la fin du lever, les genoux seront verrouillés dans une position droite, et les épaules maintenues dans une position tendue (ni en avant, ni arrondies).
- d) Les épaules n'ont pas à être rejetées en arrière par rapport à la position droite du corps, mais si c'est le cas et que tous les autres critères d'acceptation sont respectés, le mouvement est correct.
- e) Le signal du chef de plateau consistera en un mouvement de la main vers le bas accompagné de l'ordre verbal TERRE ou Dawn le signal ne sera donné que lorsque la barre sera maintenue immobile et que le concurrent se trouvera dans une position apparemment finale.
- f) Tout décollement de la barre du plateau ou toute tentative volontaire de la décoller comptera comme un mouvement.

Causes de refus d'un essai

- a) Tout mouvement de la barre vers le bas durant le soulever (la barre peut s'arrêter, ce n'est pas une faute).
- b) Défaut de se tenir, le corps droit et les épaules maintenues dans une position tendue vers l'avant.
- c) Défaut de verrouiller les genoux à la fin du lever
- d) Appui de la barre sur les cuisses afin de faciliter le mouvement.
- e) Tout mouvement latéral des pieds, ou tout pas en avant ou en arrière
- f) Abaisser la barre avant de recevoir le signal du chef arbitre.
- g) Reposer la barre sur le plateau sans la contrôler des deux mains

Position correct des épaules



30) LA PESEE

- a) Dans les championnats Suisse et les rencontres internationales, la pesée des Athlètes doit commencer, deux heures avant le début de la compétition pour la catégorie de poids déterminée.
- b) Tous les concurrents de la catégorie doivent se présenter à la pesée, qui doit être effectuée en présence de trois Arbitres désignés pour cette catégorie.
- c) Le temps imparti à la pesée est de une heure et demie, la demi-heure restante, avant le début de la compétition, sera consacrée aux derniers préparatifs de la compétition
- d) La pesée pour chaque concurrent se fera dans un local fermé à clef.
- e) Seuls sont autorisés dans ce local le concurrent, son coach, ou son directeur d'équipe, et les trois Arbitres de service.
- f) Le poids officiel de l'Athlète ne doit pas être rendu public avant que tous les concurrents de la catégorie aient été pesés.
- g) Les concurrents doivent être pesés nus, dans les compétitions où des Femmes sont engagées, le déroulement de la pesée peut être modifié pour que les concurrentes soient pesées par des officielles de leur sexe. Des officielles supplémentaires peuvent être engagées pour accomplir cette tâche.
- h) Si cela n'a pas été fait avant, l'inspection de la tenue et de l'équipement personnel se fera pendant la période de temps impartie à la pesée. Les concurrents doivent être pesés selon l'ordre établi à l'avance.
- i) L'équipement ne sera vérifié que lorsque tous les concurrents se seront présentés une fois à la pesée.
- j) Les trois Arbitres de service seront responsables de l'inspection, de la vérification des dimensions autorisées, et noteront sur la carte d'essais les détails de toutes les pièces listées.
- k) L'arbitre responsable de cette inspection devra s'assurer que les détails notés correspondent bien à ce que porte effectivement le concurrent sur le plateau.
- l) L'ordre de passage à la pesée sera déterminé par tirage au sort ou dans l'ordre de présentation devant le local de pesée, dans les compétitions où un grand nombre d'athlètes sont engagés dans chaque catégorie, le tirage au sort et l'inspection de la tenue et de l'équipement personnel peuvent commencer une heure avant le début de la pesée ou jusqu'à 24 heures avant le début de la compétition. Le tirage au sort détermine également l'ordre de passage lorsque les compétiteurs demandent la même charge au même essai.
- m) Chaque athlète ne doit être pesé qu'une fois, seuls les athlètes dont le poids de corps est supérieur ou inférieur à celui de la catégorie de poids dans laquelle ils sont engagés peuvent se repeser. Ils doivent le faire et être au poids dans l'heure et demie impartie à la pesée, faute de quoi ils seront éliminés de la compétition pour cette catégorie de poids. Un concurrent ne peut être repesé qu'après que tous les concurrents de sa catégorie auront été pesés une fois.
- n) Les concurrents qui ne sont pas au poids pourront se repeser autant de fois qu'ils le voudront pour faire le poids, en respectant l'ordre de passage s'ils sont plusieurs à passer en même temps.
- o) Un concurrent peut être pesé après la période d'une heure et demie si un trop grand nombre de concurrents se présentent en même temps à la fin du temps réglementaire, et qu'il doit de ce fait attendre son tour. Il peut, à la discrétion des arbitres, être repesé une fois.

- p) Un athlète trop lourd peut monter dans la catégorie supérieure s'il a réalisé le minimum qualificatif de sa nouvelle catégorie, cet athlète devra se présenter à la pesée de la nouvelle catégorie à l'heure fixée.
- q) Un athlète trop léger peut descendre dans la catégorie inférieure pourvu que cette dernière ne se soit pas déjà déroulée,
- r) Dans un tournoi gala, festivals, compétitions amicales la pesée peut après accord des différents clubs ou athlètes avoir lieu plus tôt que deux heures avant le début de la compétition.
- s) Cependant, si un concurrent décide de tenter un record, il doit être repesé deux heures avant le début de la compétition.
- t) Si deux concurrents accusent le même poids de corps à la pesée et réalisent le même total à la fin de la compétition ils seront repesés et le concurrent le plus léger sera déclaré vainqueur. Cependant, s'ils accusent encore le même poids après repesée ils seront classés ex-aequo et recevront chacun une récompense. De ce fait la place suivante ne sera pas attribuée (ex deux premiers, pas de deuxième).
- u) Si le total constitue un record, la même procédure sera utilisée pour déterminer qui en sera le détenteur.
- v) Les barres de départ pour les trois épreuves devront être annoncées par l'Athlète pendant la pesée.
- w) Les changements de barre pour les premiers essais doivent se faire au moins cinq minutes avant le commencement de chaque épreuve, aucun changement de barre n'est autorisé aux deuxième et troisièmes essais de chaque épreuve, exception faite pour le troisième essai du soulevé de terre, qui peut être changé deux fois.
- x) Les concurrents devront prendre les hauteurs de supports au squat et indiquer s'ils désirent des cales pour les pieds au développé couché, avant le début de la compétition.
- y) Un Athlète ne devra pas mettre les bandes ou finir de s'habiller sur le plateau, la seule exception concerne la ceinture, que l'athlète peut mettre sur le plateau, aucune autre préparation n'est admise.
- z) Après avoir été appelé au plateau, l'Athlète a une minute avant de commencer son essai,
- aa) Si l'essai ne commence pas avant la fin de cette minute le chronométrateur annoncera (temps écoulé) et le chef de plateau donnera le signal verbal rack ou le signal down selon l'épreuve
- bb) Le mouvement sera déclaré (essai) et refusé.
- cc) Lorsque l'Athlète commence l'essai dans la limite de temps permise le chrono sera arrêté.
- dd) Le chronomètre étant déclenché pour un concurrent, il ne peut être arrêté que par la fin du temps imparti, par le commencement d'un mouvement ou à la discrétion du chef arbitre.
- ee) Il est par conséquent très important que l'Athlète ou son coach vérifient la hauteur des supports de squat avant que l'Athlète ne soit appelé au plateau, une fois que la barre est annoncée chargée, le chrono devra être déclenché, tout réglage ultérieur des supports sera effectué dans la minute impartie sans que le chrono soit arrêté.
- ff) En ce qui concerne le squat et le développé couché, le début de l'essai coïncide avec le signal de départ de l'arbitre chef (barre chargée 1 min).
- gg) Pour le soulevé de terre, le départ coïncide avec le moment où l'Athlète fera une tentative volontaire pour décoller la barre du plateau, la notion de commencement d'un essai dépend du mouvement en question.

- hh) Dans le Round système il est recommandé par groupe de concurrents un nombre maximum de 15 et un nombre minimum de 10 compétiteurs.
- ii) Une fois la barre correctement chargée au poids demandé, l'Athlète appelé et le chronomètre déclenché, l'Athlète ne peut pas changer sa barre.
- jj) Lorsqu'un groupe est constitué d'un petit nombre de concurrents, il se peut qu'il soit nécessaire d'augmenter le temps entre les essais afin que les concurrents puissent se préparer de façon adéquate pour l'essai suivant si le groupe se compose de moins de 10 concurrents la période de repos supplémentaire doit être similaire à la période type de temps nécessaire à 10 concurrents pour tirer.

31) SUIVEURS CHARGEURS

Ces officiels sont responsables du chargement et du déchargement de la barre, du réglage des supports de squat aux hauteurs désirées, du nettoyage de la barre ou du plateau à la demande du chef de plateau, et en général de veiller à ce que le plateau soit bien entretenu, présente une allure nette et soit bien rangé, et cela à tout moment, il ne devra jamais y avoir sur le plateau moins de trois ou plus de cinq chargeurs suiveurs.

Lorsque l'Athlète se prépare pour un essai les chargeurs suiveurs peuvent l'aider à retirer la barre des supports; ils peuvent également l'aider à reposer la barre à la fin de l'essai.

Les chargeurs suiveurs ne doivent pas toucher l'Athlète ou la barre pendant l'exécution d'un essai à moins d'y être autorisés par le chef arbitre.

Si un concurrent par la faute d'un suiveur se voit priver d'un essai qu'il aurait pu réussir le chef arbitre à sa discrétion lui accordera un essai supplémentaire. Cet essai devra se faire à la fin du passage, si la faute se produit sur le dernier concurrent celui-ci se verra octroyer une pause de trois minutes avec rappel avant la dernière minute restante.

32) SECRETAIRES

Ces officiels ont la responsabilité de remplir la feuille de math au fur et à mesure de la progression de la compétition, et à la fin de celle-ci de s'assurer que les trois arbitres signent la feuille de math officielle, les diplômes de records et tous autres documents nécessitant des signatures.

33) CHRONOMETREUR

Cet officiel à la responsabilité de décompter le temps qui s'écoule entre l'annonce que la barre est prête et le début de l'essai; il doit aussi décompter les trois minutes accordées au concurrent dans le cas exposé ci-dessus.

Il doit s'assurer que les concurrents quittent le plateau dans les 30 secondes qui suivent la fin de leur essai.

Faute de quoi l'essai réussi peut être annulé à la discrétion du chef arbitre.

34) PERSONNES ADMISES SUR LE PLATEAU

Pendant toute compétition se déroulant sur un plateau seuls l'Athlète, le coach, les membres du jury, les arbitres, les chargeurs suiveurs seront admis sur le plateau.

35) PROGRESSION DE LA CHARGE ENTRE DEUX ESSAIS

Le poids de la barre doit toujours être un multiple de 2.500 kg, la progression minimum de la barre entre chaque essai doit être de 2.500 kg, l'exception à cette règle est lorsque pour tenter un record, 2.500 kg de Suisse, Europe ou monde.

Progression ne sont pas nécessaire, le règlement autorisant une progression minimum de 500 grammes.

Dans ce cas et si l'essai est réussi la charge exacte devra être notée sur la feuille de record, alors que la feuille de match indiquera la charge arrondie de 2.500 kg inférieure.

36) ERREURS DE CHARGEMENT

- a) Le chef arbitre sera le seul responsable pour prendre la décision qui s'impose en cas d'erreurs de chargement ou d'annonce incorrectes du Speaker.
- b) Exemples d'erreurs de chargement
- c) Si la barre a été chargée à un poids inférieur à celui demandé et que l'essai est réussi, le concurrent peut accepter l'essai réussi ou le refuser pour le reprendre au poids qu'il avait demandé, à la fin du passage.
- d) Si la barre a été chargée à un poids supérieur à celui demandé, et que l'essai est réussi, il sera accordé au concurrent; la charge de la barre peut être réduite pour d'autres concurrents, si l'essai n'est pas réussi le concurrent se verra accorder un essai supplémentaire au poids originellement choisi, à la fin du passage.
- e) Si le chargement n'est pas le même de chaque côté de la barre, si une modification quelconque intervient sur la barre ou les disques pendant l'exécution du mouvement, ou si le plateau se disloque, mais que l'essai est malgré tout réussi, le concurrent peut l'accepter ou décider de la reprendre, si l'essai n'est pas réussi, le concurrent se verra accorder un essai supplémentaire à la fin du passage.
- f) Si le Speaker commet une erreur en annonçant une charge plus légère ou plus lourde que celle demandée par le concurrent, le chef arbitre fera la correction nécessaire en suivant la procédure en vigueur pour les erreurs de chargement
- g) Si pour une raison quelconque il n'est pas possible pour le concurrent ou son coach de se tenir près du plateau afin de pouvoir suivre le déroulement de la compétition, et que pour cette raison le concurrent laisse passer son tour parce que le Speaker l'a oublié, la charge de la barre sera réduite et le concurrent fera son essai de suite, sans attendre la fin du passage.
- h) Un Athlète qui ne réussit aucun des trois essais d'une épreuve est éliminé de la compétition.

37) ARBITRAGE

Les arbitres de plateau

- a) Les arbitres de chaise seront au nombre de trois, le chef arbitre qui sera assis sur la chaise centrale, et deux arbitres de côté.
Rôle du chef arbitre
- b) Le chef arbitre est responsable des signaux à donner pour les trois épreuves et a la responsabilité de ce qui se passe sur le plateau et de toute décision à prendre en cas d'erreurs de chargement.

38) SIGNAL DE DEPART DES MOUVEMENTS

SQUAT

- a) Signaux à donner pour les trois épreuves SQUAT début un signal visuel qui consiste en un mouvement du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal SQUAT
Fin Un signal visuel qui consiste en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal RACK ou REPOSER

DEVELOPPE COUCHE

- b) Début du mouvement commence lorsque l'athlète a les bras tendu et fixe après le décollage de la barre des supports, dès ce moment la aucune partie ne doit plus bougé c'est-à-dire tête, pied, fesse et épaule, le compétiteur doit alors de lui-même descendre la barre, une fois que la barre est stabilisé sur ces pectoraux un claquement des mains donne le départ du mouvement montant, si l'athlète est sourd, le chef arbitre peut donner un signal visuel au concurrent, a la fin de l'exercice l'arbitre en chef exécute un mouvement du bras accompagné de l'ordre verbal RACK ou REPOSER.

SOULEVE DE TERRE

- c) Début pas de signal
Fin un signal visuel qui consiste en un mouvement du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal DOWN ou TERRE
- d) Communication des décisions des arbitres de plateau une fois la barre replacée sur les supports ou sur le plateau à la fin du lever, les arbitres feront savoir leur décision au moyen de lampes, une lampe blanche indique que l'essai est bon et une lampe rouge indique que l'essai est refusé.

39) POSITIONNEMENT DES ARBITRES SUR LE PLATEAU

- a) Les trois arbitres peuvent s'asseoir autour du plateau à l'endroit qu'ils estiment le mieux placer pour suivre le mouvement. Ils doivent cependant garder en mémoire les recommandations suivantes.
- b) Le chef de plateau doit être aisément visible du concurrent qui fait le squat ou le soulevé de terre.
- c) Pendant le squat, il est nécessaire que les arbitres suivent la flexion dans une position perpendiculaire à la cuisse.
- d) Le chef de plateau observera de son mieux, jugeant la descente en suivant des yeux l'intérieur d'une cuisse.
- e) Les arbitres doivent se placer à l'endroit qu'ils estiment le meilleur pour suivre le mouvement
- f) Ils peuvent être amenés à se pencher, se déplacer ou quitter leur chaise pour mieux voir, car dans ce cas, la sécurité du concurrent serait menacée.
- g) La sécurité du concurrent doit prendre le pas sur tout le reste, si la position des mains du suiveur arrière masque le sommet de la cuisse à l'articulation de la hanche, l'arbitre demandera au suiveur de modifier sa position.
- h) Les trois arbitres de plateau officiels doivent juger le mouvement sous tous ses aspects

- i) Le chef des arbitres doit cependant tout voir et sa position désavantageuse ne lui autorise aucune défense ou excuse en cas de mauvais jugement à cause d'un aspect du mouvement qu'il n'aurait pas vu, si pendant un mouvement un suiveur, sans cela soit intentionnel de sa part, se place dans l'axe de vision d'un arbitre et que de ce fait ce dernier ne peut pas voir le mouvement, il lui est recommandé de mettre une lampe blanche et de faire une remarque au suiveur.
- j) Travail des arbitres avant la compétition
- k) Les arbitres doivent s'assurer que
 - Le plateau et le matériel de compétition sont conformes au règlement.
 - La barre et les disques sont au poids et aux dimensions réglementaires.
 - Tout matériel non valable sera retiré du plateau de compétition.
 - Si les seuls disques disponibles ne sont pas au poids correct, leur poids exact devra être marqué dessus ainsi que sur le formulaire destiné à enregistrer les records
- l) La balance fonctionne et est exacte, l'attestation de vérification de la balance doit avoir été fournie dans les six mois qui précèdent la date de la compétition.
- m) Les compétiteurs sont pesés dans les limites de temps imparties et que leur poids est conforme à leur catégorie.
- n) Les tenues et les équipements personnels des concurrents sont marqués et enregistrés par écrit au verso de leur carte d'essais.
- o) Les concurrents doivent être licenciés dans un club de leur choix.
- p) Rôle des arbitres pendant la compétition
- q) Les arbitres doivent s'assurer que le poids de la barre correspond avec celui annoncé.
- r) La tenue et l'équipement personnel du compétiteur sont avec ce qui a été déclaré conformes.
- s) Si l'un des arbitres a des doutes sur la tenue ou l'équipement d'un concurrent il en informera le chef des arbitres dès que l'essai sera terminé.
- t) Les trois arbitres peuvent dans ce cas réexaminer la tenue et l'équipement personnel du concurrent. Si ce dernier est trouvé porteur de quoi que ce soit qui n'ait pas été vérifié pendant l'inspection, il sera immédiatement disqualifié.
- u) Intervention des arbitres qui remarquent une faute à sanctionner. Lorsqu'un arbitre latéral remarque une faute, il doit lever la main pour attirer l'attention sur la faute.
- v) Si le chef de plateau ou l'autre arbitre latéral sont d'accord, il y aura majorité et le chef des arbitres arrêtera le mouvement au moment où il le signalera au concurrent d'un mouvement du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal Rack ou Down ou bien il donnera aux suiveurs l'ordre de prendre la barre.
- w) Le chef des arbitres lorsqu'il remarque une faute, il ne doit pas lever la main, mais regarder si l'un des arbitres latéraux la signale, ou les deux, dans ce cas le chef des arbitres arrêtera le mouvement comme décrit précédemment.

40) LES LAMPES

3 Lampes blanche essai bon

2 Lampes blanche, une lampe rouge essai bon

3 Lampes rouge essai échoué

2 Lampes rouge une lampe blanche essai échoué

41) TENUE DES ARBITRES

Les arbitres et les membres du jury porteront une tenue identique qui sera composée comme suit :

HOMMES

Tenue d'hiver veste bleu sombre avec écusson d'arbitre à hauteur de la poche gauche, pantalon gris, chemise blanche et cravate.

Tenue d'été chemise blanche et pantalon gris cravate facultatif

FEMMES

Tenue d'hiver veste bleu sombre avec écusson 'd'arbitre à hauteur de la poche gauche, pantalon gris ou jupe grise chemisier blanc

Tenue d'été pantalon gris ou jupe grise, chemisier blanc.

La tenue ci-dessus sera portée correctement, cette tenue devra être propre et repassé.

Porrentruy 17.04.2008/WS