



9ème édition des 100 KG de Billy-Montigny

Le samedi 20 avril 2019

Pesée de 11H00 à 12H30 Début du concours 14H00

Rue de la convention salle Paul Eluard stade Paul Guerre



REGLEMENT

Art 1 : La section Club Haltéro Culturisme Billysien (CHCB) de l'Association Sportive Billysienne (ASB), organise un open de développé couché ouvert à tous les athlètes sans distinction d'appartenance fédérale. L'entrée est gratuite pour les spectateurs.

Art 2 : *Mouvement du développé couché*

Allongé sur un banc, amener la barre sur la poitrine et la repousser verticalement à l'aide des bras. Écartement maximum des mains sur la barre de 81 cm entre les 2 index, pouces verrouillés. Les épaules, les fessiers doivent rester en contact avec le banc et les pieds doivent être en contact avec le sol. A chaque répétition les bras doivent être tendus, la dernière répétition doit être verrouillée avant de reposer la barre. Une fois la barre replacée sur les supports à la fin du mouvement, les arbitres donneront leur décision sur les répétitions.

Art 3 : *Catégories et épreuves*

Dames	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Barre à 30 KG</u> : Open (sans limite d'âge) -55 KG -65 KG +65 KG➤ <u>Barre à 40 KG</u> : Open (sans limite d'âge) -60 KG +60 KG➤ <u>Barre au poids de corps (charge arrondie au 5 KG inférieur)</u> : Open (sans limite d'âge)
Messieurs	<ul style="list-style-type: none">➤ <u>Barre au poids de corps (charge arrondie au 5 KG inférieur)</u> : Juniors (-23 ans), Seniors (de 23 ans à 39 ans), Vétéran 1 (de 40 ans à 49 ans), Vétéran 2 (de 50 ans à 59 ans), Vétéran 3 (à partir de 60 ans)➤ <u>Barre à 100 KG</u> : Open (sans limite d'âge) -70 KG -80 KG -90 KG -100 KG +100 KG➤ <u>Barre à 150 KG</u> : Open (sans limite d'âge) -85 KG -95 KG -105 KG +105 KG➤ <u>Barre à 200 KG</u> : Open (sans limite d'âge)

Art 4 : Les frais d'inscriptions s'élèveront à 10 € et seront réglés à la pesée. Aucune inscription ne pourra faire l'objet d'un remboursement.

Art 5 : Tous les athlètes sont priés de se munir d'un certificat médical de moins de 3 mois attestant qu'ils sont aptes à participer à l'open.

Art 6 : *Pesée*

Slip, chaussettes (soutien gorge pour les femmes) et présentation de la carte d'identité.

Art 7 : *Tenue*

Combinaison de force athlétique ou short, un tee-shirt et une paire de basket. Le maillot de force n'est pas autorisé.

Art 8 : *Récompenses*

Tous les classements sont effectués au tonnage. Les trois premiers de chaque catégorie et club sont récompensés : coupes, produits diététiques et lots divers.

Art 9 : Le club organisateur informe tous les participants que l'usage de produits illicites est strictement interdit par la loi.

Art 10 : Les organisateurs se réservent le droit de modifier le présent règlement dans l'intérêt de la manifestation.

Le président de la section CHCB
Claude Patout

Le responsable technique du club
Michael Maloubier

ADRESSE DU CLUB : CHCB RUE DE LA CONVENTION STADE PAUL GUERRE SALLE CHARLES HUMEZ 62420 BILLY-MONTIGNY TELEPHONE : 07/82/07/20/67

E-MAIL: chcb.michaelmaloubier@sfr.fr SITE : <http://chcb.e-monsite.com/>

FACEBOOK : <https://www.facebook.com/CHCB-Billy-Montigny-240506922722343/>