

# **REGLEMENT OFFICIEL**

## **WORLD POWERLIFTING CONGRESS**

**Edition 2016**

## Règles générales

1. Le World Powerlifting Congress(WPC) reconnait les épreuves suivantes qui devront être réalisés dans cet ordre dans toutes les compétitions se conformant aux obligations réglementaires du WPC :

**a. Squat b. Développé couché c. Soulevé de terre = Total**

L'addition des meilleures performances à chaque mouvement sera le Total.

2. Toutes les compétitions répondant aux règles du WPC se dérouleront en kilos.

3. Le WPC, à travers ses membres et Fédérations membres reconnait les Championnats du Monde suivants :

Championnat du Monde Open hommes	Championnat du Monde Open femmes
Championnat du Monde Masters homme	Championnat du monde Masters femmes
Championnat du monde Junior homme	Championnat du monde Junior femmes
Championnats du Monde Teenagers homme	Championnat du Monde teenager femme

Le WPC reconnait également les compétitions Nationales et Internationales de ses fédérations affiliées. **Les homologations internationales seront refusées pour les 30 jours précédant les Championnats du Monde WPC.**

4. Le WPC reconnait et enregistre des records du monde(en kilos) dans les catégories d'âge et de poids suivantes :

### Catégories d'âges

#### Open

Hommes et femmes à partir de 13 ans

#### Teenage

T1 De 13 à 15 ans inclus

T2 De 16 à 17 ans inclus

T3 De 18 à 19 ans inclus

#### Junior

De 20 à 23 ans inclus

#### Sub Master

De 33 à 39 ans inclus

#### Master

1 de 40 à 44 ans inclus

2 de 45 à 49 ans inclus

3 de 50 à 54 ans inclus

4 de 55 à 59 ans inclus

5 de 60 à 64 ans inclus

6 de 65 à 69 ans inclus

7 de 70 à 74 ans inclus

8 de 75 à 79 ans inclus

9 80 ans et plus

L'âge minimum pour participer aux compétitions est de 13 ans. L'athlète devra avoir atteint l'âge minimum requis au jour de la compétition. Un compétiteur devra s'inscrire dans la catégorie open ou dans la catégorie d'âge à laquelle il appartient jusqu'à ce qu'il ait atteint l'âge limite de cette catégorie. **Excepté aux Championnats du monde, s'il y a déjà 3 compétiteurs dans la même catégorie d'âge, l'athlète devra concourir dans la catégorie d'âge dans laquelle il s'est qualifié.**

## Catégories de poids

### HOMMES

52kg (jusqu'à 52kg)  
56kg (entre 52,01 et 56kg)  
60kg (entre 56,01 et 60kg)  
67,5kg (entre 60,01 et 67,5)  
75kg (entre 67,51 et 75kg)  
82,5 (entre 75,01 et 82,5kg)  
90kg (entre 82,51 et 90kg)  
100kg (entre 90,01 et 100kg)  
110kg (entre 100,01 et 110kg)  
125kg (entre 110,01 et 125kg)  
140kg (entre 110,01 et 125kg)  
+140kg (à partir de 140,01kg)

### FEMMES

44kg (jusqu'à 44kg)  
48kg (entre 44,01 et 48kg)  
52 (entre 48,01 et 52kg)  
56kg (entre 52,01 et 56kg)  
60kg (entre 56,01 et 60kg)  
67,5kg (entre 60,01 et 67,5)  
75kg (entre 67,51 et 75kg)  
82,5 (entre 75,01 et 82,5kg)  
90kg (entre 82,51 et 90kg)  
+90kg (à partir de 90,01kg)

5. Pendant les années de formation du WPC, chaque pays membre sera autorisé à sélectionner autant de compétiteurs qu'il le souhaite, répartis dans les différentes catégories de poids. Pour les Championnats du Monde, chaque pays peut sélectionner un maximum de 3 athlètes pour chaque catégorie de poids dans chaque catégorie. Nous demandons aux pays membres d'imposer des critères de qualification pour sélectionner leur équipe.

6. Chaque fois que possible, pour tous les Championnats du monde et compétitions internationales, les compétiteurs prévus devront être enregistrés auprès du secrétaire du WPC et du comité d'organisation au moins 21 jours avant la date de la compétition.

7. L'équipe vainqueur des Championnats sera celle qui totalisera le plus de points en utilisant le système de points suivants. Les points seront attribués en fonction du nombre et de la valeur de chaque médaille gagnée dans la catégorie Open Hommes. La première place donne 3 points, la 2<sup>ème</sup> place donne 2 points, la 3<sup>ème</sup> place donne 1 point. Il y aura un total pour la compétition raw et un total pour la compétition équipée. Les deux totaux ne seront pas cumulés.

8. Le classement d'équipes par points est optionnel pour toutes les autres compétitions internationales et sera décidée par le comité organisateur.

9. En cas d'égalité du nombre de points, l'équipe qui obtient le total le plus important en ajoutant les coefficients sera classée première.

10. Pour toutes les compétitions ou des trophées de meilleur athlète sont délivrés, les résultats seront établis en utilisant la formule de calcul de Glossbrenner.

11. Pour les Championnats nationaux et Mondiaux, les compétiteurs doivent être en possession de leur carte de membre et fournir une photocopie de leur carte et la présenter à la pesée.

12. Les Etats-Unis et l'Europe alterneront l'accueil des Championnats du monde de manière à alterner le déroulement sur les deux continents. Chaque championnat accueillera une division équipée et raw.

# Equipements

## 1. Plateau

Tous les essais doivent être effectués sur un plateau mesurant au minimum 2,46 x 2,46m et assez solide pour assurer la sécurité des compétiteurs, pareurs et chargeurs.

La surface du plateau doit être dure, antidérapante, de niveau et sans jointures perceptibles autour de la zone de placement. Les tapis de caoutchouc ou autre revêtement similaire sont autorisés.

Nul n'est autorisé à être sur le plateau pendant les essais en dehors des compétiteurs, pareurs et arbitres en fonction. Tout nettoyage, essuyage, brossage ou réglages sur le plateau sera traité uniquement par ces personnes.

En plus des plateaux de compétition, un podium est obligatoire pour les Championnats du Monde.

## 2. Barres et disques

Pour toutes les compétitions répondant au règlement WPC, des disques devront être utilisés. Seuls les barres et les disques qui répondent à toutes les spécifications pourront être utilisés. L'utilisation de barres ou de disques non conformes annulera toutes les performances réalisées. Différents types de barres peuvent être utilisées à condition qu'elles soient conformes aux spécifications.

**Les spécifications sont les suivantes :**

- a. **La barre devra être droite, bien équilibrée, avoir une bonne accroche et être conforme aux dimensions suivantes :**
  - i. La longueur totale ne devra pas dépasser 2,4m sauf pour les barres spécifiques de squat, développé couché et soulevé de terre.
  - ii. La distance entre les deux colliers intérieurs ne doit pas dépasser 1,32m ou être inférieure à 1,31m sauf pour les barres spécifiques de squat et de développé couché.
  - iii. Le diamètre de la barre ne devra pas dépasser 29mm ou être inférieur à 28mm sauf pour les barres spécifiques de squat et de développé couché.
  - iv. Le poids de la barre et des colliers est de 25kg
  - v. Diamètre du manchon entre 49,5mm et 52mm
  - vi. Les marques de 81 cm devront avoir été usinées ou marquées au scotch sur la barre
  - vii. La barre spéciale de squat devra avoir un diamètre maximum de 35mm et une longueur maximale de manchons de 585mm ; la distance la face interne des colliers ne devra pas dépasser 1460mm ; la longueur maximale totale est de 2630mm. Le poids de 35kg comprend les colliers.
  - viii. Une barre de 15kg est acceptée dans les catégories femme raw et petites catégories.
  - ix. La barre spécifique de développé couché pèse 30kg colliers inclus et sa longueur maximale est de 2440mm
- b. **Les disques doivent être conformes aux règles suivantes :**
  - i. Tous les disques utilisés en compétition ont une tolérance de 0,25% de leur valeur nominale
  - ii. La taille du trou au centre du disque doit permettre de placer le disque sur la barre sans jeu excessif.
  - iii. Les disques pouvant être utilisés sont les suivants : 1,25kg, 2,5kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 45kg, et 50kg. Pour établir des records, il faudra aussi disposer de disques de 0.5kg et 0.25kg
  - iv. Pour des records du monde, des disques encore plus petits pourront être utilisés pour atteindre un poids d'au moins 500g supérieur au record existant.
  - v. Le poids de tous les disques doit être clairement indiqué et ils devront être chargés du plus lourd au plus léger.
  - vi. Le premier disque doit être chargé face vers l'intérieur et le reste des poids sera chargé face vers l'extérieur.
  - vii. Le diamètre maximal du disque le plus large ne doit pas dépasser 45cm
  - viii. Nous suggérons d'utiliser le code couleur suivant pour les disques : 10kg et moins – peu importe la couleur, 15kg – jaune, 20kg – bleu, 25kg – rouge, 45kg – or, 50kg – vert.
- c. **Colliers**
  - i. Doivent systématiquement être utilisés en compétition
  - ii. Doivent peser 2,5kg chacun sauf en cas d'utilisation de barres spécialisées de squat. Des colliers spécifiques doivent être utilisés avec ce type de barre et ne seront utilisés avec aucune autre barre.
- d. **Divers**

En cas d'apparition de sang sur la barre ou de plaies ouvertes sur le compétiteur, un nettoyage immédiat doit être réalisé à base d'eau et d'eau de Javel.

### 3. Rack à squat

- a) Le rack à squat doit être solide et stable. Sa conception ne doit pas gêner les compétiteurs ou pareurs. Le rack doit être réglable pas mécanisme hydraulique ou traditionnel. La barre doit pouvoir être maintenue en position horizontale.
- b) Le rack doit être réglable de manière à pouvoir s'adapter à tous les compétiteurs.
- c) Les réglages en hauteur doivent être de 5cm maximum par palier.
- d) Pour plus de sécurité, tous les supports hydrauliques doivent être sécurisés à l'aide de goupilles.

### 4. Banc

Le banc doit être robuste et stable et conforme aux dimensions suivantes:

- a) Longueur: au minimum 1,22m, plat et à niveau.
- b) Largeur: entre 29 et 32cm.
- c) Hauteur: entre 42 et 46cm. La hauteur sera mesurée du sol à la partie supérieure du banc sans qu'elle soit enfoncée ou compactée.
- d) La hauteur des supports réglables doit être entre 87 et 100cm. Elle sera mesurée depuis le sol à la position de rangement de la barre.
- e) La largeur minimale entre les supports est de 1,10m
- f) Les sécurités réglables sont autorisées. Les bancs avec sécurités sont obligatoires pour les Championnats d'Europe et du Monde.

### 5. Lumières

Un système de lumières pour visualiser les décisions des arbitres est nécessaire.

Chaque arbitre allumera soit une lumière blanche pour une barre validée (good lift) soit une lumière rouge pour une barre refusée (no lift).

Les trois lumières doivent s'afficher simultanément et non séparément lorsqu'elles sont activées. Si possible, les lumières doivent être positionnées horizontalement et correspondre à la position des trois arbitres.

En cas de système défectueux, les arbitres devront utiliser des petits drapeaux blanc et rouge ou faire un signe du pouce vers le haut ou vers le bas.

## Matériel et tenue

Tout le matériel doit être propre et présentable et ne doit pas être déchiré

### 1. Combinaison - Catégorie Multi ply (voir le reste du règlement pour le simple ply et raw)

Il est impératif de porter une combinaison. Elle doit être d'une seule pièce de polyester, jean ou toile mais composée de plusieurs couches de n'importe quelle épaisseur qui devront au final former une seule tenue. Les bretelles doivent être portées sur les épaules lors de chaque épreuve. Les bretelles à velcros sont autorisées. Elle peut être de n'importe quelle couleur.

La longueur des jambes ne doit pas dépasser la mi-cuisse.

L'utilisation de fermetures à glissières n'est autorisée que sur les zones ne subissant pas de trop fortes tensions (interdit sur les jambes, hanches, dos, fessiers). Les fermetures métalliques sont interdites. Les combinaisons peuvent être réglables par des velcros ou lacets qui devront être cachés ou rentrés afin qu'ils ne pendent pas où se balancent.

Les cordons ou sangles en caoutchouc sont interdits.

Les femmes peuvent porter une combinaison similaire, les justaucorps ou short longs sont interdits.

### 2. Tee-shirt - Catégorie Multi ply (voir le reste du règlement pour le simple ply et raw)

Un tee-shirt avec ou sans manches doit être porté sous la combinaison pour les épreuves de squat et développé couché. Il pourra être de plusieurs couches qui devront au final former une seule tenue. Son épaisseur ne devra pas accroître ou améliorer la musculature naturelle.

Les manches doivent être courtes et au-dessus du coude. Il peut être de n'importe quelle couleur.

### 3. Maillot de force - Catégorie Multi ply (voir le reste du règlement pour le simple ply et raw)

Il est possible de porter un maillot de force sous la combinaison. Ce doit être une pièce unique en tissu, polyester, jean ou toile. Il doit être composé de plusieurs couches qui devront au final former une seule tenue. Les manches doivent être courtes, au-dessus du coude et couvrir les aisselles une fois porté.

Les attaches par velcros et les dos ouverts sont autorisés. Il peut être de n'importe quelle couleur.

Le port simultané d'un tee-shirt et d'un maillot est interdit.

### 4. Sous-vêtements - Catégorie Multi ply (voir le reste du règlement pour le simple ply et raw)

Il est possible de porter une paire de briefs sous la combinaison à condition qu'ils ne dépassent pas le milieu de la cuisse et que la taille ne dépasse pas le milieu du dos.

Le brief doit être d'une seule pièce mais composée de plusieurs couches de n'importe quelle épaisseur qui devront au final former une seule tenue.

Des sous-vêtements classiques sont autorisés sous le brief.

### 5. Chaussettes

Une paire de chaussettes est autorisée. Leur longueur ne doit pas s'étendre sur les genoux ou sur la jambe ni toucher les bandes de genoux ou genouillères. Les bas, chaussettes ou collants recouvrant la cuisse sont interdits.

Des chaussettes, protège tibias ou protections en plastique doivent obligatoirement être portés au soulevé de terre.

### 6. Divers

Les femmes peuvent porter des sous-vêtements ou protections supplémentaires ainsi qu'un soutien-gorge à condition que ce dernier ne contienne pas de renfort particulier. Les articles d'hygiène féminine sont autorisés (tampons, serviettes hygiéniques ...)

Les protège tibias en plastique ou tissu sont autorisés à condition qu'ils ne dépassent pas le bord inférieur de la rotule et ne descendent pas en dessous du bord supérieur de l'articulation de la cheville.

### 7. Ceintures

Les compétiteurs peuvent porter une ceinture. Dans ce cas, elle devra être portée à l'extérieur de la combinaison.

### Matériaux et fabrication

- a) Elle peut être en cuir et composée d'une ou plusieurs épaisseurs cousues ou collées ensemble, ou en tissu, vinyle ou nylon sans autre partie métallique que celles décrites ci-dessous.
- b) Il ne doit y avoir aucun rembourrage ou renfort que ce soit à la surface de la ceinture ou entre les épaisseurs de cuir.
- c) Les seuls éléments métalliques autorisés sont la boucle et les clous. La boucle sera fixée à la ceinture par des rivets ou des coutures. La ceinture ne doit contenir aucune partie gonflable.
- d) Un passant en cuir, tissu, nylon ou vinyle doit permettre de l'attacher.
- e) Le nom du compétiteur, de son pays ou de son club peut être inscrit à l'extérieur de la ceinture.
- f) Une boucle à une ou deux aiguilles est autorisée ainsi que les leviers.

### **Dimensions**

- a) Largeur maximale : 10cm
- b) Epaisseur maximale : 13mm.

### **8. Chaussures**

Le port de chaussures plus épaisses que de simples chaussettes est obligatoire. Les crampons ou pointes sont interdits.

### **9. Bandes**

Elles peuvent être en tissu, élastiques, polyester, coton ou médicales.

#### **Les bandes doivent être utilisées comme suit**

- a) Poignets - Longueur maximum 1m, Largeur maximum 8cm. Des poignets type bracelets élastiques sont autorisés mais ils ne doivent pas dépasser 10cm de large. Le port simultané des bandes et des poignets est interdit. En cas de bandes à enrouler autour des poignets, elles peuvent disposer d'une boucle de pouce qui devra être retirée à chaque essai, ainsi que de velcros pour les attacher. Une fois portées, elles ne devront pas dépasser 10cm au-dessus et 2,5cm au-dessous du centre de l'articulation du poignet, ne dépassant pas au total 12cm.
- b) Genoux - Longueur maximum 2,5m, Largeur maximum 8cm. Des genouillères élastiques sont autorisées mais ne doivent pas dépasser 20cm de large. Le port simultané des bandes et des genouillères est interdit. Une fois enroulée la bande ne devra pas dépasser 15cm au-dessus et 15cm au-dessous de l'articulation des genoux et ne devra pas dépasser 30cm au total. Les bandes de genoux ne doivent toucher ni les chaussettes ni la combinaison.
- c) Coudes - Les bandes peuvent être portées uniquement pour le squat et le soulevé de terre. Elles sont interdites au développé couché. Elles peuvent recouvrir la zone du coude mais ne devront pas s'étendre au poignet ou à l'épaule. Les manchons en caoutchouc ou bandes élastiques doivent être d'une seule pièce et d'une longueur totale inférieure ou égale à 1m.
- d) Bandes- elles peuvent être assemblées bout à bout sans que les tissus ne se chevauchent.

### **10. Pansements**

- a) Deux couches de sparadrap, pansements ou rubans adhésifs peuvent être enroulées autour du pouce mais nulle part ailleurs sans autorisation des arbitres en fonction. Le sparadrap ne peut pas être utilisé pour aider le concurrent à tenir la barre.
- b) Avec l'autorisation des arbitres désignés et du service médical en fonction, l'athlète peut porter des bandages, pansements ou sparadrap en cas de blessures corporelles. Ces protections peuvent également être appliquées sur des blessures à l'intérieur de la main mais ne devront pas s'étendre au dos de la main.

### **11. Divers**

- a) L'utilisation de lubrifiants, d'huile, de graisse ou d'autres liquides sur le corps et les tenues pour faciliter l'exécution des mouvements est interdite. Cela n'exclut pas l'usage de crèmes médicales ou de massage qui ne devront cependant pas être visibles une fois sur le plateau. Seule la poudre peut être utilisée (craie, talc, résine et magnésie). Des sprays collants peuvent être utilisés mais uniquement sur les compétiteurs, pas sur le matériel.

- b) Il est interdit d'appliquer quoi que ce soit sur le plateau, le banc ou les barres.
- c) Tous les articles de la tenue de l'athlète devront être propres et présentables.
- d) Les manifestations excessives pour se préparer (cris, coups...) pourront être sanctionnés sur décision des arbitres.

### **Inspection des tenues et équipements**

1. Il n'y a pas d'inspection officielle du matériel avant la compétition.
2. Il est de la responsabilité de chaque athlète de se présenter équipé comme spécifié dans le règlement.
3. Tous les éléments de tenue et équipements mentionnés dans le règlement peuvent être inspectés avant la compétition en cas de doute de la part du compétiteur. Cette inspection devra être demandée lors de la pesée et effectuée par un arbitre officiel de la WPC présents mais pas en charge de la pesée. Des contrôles peuvent aussi avoir lieu à tout moment avant chaque passage ou à la sortie du plateau par un arbitre officiel de la WPC. En cas de doute sur un des éléments, cela devra être notifié aux responsables de la compétition.
4. Tous les articles personnels qui ne sont pas cités par le règlement tels que bandeaux, protège dents, rubans, montres, bijoux, lunettes, hygiène féminine, sont autorisés. Cependant les chapeaux, bandanas ou bandeaux recouvrant la tête sont interdits sur le plateau.
5. Tous les éléments considérés comme sales, déchirés, indécents ou choquants pour l'esprit de la compétition devront être retirés avant d'entrer sur le plateau.
6. Si un compétiteur se présente sur le plateau portant ou utilisant quelconque article interdit, son essai sera non valide et il pourra être disqualifié de la compétition. Tout manquement léger ou comprenant des points cités à l'article 5 ci-dessus devront être notifiés à l'athlète et rectifiés avant qu'il puisse continuer.
7. Tous les compétiteurs pourront être inspectés avant ou après chaque essai en cas de doute des arbitres quant à la légalité du matériel ou de la tenue utilisée.
8. Pour toute tentative réussie de record du monde, une inspection sera nécessaire. L'inspection pourra être seulement visuelle s'il est évident que le matériel et l'équipement sont réglementaires ou plus approfondie si nécessaire. L'inspection approfondie aura lieu en dehors du plateau dans un endroit isolé par les trois arbitres en fonction ou par un officiel désigné par les arbitres en cas de compétiteur du sexe opposé. Dans tous les cas, une annonce sera faite par l'arbitre central pour indiquer que le record a été vérifié.

## **Règles spécifiques à chaque mouvement**

### **Squat**

1. Après avoir décroché la barre des racks, tout en faisant face à l'avant du plateau, l'athlète peut se déplacer vers l'avant ou vers l'arrière afin de se positionner. Le sommet de la barre ne devra pas être placé plus de 3cm en dessous de la partie supérieure des deltoïdes antérieurs. La barre doit être maintenue horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant et les pieds à plat sur le plateau avec les genoux verrouillés.
2. L'athlète devra attendre dans cette position le signal de l'arbitre central. Le signal sera donné dès que le compétiteur est correctement positionné et contrôle sa barre. Pour donner ce signal, l'arbitre baisse le bras et ordonne « squat ».
3. Après avoir reçu le signal de l'arbitre central, l'athlète doit fléchir les genoux et abaisser son corps jusqu'à ce que la partie supérieure de la cuisse située au niveau de l'articulation de la hanche soit en dessous du sommet des genoux.
4. Le concurrent doit ensuite quand il le souhaite se remettre en position verticale avec les genoux verrouillés, sans faire de double rebond. La barre peut s'arrêter en cours mais ne devra jamais redescendre. Dès que l'athlète s'arrête dans une position finale contrôlée, l'arbitre central donnera le signal marquant la fin de l'essai et l'ordre de reposer la barre.



5. L'ordre de reposer la barre consiste en un mouvement du bras vers l'arrière et de l'ordre « rack ». L'athlète devra alors faire un effort pour replacer la barre.
6. L'athlète doit faire face à l'avant du plateau en direction de l'arbitre central.
7. L'athlète ne doit pas tenir les colliers ou les disques pendant son essai. Toutefois, le bord de la main peut être en contact avec la partie interne du collier.
8. Un maximum de 5 et un minimum de 2 chargeurs/pareurs pourront être sur le plateau. A tout moment, l'arbitre central, afin d'assurer la sécurité, peut rajouter ou remplacer des pareurs sans dépasser le nombre maximum de 5. Seules les personnes désignées pourront rester sur le plateau pendant l'essai.
9. Le compétiteur peut demander l'aide des pareurs pour sortir la barre des supports. Cependant, une fois que la barre a quitté les supports, les pareurs ne doivent pas aider l'athlète à se positionner. Les pareurs peuvent aider l'athlète à garder le contrôle s'il venait à trébucher ou montrer une quelconque instabilité.
10. Il ne sera donné qu'un seul signal de départ.
11. Un essai supplémentaire pourra être accordé avec le même poids et sur décision de l'arbitre central en cas d'essai manqué à cause d'une erreur commise par un ou plusieurs des pareurs.

#### **Fautes à sanctionner au squat**

1. Non-respect des ordres de l'arbitre central au début ou à la fin du squat.
2. Double rebond ou mouvement vers le bas durant la montée.
3. Genoux non verrouillés au début ou à la fin du mouvement.
4. Tout mouvement des pieds latéraux, vers l'avant ou l'arrière correspondant à un pas ou déplacement.
5. Défaut de descente: ne pas plier les genoux et descendre le corps jusqu'à ce que la partie supérieure de la cuisse située au niveau de l'articulation de la hanche soit en dessous du sommet des genoux.
6. Tout déplacement des pieds après l'ordre « squat ».
7. Contact entre la barre et les pareurs entre les ordres de départ et de fin de l'arbitre.
8. Contact des coudes ou des bras avec les cuisses.
9. Ne pas faire d'effort pour remettre la barre dans les supports.
10. Laisser tomber ou jeter intentionnellement la barre.

#### **Développé couché**

1. L'avant du banc doit être placé sur le plateau face à l'arbitre central.
2. L'athlète doit s'allonger sur le dos, ses épaules et fesses doivent être en contact avec le banc. Les chaussures ou les orteils de l'athlète doivent être bien en contact avec la surface du plateau. La position de la tête est libre.
3. Pour assurer un bon appui des pieds, un concurrent de n'importe quelle taille peut utiliser des disques ou des cales pour surélever la surface du plateau. Quelle que soit la méthode choisie, les pieds doivent

être bien en contact avec la surface. Si des cales sont utilisées, elles ne devront pas dépasser 45 x 45cm.

4. Un maximum de 4 et un minimum de 2 chargeurs/pareurs doivent être présents. A tout moment, afin d'assurer la sécurité, l'arbitre central peut rajouter ou remplacer des pareurs sans dépasser le nombre maximum de 5. L'athlète peut demander de l'aide d'un ou plusieurs pareurs ou faire appel à une personne de son choix pour sortir la barre des supports. Seuls les pareurs officiels peuvent rester sur le plateau pendant l'essai.  
La barre doit être donnée à bout de bras tendus et non sur la poitrine. Un pareur officiel, après avoir passé la barre, doit immédiatement quitter la zone devant l'arbitre central et se placer d'un côté de la barre. Si c'est une personne extérieure qui passe la barre, elle devra immédiatement quitter le plateau après le passage de barre et s'il ne respecte pas cette règle et empêche les arbitres de juger correctement, les arbitres peuvent déclarer cet essai comme « no lift » et donner trois rouges.
5. L'espacement entre les mains ne devra pas dépasser 81cm, mesuré entre les index. La barre doit disposer de marques ou scotch pour indiquer cet espacement maximum. Si le compétiteur venait à placer ses mains en dehors de cette zone ou de manière inégale sur la barre ou avec une main en dehors des marques, il est de sa responsabilité de l'expliquer au juge central et lui permettre d'inspecter sa prise avant de faire son essai. Si cela n'a pas été fait avant que le compétiteur soit sur le plateau pour un essai officiel, les explications ou mesures seront pris sur son temps de passage. Une prise inversée ou en supination est autorisée.
6. Après avoir pris la barre bras tendus, l'athlète doit descendre la barre sur la poitrine et attendre l'ordre du juge central.
7. L'ordre « press » sera donné dès que la barre est immobile sur la poitrine. Tant que la barre ne touche pas la ceinture de l'athlète, elle sera prise en compte.
8. Il ne sera donné qu'un seul signal de départ.
9. Une fois l'ordre donné, la barre est poussée vers le haut. La barre ne doit pas s'enfoncer dans la poitrine ni s'abaisser avant le début de l'ascension. L'athlète doit pousser la barre jusqu'à la position bras tendus et la maintenir immobile jusqu'à ce que l'ordre « rack » soit donné. La barre peut se déplacer horizontalement ou s'arrêter durant l'ascension mais ne devra en aucun cas redescendre vers la poitrine.

#### **Fautes à sanctionner au développé couché**

1. Non-respect des ordres de l'arbitre au début ou à la fin du mouvement.
2. Tout changement de position qui amènerait à rompre le contact entre les fesses et le banc ainsi que des déplacements latéraux des mains sur la barre. Tout mouvement excessif ou changement de point de contact des pieds durant le mouvement.
3. Rebond sur la poitrine.
4. Enfoncement de la barre sur la poitrine après l'ordre de l'arbitre.
5. Inégalité importante dans l'extension des deux bras au cours ou à la fin du mouvement.
6. Toute redescente de la barre pendant la montée.
7. Contact avec la barre par les pareurs entre les ordres de l'arbitre.
8. Tout contact des chaussures de l'athlète avec le banc ou les supports.
9. Contact délibéré entre la barre et les supports pour aider à terminer le mouvement.
10. Il est de la responsabilité du concurrent d'informer les éventuels pareurs personnels de quitter le plateau dès que le passage de barre est effectué. Ces derniers ne doivent pas revenir à la fin ou en cas d'échec de l'essai. Il est particulièrement important pour les passeurs de barre de quitter le plateau très rapidement afin de ne pas cacher la vue de l'arbitre central. Le non-respect de cette consigne pourra entraîner une disqualification.

## Soulevé de terre

1. La barre doit être posée horizontalement devant les pieds de l'athlète, empoignée par les deux mains en utilisant la prise qu'il souhaite et soulevée jusqu'à la position redressée complète. La barre peut s'arrêter mais ne devra en aucun cas redescendre.
2. L'athlète doit faire face à l'avant du plateau.
3. A la fin du mouvement, les genoux doivent être verrouillés en position droite et le compétiteur doit être complètement redressé.
4. Le signal de l'arbitre central consiste en un mouvement du bras et de l'ordre « down ». Le signal ne sera pas donné tant que la barre n'est pas maintenue immobile et que l'athlète ne soit dans une position apparemment finale.
5. Tout décollement de la barre ou tentative de le faire sera considéré comme un essai.

### Fautes à sanctionner au soulevé de terre

1. Tout mouvement de la barre vers le bas avant qu'elle n'atteigne la position finale.
2. Défaut de se tenir debout.
3. Défaut de verrouiller les genoux à la fin du mouvement.
4. S'aider en appuyant la barre sur les cuisses pour monter la barre. S'aider signifie adopter une position du corps qui ne pourrait pas être maintenue sans le contrepoids de la barre.
5. Tout mouvement des pieds latéraux, vers l'avant ou l'arrière correspondant à un pas ou déplacement.
6. Reposer la barre avant le signal de l'arbitre.
7. Reposer la barre sur le plateau sans la contrôler des deux mains.

## La pesée

1. La pesée des athlètes devra débuter 24h avant le début de la compétition pour une catégorie donnée. Cette première pesée devra durer au minimum 1h30. **Une pesée supplémentaire devra être prévue le soir 12h avant.** Ces deux pesées sont obligatoires, d'autres pesées intermédiaires pourront être mises en place avec l'accord des organisateurs et des Responsables Compétition. Tous les athlètes et coach devront être informés des pesées et horaires.
2. Tous les compétiteurs d'une catégorie donnée devront se peser durant les sessions prévues qui auront lieu en présence d'au moins un arbitre officiel. Cependant tous les compétiteurs doivent se présenter à la première session de pesée pour confirmer leur présence.
3. La pesée se fera dans un lieu réservé à cet effet ou seuls les athlètes, entraîneurs ou managers et arbitres pourront être présents. Les poids enregistrés des athlètes ne devront pas être rendus publics jusqu'à ce que tous les compétiteurs de cette même catégorie n'aient été pesés. Un minimum de deux représentants officiels de pays différents devront être présents à la pesée pour les Championnats du Monde.
4. Les athlètes seront pesés nus ou en sous-vêtements (slip ou caleçon pour les hommes et culotte et soutien-gorge pour les femmes). L'organisateur s'assurera que les compétiteurs ne seront pesés qu'en présence de personnes du même sexe. Des responsables supplémentaires pourront être affectés à cette tâche.
5. Au cours de la pesée, les compétiteurs qui auraient des doutes concernant certains éléments de leur tenue ou matériel pourront faire vérifier leur équipement par un arbitre WPC.

6. Un tirage au sort sera effectué pour déterminer l'ordre de passage de chaque compétiteur à la pesée. Le tirage au sort détermine aussi l'ordre de passage sur le plateau dans le cas où les athlètes demandent la même barre.
7. Chaque athlète devra être pesé une seule fois. Seuls ceux qui sont en dessus ou en dessous de leur catégorie de poids seront autorisés à revenir se peser. Ils devront revenir au cours d'une des pesées officielles et avant la fin de la pesée, sinon ils ne pourront pas participer à la compétition dans cette catégorie de poids. Les compétiteurs essayant d'être au poids pourront être pesés autant de fois qu'ils le souhaitent dans le temps imparti.
8. Tout athlète au-dessus du poids pourra concourir dans la catégorie supérieure. Il devra être pesé à nouveau durant la session prévue pour cette catégorie. Tous les minimas imposés devront être respectés. L'athlète est en charge de détenir la preuve de sa qualification.
9. Tout athlète en dessous du poids pourra concourir dans la catégorie inférieure. Il devra être pesé à nouveau durant la session prévue pour cette catégorie à condition qu'elle n'ait pas encore eu lieu. . Tous les minimas imposés devront être respectés. L'athlète est en charge de détenir la preuve de sa qualification.
10. Les poids officiels seront enregistrés au dixième de kilo.
11. Tout compétiteur qui ne se sera pas pesé mais qui aura donné ses premiers essais au cours de la pesée qui se termine une heure avant le début de la compétition ne pourra pas participer. Dans le cas où il n'y aurait qu'un seul plateau correspondant au cours de cette compétition, l'athlète ne pourra pas participer à la compétition. En cas de problèmes météo ou autres pour arriver sur le lieu de la compétition, la durée de la pesée pourra être prolongée sur décision du directeur technique ou des Responsables Compétition.
12. Si deux compétiteurs enregistrent le même poids de corps et font des résultats similaires à la fin de la compétition, ils seront pesés à nouveau et le plus léger sera devant le plus lourd. Cependant, si leur poids est toujours le même, ils partageront la place et recevront les récompenses. Dans le cas de deux premiers, les suivants seront à la troisième et quatrième place.
13. Les athlètes pourront, si nécessaire, vérifier les hauteurs des racks pour le squat et bench ainsi que signaler la nécessité de cales pour les pieds durant cette période pré-compétition. Il sera également nécessaire de donner son premier essai au cours de la pesée.

## Déroulement de la compétition

### 1. Le système de tours

- a. À la pesée, le compétiteur doit indiquer ses premiers essais pour chaque épreuve.
- b. Un plateau pourra être composé d'un maximum de 20 athlètes. S'ils sont 20 il est possible de constituer deux groupes même si un seul plateau est préférable. Au-delà de 20 athlètes il faudra constituer le nombre de plateaux nécessaires. La répartition sera décidée par les Responsables Compétition et le comité d'organisation de la compétition. Si possible, tous les compétiteurs d'une même catégorie de poids devront être sur le même plateau. Les plateaux seront nommés A, B, C. Le plateau A devrait être composé d'athlètes d'une même catégorie de poids, le plateau B de la catégorie de poids supérieure etc. Si le nombre de compétiteurs dans une même catégorie nécessite de diviser les plateaux, le premier plateau devra être composé des athlètes qui ont des totaux les plus bas par rapport au deuxième plateau etc, cela sera basé sur les résultats antérieurs. Les compétitions comprenant des hommes et des femmes pourront être organisées différemment. Lorsqu'il y a plusieurs plateaux, le plateau A fera ses trois essais de squat, puis le plateau B et ainsi de suite pour le développé couché et le soulevé de terre. Trois essais manqués sur n'importe quel mouvement élimineront l'athlète de la compétition. L'athlète ne pourra pas continuer à participer à la compétition même en tant que hors match ou pour tenter un record. C'est uniquement durant les Championnats régionaux qu'ils pourront continuer la compétition au bon vouloir de l'organisateur. Dans le cas où un plateau serait composé de 10 ou moins de compétiteurs, il y aura systématiquement une pause de 5 min à la fin de chaque tour ainsi que pour toute tentative de record.

- c. Tous les compétiteurs réaliseront leur premier essai au premier tour, leur deuxième essai au deuxième tour et leur troisième essai au troisième tour.
- d. A chaque passage, la barre sera chargée progressivement sur le principe de charge ascendante. Elle ne pourra être réduite qu'en cas d'erreur comme décrit plus loin et dans ce cas, seulement à la fin du tour.
- e. L'ordre de passage des compétiteurs est déterminé par la charge qu'ils demandent pour leur essai. Lorsque deux compétiteurs demandent la même charge, celui qui a obtenu le plus petit numéro au tirage au sort de la pesée passera le premier.
- f. L'athlète ne pourra pas demander un poids inférieur à celui de son essai précédent.
- g. En cas d'échec d'une tentative le compétiteur devra attendre la fin du tour pour tenter à nouveau ce poids.
- h. Pour tout essai est manqué à cause d'une barre mal chargée, d'une erreur d'un pareur ou chargeur, ou toute autre raison, sauf en cas de non présentation de l'athlète, le compétiteur se verra octroyer un essai supplémentaire qui aura lieu à la fin du tour au cours duquel l'erreur a eu lieu sans s'occuper du chargement progressif de la barre. Si cette erreur arrive au dernier athlète du plateau, elle sera corrigée immédiatement et l'athlète aura un délai de 4 minutes pour effectuer son essai après le chargement de la barre. De même si une telle erreur arrive pour le premier compétiteur du plateau et que son essai est effectué à la fin du tour et qu'il se retrouve à nouveau premier du tour suivant, 4 minutes de récupération lui seront attribuées. Ce sont deux des rares cas où un athlète peut effectuer deux essais consécutifs.
- i. Un changement de barre est autorisé pour le 1<sup>er</sup> essai de chaque épreuve.  
Si le compétiteur est sur le premier plateau, ce changement pourra avoir lieu à n'importe quel moment jusqu'à 5min avant le début du premier tour de ce mouvement. Pour les athlètes des plateaux suivants le délai est de 5 essais avant la fin du tour précédent. Ces temps limites sont annoncés par le speaker. Si cette annonce n'est pas faite, cela ne devra pas porter préjudice aux compétiteurs. Les trois arbitres en fonction et les Responsables Compétition devront être vigilants sur ce point.
- j. L'athlète doit annoncer sa barre pour son 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> essai dans la minute qui suit la fin de son essai précédent. Si aucune barre n'est donnée dans la minute, l'athlète perdra l'essai suivant.
- k. Les charges annoncées pour les 2èmes et 3èmes essais au squat et au développé couché ne pourront pas être changées.
- l. Au soulevé de terre les changements sont autorisés. Le changement pourra avoir lieu à condition que le compétiteur n'ait pas été appelé sur le plateau et que la barre ait été déclarée « chargée »  
Pour le 2ème essai, l'athlète est autorisé à faire un seul changement de barre et au 3ème essai il aura droit à deux changements même si il a déjà été appelé mais que la barre n'a pas encore été déclarée « chargée »
- m. Pour une compétition de mouvement individuel, le 1<sup>er</sup> essai pourra être changé jusqu'à 5min avant le début du plateau. Le 3<sup>ème</sup> essai pourra être changé autant de fois que souhaité tant que l'athlète n'a pas été appelé sur le plateau.
- n. Pour éviter tout malentendu, nous suggérons la procédure suivante :  
Les barres choisies doivent être données par écrit sur les feuilles de match et remises à la table de marque. Des cartons de couleurs différentes seront utilisés pour les mouvements. Trois de la même couleur pour le squat, 3 d'une autre couleur pour le développé couché et 3 d'une troisième couleur pour le soulevé de terre. L'athlète ou son coach devra remplir la fiche appropriée avec le poids choisi et la signer. Pour les premiers essais, les fiches seront utilisées uniquement en cas de changement de poids par rapport à celui donné à la pesée.
- o. Si il n'y a qu'un seul plateau, une pause de 20 à 30 min sera mise en place pour laisser le temps aux athlètes de s'échauffer.
- p. Dans un plateau de 2 groupes ou plus, les essais se dérouleront par alternance. Il ne sera donc pas nécessaire d'accorder une pause entre les tours, en dehors du temps nécessaire à l'équipement du plateau. Les compétiteurs qui ne sont pas sur le premier plateau pourront s'échauffer pendant que les autres passent.

## **2. Le comité d'organisation devra prévoir les officiels suivants :**

- a. Un speaker
- b. Un chronométrateur (arbitre WPC de préférence)
- c. Des agents de liaison
- d. Des marqueurs
- e. Un enregistreur de records
- f. Des pareurs chargeurs

D'autres officiels peuvent être prévus, suivant les besoins (médecin, personnel médical, etc.)

## Responsabilités des officiels :

- a. **Le speaker** est responsable du bon déroulement de la compétition et agit en maître de cérémonie. Il arrange l'ordre de passage des compétiteurs selon la charge choisie, et éventuellement l'ordre du tirage au sort. Après chaque essai, il annonce la charge suivante et le nom du concurrent suivant. Il annonce également dans l'ordre le nom des trois compétiteurs à venir. Quand la barre est prête et le plateau libre pour l'épreuve, l'arbitre chef de plateau l'indiquera au speaker qui à son tour annoncera que la barre est chargée et il appellera le compétiteur sur le plateau. L'essai annoncé par le speaker devrait être inscrit sur un tableau d'affichage visible de tous. Le speaker est aussi en charge d'annoncer les limites imposées par le système de tours (l'approche de la limite de temps pour changer le premier essai, les 5min avant le début du premier plateau, les derniers essais avant le début du plateau suivant)
  - b. **Le chronométrateur** est responsable de la vérification du temps qui s'écoule entre l'annonce « Barre chargée » et le début de l'essai du concurrent. Il est aussi responsable de la vérification de tous les temps autorisés, par exemple les 30 secondes au-delà desquelles un compétiteur devra avoir quitté le plateau une fois son essai terminé.  
Lorsque le chronomètre a démarré pour un essai, il ne peut être arrêté que par l'écoulement du temps réglementaire, le début d'un essai, ou sur décision de l'arbitre chef de plateau. Par conséquent, il est très important que le compétiteur (ou son entraîneur) vérifie, avant l'appel du speaker indiquant que la barre est chargée, que les hauteurs des supports pour le squat ou le développé couché sont correctes, car le chronomètre ne pourra pas ensuite être arrêté. Tout réglage supplémentaire des supports sera alors effectué pendant la minute impartie au compétiteur. La définition du début d'un essai dépend du mouvement exécuté. Au Squat et au développé couché, le départ correspond au signal de départ de l'arbitre. Au soulevé de terre, le départ correspond au moment où l'athlète commence son effort pour soulever la barre. Le Chronométrateur est alors en charge de stopper le chronomètre aux moments définis ci-dessus pour éviter la mise en marche d'une quelconque alarme qui serait reliée au chronomètre et pourrait perturber l'athlète.
  - c. **Les agents de liaison** sont chargés de transmettre à la table de marques et au speaker le plus rapidement possible les cartons d'essais qu'ils auront recueillis auprès des compétiteurs ou de leur coach et de de préférences sur les fiches de couleur que nous avons suggérées. Les agents de liaison sont responsables du déroulement dans les temps de cette procédure.
  - d. **Les marqueurs** notent le déroulement de la compétition et s'assurent que les trois arbitres signent la feuille de match.
  - e. **L'enregistreur de records** est le responsable de tous les records battus et en charge de récupérer toutes les informations et s'occuper des démarches administratives.
  - f. **Les pareurs chargeurs** s'occupent du chargement et du déchargement de la barre, du réglage des supports pour le squat et le développé couché, du nettoyage de la barre et du plateau sur demande du chef de plateau, et en général, ils doivent constamment s'assurer que le plateau est maintenu en bon état de fonctionnement, de propreté et d'ordre. Le nombre maximum de pareurs chargeurs autorisés à se trouver ensemble sur le plateau est de 5, et le nombre minimum est de 2.
  - g. Quand le compétiteur se prépare pour son essai, les pareurs chargeurs peuvent l'aider à décoller la barre des supports. Ils peuvent aussi aider un athlète à se placer pour le squat en cas de faux pas ou de perte de contrôle, et aider à replacer la barre dans les supports à la fin de l'essai. Cependant, ils ne devront pas toucher l'athlète, ni la barre, pendant l'exécution du mouvement, entre les signaux de l'arbitre chef de plateau. La seule exception qui pourra être faite par les pareurs sera de prendre la barre lorsque la tentative est visiblement impossible à réaliser et qu'il y a danger de blessure pour le compétiteur ou que le chef de plateau l'a demandé. Dans ce cas ils devront contrôler la barre et aider le concurrent à la replacer dans les racks.
3. Les responsables du WPC (Président, Directeur, Secrétaire, Directeur Technique, Vice-Président et autres officiels) désigneront cinq Responsables Compétition qui seront là pour superviser les championnats du monde et la bonne application du règlement pour tout litige qui pourrait avoir lieu. Ces 5 responsables devront être d'au minimum 3 pays différents qui devront tous être représentés aux Championnats du monde. Pour les autres compétitions qui sont en dessous des Championnats du monde, les responsables du WPC désigneront 3 Responsables Compétition pour les mêmes motifs, dont deux au moins devront être de pays différents représentés à la compétition.
  4. Les seules personnes autorisées à se trouver sur l'aire de compétition, ou sur la scène sont les compétiteurs, les entraîneurs, les trois arbitres en fonction, d'autres officiels de la compétition si besoin et les pareurs chargeurs. Pendant l'exécution des essais, seuls le compétiteur, les pareurs chargeurs et les 3 arbitres en fonction sont autorisés à se trouver sur le plateau. Les entraîneurs doivent rester à l'extérieur de la zone. Ces limites auront été désignées par le responsable technique. Les pareurs

personnels non officiels sont interdits au squat et au soulevé de terre. Il est possible de venir avec un pareur personnel non officiel pour sortir la barre des racks au développé couché, cependant une fois que la barre a été correctement passée le pareur personnel devra quitter rapidement le plateau et se positionner en arrière.

5. Les athlètes devront mettre leurs bandes et se préparer en dehors du plateau. Seuls de petits ajustements ne nécessitant pas d'aide pourront être réalisés sur le plateau. De plus, les bandes, ceintures, combinaisons devront être enlevées en dehors du plateau. Les produits tels que magnésie, talc et substances à inhaler devront être utilisés décentement et marge de la zone du plateau.
6. Dans les compétitions organisées par le WPC, y compris dans les compétitions ou des records du monde sont établis, les poids utilisés sont en kilos et le poids de la barre doit toujours être un multiple de 2,5 kg. Les poids doivent être annoncés en kilos et peuvent éventuellement être donnés aussi en livres.

#### **Exceptions à cette règle :**

- a. Pour une tentative de record du monde sur un 4eme essai, le poids de la barre devra dépasser l'ancien record d'au moins 0.5kg. Une telle tentative aura lieu à la fin du troisième essai du plateau.
  - b. Pour une tentative de record pendant le déroulement normal de la compétition, un athlète peut demander une barre qui dépasse de 0,5kg le record actuel. En cas de succès c'est la charge correspondant au multiple de 2,5 inférieurs qui sera comptée pour le total et le poids exact sera enregistré dans les records. Des poids en livres peuvent être utilisés s'ils sont convertis correctement en kilos
7. Dans toute compétition, la barre doit être chargée avec les disques les plus gros disponibles pour mettre en place la charge.
  8. L'arbitre chef de plateau est le seul responsable des décisions à prendre en cas d'erreurs de chargement ou d'annonces incorrectes. De telles décisions devront dans un premier temps être abordées avec les autres arbitres.

#### **Exemples d'erreurs de chargement:**

- a. Si la barre est chargée à un poids inférieur à celui demandé, et si l'essai est bon, le compétiteur peut l'accepter, ou choisir de recommencer l'essai au poids initialement demandé. Si en revanche l'essai à la barre mal chargée est refusé, le compétiteur se verra accorder un essai supplémentaire au poids initialement choisi.
- b. Si la barre est chargée à un poids supérieur à celui demandé, et si l'essai est bon, il sera accordé au concurrent. Si cela est nécessaire, la charge de la barre sera diminuée pour les compétiteurs suivant. Si l'essai est refusé, le compétiteur se verra accorder un essai supplémentaire au poids initialement choisi.
- c. Si le chargement de la barre est différent des deux côtés et si l'essai est réussi, les règles énoncées ci-dessus seront applicables. Si l'essai réussi n'est pas un multiple de 2,5 kg, on inscrira sur la feuille de match la charge inférieure multiple de 2,5 kg la plus proche. Si l'essai est refusé, le compétiteur se verra accorder un essai supplémentaire au poids demandé à l'origine.
- d. Si un changement quelconque survient sur la barre ou les disques pendant l'exécution du mouvement, et que l'essai est réussi, à condition qu'aucun disque ne soit tombé à terre, l'essai sera accepté. Si l'essai est refusé ou que les poids sont tombés, le compétiteur se verra accorder un essai supplémentaire au même poids.
- e. Si le plateau ou le matériel se détériorent au cours d'un essai et que l'essai est réussi, il sera accepté. Si l'essai est refusé le compétiteur se verra accorder un essai supplémentaire au même poids sur décision des arbitres.
- f. Si le speaker commet une erreur en annonçant une charge plus légère ou plus lourde que celle demandée par l'athlète, le chef de plateau prendra les mêmes décisions que dans le cas d'erreurs de chargement.
- g. Tous les essais supplémentaires accordés pour les raisons précédentes se feront à la fin du plateau.
- h. Si le compétiteur se voit refuser un essai à cause d'un oubli du speaker de l'appeler pour la barre qu'il avait demandée, la charge de la barre sera réduite en conséquence pour permettre à l'athlète d'effectuer son essai dans le même tour. Si cela venait à perturber d'autres athlètes en train de se préparer, ils se verront attribuer un temps supplémentaire pour se préparer sur décision des arbitres.
- i. L'augmentation minimale de la charge entre deux essais est de 2,5kg.
- j. Trois essais manqués sur n'importe quel mouvement éliminent automatiquement compétiteur de la compétition

- k. En dehors de l'aide que l'athlète pourra obtenir des pareurs pour décoller la barre des supports, aucune aide supplémentaire ne pourra être obtenue pour assurer son positionnement. Cependant, si un compétiteur vacille ou perd l'équilibre en se positionnant au squat, les pareurs devront l'aider à se stabiliser jusqu'à ce qu'il maîtrise à nouveau la barre.
- l. Une fois un essai terminé, le compétiteur devra sortir du plateau dans les 30 secondes qui suivront, sous peine de se voir refuser l'essai, sur décision des arbitres.
- m. Tout handicap ou incapacité qui pourrait causer une non application du règlement complet devra être signalé aux Responsables Compétition. Cela devra être fait avant le début du plateau de l'athlète. Les responsables et arbitres prendront dans ce cas les mesures nécessaires à la meilleure réalisation possible de l'essai. Cela pourrait s'appliquer pour des personnes sourdes, aveugles, ayant des problèmes à certains membres ou articulations ne leur permettant pas par exemple de se redresser ou de réaliser une extension complète.
- n. Tout athlète ou entraîneur qui aura une conduite déplacée sur le plateau ou dans la zone de compétition recevra un avertissement. Si la mauvaise conduite ne cesse pas, les responsables et arbitres pourront disqualifier le compétiteur et ordonner à l'entraîneur et à l'athlète de quitter la salle de compétition. Le directeur de l'équipe doit être informé à la fois de l'avertissement et de la disqualification.
- o. Toute réclamation concernant les décisions des arbitres, toute plainte concernant le déroulement de la compétition, ou le comportement d'une ou plusieurs personnes faisant partie de la compétition, devront être faites auprès des Responsables WPC de la compétition. Cela doit être fait immédiatement à la suite de l'action contre laquelle on veut porter plainte. Elles devront être adressées par le directeur de l'équipe ou l'entraîneur en présence d'une ou des deux parties. Les Responsables Compétition prendront en considération ces demandes. S'ils l'estiment nécessaire, les responsables peuvent suspendre provisoirement le déroulement de la compétition, afin d'analyser entièrement la situation. Après quoi, le plaignant sera informé de la décision prise, et de toutes les mesures décidées. Cette décision sera considérée comme définitive et sans appel.

## Arbitres

1. Les arbitres doivent être au nombre de 3.
2. L'arbitre central est chargé de donner les informations et ordres nécessaires au cours des trois essais pour indiquer au speaker et chronométrateur quand la barre est prête, pour demander au speaker des vérifications de records du monde et pour communiquer toutes décisions particulières décidées par les arbitres concernant la performance.
3. Les signaux requis pour les trois mouvements sont les suivants:

<b>Mouvement</b> Squat	<b>Départ</b> Mouvement du bras vers le bas et ordre « Squat ».	<b>Fin</b> Mouvement du bras vers l'arrière et ordre « Rack »
<b>Mouvement</b> Développé couché	<b>Départ</b> Ordre « Press » quand la barre est immobile sur la poitrine	<b>Fin</b> Ordre « Rack » quand la barre a été remontée avec les bras en extension complète
<b>Mouvement</b> Soulevé de terre	<b>Départ</b> Pas de signal	<b>Fin</b> Mouvement du bras vers le bas et ordre « Down »

4. Une fois que la barre a été replacée dans les supports ou sur le plateau à la fin du mouvement, les arbitres annoncent leur décision au moyen de lumières. Blanc pour une barre validée « Good Lift », Rouge pour une barre refusée « No Lift »
5. Les trois arbitres peuvent se placer dans la position la plus appropriée pour avoir la meilleure vision possible et devront rester assis pendant l'exécution du mouvement. L'arbitre chef de plateau doit garder en tête de rester facilement visible du compétiteur au squat et soulevé de terre et se positionner en



conséquence. Afin d'éviter de déconcentrer l'athlète, l'arbitre central doit rester immobile entre les signaux.

La position des arbitres latéraux n'est pas prioritaire sur celle des pareurs; ce sera donc à eux de se pencher sur le côté ou vers l'avant afin d'avoir la meilleure vision possible.

Pour le squat, les arbitres latéraux doivent être positionnés à la perpendiculaire de l'athlète et non vers l'arrière. Les pareurs devront libérer un angle de vision aux arbitres latéraux. Toute obstruction à la vision devra être corrigée avant le début du mouvement, les arbitres latéraux pourront demander aux pareurs de se déplacer légèrement.

6. Avant le début de la compétition, les Responsables Compétition WPC, les arbitres ou autres officiels devront vérifier que:
  - a. Le plateau et le matériel pour la compétition sont conformes au règlement. Les barres et les disques sont vérifiés et se trouvent dans la fourchette de tolérance autorisée et que tout équipement endommagé aura été écarté.
  - b. La balance fonctionne correctement et est exacte.
  - c. La pesée s'est déroulée dans les limites de temps imparties pour chaque catégorie de poids.
  - d. Les tenues et équipements personnels des compétiteurs, si demandés, ont été inspectés et approuvés ou rejetés. Toutes les personnes de l'organisation (speaker, chronométreur, agents de liaison, marqueurs, enregistreurs de records et pareurs/chargeurs) ont bien compris leur rôle et toutes les règles qui peuvent se rapporter à eux.
7. Durant la compétition les 3 arbitres en fonction doivent s'assurer conjointement que:
  - a. Le poids chargé sur la barre correspond au poids annoncé par le speaker. Pour cela on peut leur fournir une fiche de chargement.
  - b. Les essais sont soit bons « good lift » soit refusés « no lift » et que tous les autres aspects de la compétition respectent les règles.
  - c. Sur le plateau, les tenues et équipements personnels sont visuellement conformes aux règles.
8. Si durant un essai, un des arbitres observe un défaut suffisant pour susciter une faute, la procédure sera la suivante:
  - a. Les arbitres peuvent stopper l'essai pour raisons de sécurité. L'arbitre central doit le signaler à l'athlète par un mouvement de bras vers le bas et l'ordre « down » au soulevé de terre ou donner l'ordre aux pareurs de prendre la barre au développé couché ou au squat seulement si c'est approprié et plus sûr de procéder ainsi.
9. Avant le début du squat ou du développé couché, si un des arbitres refuse un des aspects de la mise en place de l'athlète, il devra attirer l'attention sur la faute comme décrit au chapitre 8. Si les arbitres reconnaissent majoritairement qu'il y a une faute, l'arbitre central ne donnera pas le signal de départ et donnera l'ordre « rack » à l'athlète afin qu'il replace la barre. Un arbitre chef de plateau qui noterait une faute non visible par les arbitres latéraux (mains en contact avec les colliers ou les disques au squat ou une prise cm au développé couché) pourra agir seul pour demander à l'athlète de replacer la barre. Sur demande, l'arbitre central devra rapidement expliquer au compétiteur ou à son entraîneur la nature de la faute. L'athlète dispose alors du temps restant pour se positionner correctement et recevoir le signal de départ. Note : pour les raisons décrites ci-dessus il est important que le chronométreur stoppe le chronomètre au squat et au développé couché lorsque le compétiteur a reçu l'ordre de départ.

**Sont considérées comme fautes de mise en place au squat:**

- a. Tenir les colliers ou les disques
- b. Ne pas réussir à se tenir en position redressée
- c. Ne pas verrouiller les genoux
- d. Haut de la barre à plus de 3cm au-dessous de la partie supérieure des deltoïdes antérieurs.

**Sont considérées comme fautes de mise en place au développé couché :**

- a. Écartement des mains dépassant 81cm
- b. Ne pas prendre la barre à bout de bras tendus

**Sont considérées comme fautes de mise en place au développé couché si maintenues après les ordres de l'arbitre:**

- a. Les chaussures de l'athlète ne sont pas en contact avec le plateau ou la surface des disques ou cales qui ont été demandés.
- b. Contact entre les chaussures de l'athlète et le banc ou les supports
- c. Fesses pas en contact avec la surface du banc

Quelle que soit la faute potentielle, l'athlète devra en être informé par un des trois arbitres.

10. Avant le début de l'essai, si l'un des arbitres latéraux observe une infraction au règlement concernant la tenue ou l'équipement, il devra en faire part à l'arbitre central. Si c'est l'arbitre central qui note une infraction il pourra agir seul. Dans les deux cas, les arbitres devront contrôler ensemble l'athlète. Si la faute est considérée comme une intention délibérée de tricher, l'athlète sera disqualifié de la compétition. Si la faute est considérée comme un oubli ou une erreur, l'athlète devra la rectifier avant de pouvoir faire son essai. Le chronomètre ne sera pas arrêté pour effectuer la rectification. La façon dont la faute est considérée et les mesures à prendre sont à la discrétion des arbitres.

**Fautes considérées comme une intention délibérée de tricher:**

- a. L'utilisation de plus d'une combinaison ou d'un type de combinaison interdit.
- b. L'utilisation de plus d'un maillot ou d'un type de maillot interdit.
- c. L'utilisation de plus d'une paire de bandes ou des bandes ne respectant pas les mensurations réglementaires.
- d. Tout ajout de matériel à la tenue ou au matériel réglementaire.
- e. Présence d'huile, de graisse ou tout autre lubrifiant en dehors de la poudre sur les cuisses de l'athlète au soulevé de terre.
- f. Toute autre infraction d'importance équivalente.

**Fautes considérées comme des oublis ou des erreurs:**

- a. Chaussettes recouvertes par ou touchant les bandes de genoux.
  - b. Mise en place des bandes qui dépassent la largeur autorisée par le poignet (12cm) et pour les genoux (30cm)
  - c. Bandes positionnées légèrement en dehors des zones autorisées.
  - d. Articles n'ayant pas été enlevés et qui ont pu être portés à l'échauffement pour maintenir la chaleur tels que chapeaux, coudières en caoutchouc.
  - e. Toute autre infraction ayant des conséquences similaires.
11. Si l'un des arbitres soupçonne sans certitude une infraction aux règles relatives à la tenue ou à l'équipement, il ne devra agir qu'une fois que l'essai aura été effectué. Le compétiteur sera alors inspecté. Pour une faute considérée comme un oubli ou une erreur de bonne foi, l'athlète devra en être informé afin de ne pas la répéter pour ses essais suivants. L'essai pourra être non valide sur décision des arbitres. Si la même infraction est répétée après avertissement, l'essai ne sera pas validé et la faute considérée comme une intention délibérée de tricher, l'athlète sera disqualifié de la compétition.
12. Les arbitres doivent sur demande expliquer à un athlète ou à son entraîneur les raisons pour lesquelles un essai est considéré comme « no lift ». Ce devra être une simple explication et aucun débat ne devra être engagé, de plus l'explication ne devra pas déranger l'arbitre pour juger le compétiteur suivant. Les arbitres s'abstiendront de tout autre commentaire et ne prendront aucun document ou explication verbale concernant le déroulement de la compétition.
13. Un arbitre ne doit pas tenter d'influencer la décision des autres arbitres. Une fois qu'un essai a débuté, chaque arbitre se fera sa propre opinion concernant l'exécution du mouvement et notifiera sa décision par une lumière rouge ou blanche. A aucun moment un arbitre ne devra lever la main après le début de l'essai à moins que ce ne soit pour une raison de sécurité.
14. L'arbitre chef de plateau peut consulter les arbitres latéraux, les Responsables Compétition ou autres officiels si nécessaire afin d'accélérer ou de faciliter le bon déroulement de la compétition.
15. A la fin de la compétition, les trois arbitres devront signer la feuille de match, les demandes de records et tout autre document nécessitant leur signature.
16. Pour les Championnats du Monde et rencontres internationales, seuls des arbitres WPC pourront juger la compétition. Aux Championnats du Monde les trois arbitres devront être de nationalité différente et pour les autres compétitions internationales, pas plus de deux ne devront être de la même nationalité. La sélection des arbitres pour les Championnats du Monde et rencontres internationales sera faite par les Responsables Compétition WPC.
17. Le choix de positionnement des arbitres au centre ou sur les côtés n'implique pas que le même arbitre ait la même position sur un autre plateau.

18. Tous les arbitres lors des Championnats du Monde ou autres compétitions internationales devront respecter le code vestimentaire suivant :

<u>Hommes</u> :	Hiver	Veste ou gilet bleu foncé avec le badge arbitre WPC sur la poitrine côté gauche, un pantalon, une chemise blanche et une cravate.
	Eté	Chemise blanche et pantalon, cravate facultative
<u>Femmes</u> :	Hiver	Veste ou gilet bleu foncé avec le badge arbitre WPC sur la poitrine côté gauche Une jupe ou un pantalon, un chemisier ou un haut blanc.
	Eté	Robe, jupe ou pantalon, chemisier ou haut blanc

Les organisateurs décideront si la tenue été ou hiver doit être portée.

19. Les arbitres WPC pourront être révoqués au regard de leur prestation et de leurs capacités par les dirigeants du WPC.

### **Responsables Compétition**

1. Pour les Championnats du monde et compétitions internationales des Responsables Compétition seront désignés pour diriger tous les aspects de la compétition. Ils devront s'assurer que toutes les conditions techniques sont correctement appliquées, régler les litiges, et avoir une vision globale de la compétition et de l'arbitrage. Ils devront être au nombre de 5 pour les Championnats du Monde dont 3 au moins de nationalité différente, et au nombre de 3 pour les autres compétitions internationales dont 2 au moins de nationalité différente. Un remplaçant sera également désigné en cas d'absence de l'un des autres.
2. Ces Responsables Compétition seront désignés avant la compétition par les dirigeants du WPC (président, directeur, secrétaire, directeur technique, vice-président et autres officiels. Les Responsables Compétition devront inclure autant de dirigeants WPC que possible.
3. Tous les membres de ces Responsables Compétition doivent être arbitres WPC.
4. Pendant la compétition, les Responsables Compétition peuvent, à la majorité, remplacer un arbitre dont les décisions, selon eux, prouvent son incompétence. L'arbitre devra avoir reçu un avertissement avant toute action dans ce sens.
5. Les Responsables Compétition devront être présents pour toutes les pesées.

### **Records du monde**

1. Pour toute compétition Nationale, Internationale ou Championnat du Monde reconnu par le WPC les records du monde seront acceptés aux conditions suivantes :
  - a. La compétition devra être conforme au règlement WPC ou règlement nationaux acceptés par le WPC.
  - b. Le candidat au record du monde doit être membre actif de la Fédération Nationale affiliée au WPC ou un membre actif WPC d'un pays n'ayant pas de fédération Nationale affiliée au WPC.
  - c. Un minimum de deux arbitres internationaux WPC devront juger l'essai et seront garants du bon respect de toutes les conditions requises au niveau de la compétition, des requis techniques et des procédures. Le troisième arbitre devra être au minimum un arbitre national ou un arbitre National d'un autre pays affilié.
  - d. La barre et les poids auront été pesés avant la compétition. Tous les poids utilisés devront être enregistrés et vérifiés avec précision et doivent pouvoir être vérifiés par les arbitres ou les Responsables Compétition ou pouvoir être pesés immédiatement par les arbitres après la tentative réussie.

- e. L'athlète s'est pesé correctement avant la compétition.
  - f. Les balances auront été certifiées conformes par un professionnel dans les 6 mois précédents et un bordereau de test de la balance réalisé par le Ministère des Poids et Mesures(ou autre organisme équivalent) ou par une autre entreprise de mesure autorisée, sera disponible.
  - g. La tenue et les équipements de l'athlète sont conformes au règlement.
2. Deux exemplaires entièrement renseignés de la demande de record des mondes, signés par les trois arbitres, doivent être envoyés séparément à la personne qui enregistre les records du monde et au responsable technique du WPC (comme indiqué sur le formulaire de demande de record) dans un délai de 1 mois après que le record ait été établi. Une copie de la feuille de match officielle devra également être fournie. Pour les catégories Teenager, Junior et Master, une preuve de l'âge devra être fournie et vérifiée par les arbitres en fonction. Si une telle preuve n'était pas disponible quand le record a été établi (copie de l'acte de naissance, passeport, permis de conduire) il est de la responsabilité de l'athlète de la faire parvenir indépendamment à la personne qui enregistre les records du monde et au responsable technique du WPC, avant que le record ne puisse être certifié.
  3. Si dans n'importe quelle compétition WPC, un athlète réussit son troisième essai et qu'il se trouve dans la fourchette des 20kg autour du record du monde existant, le compétiteur pourra demander une 4<sup>ème</sup> barre qui dépasse le record du monde. Un tel essai ne sera pas pris en compte pour le total. D'autres essais supplémentaires sont interdits.
  4. Seuls les athlètes participant à la compétition en cours peuvent faire des tentatives de records.
  5. En aucune circonstance, un compétiteur qui ne participe pas à la compétition en 3 mouvements ne pourra prendre des records sur les mouvements individuels.
  6. Les essais fictifs ne sont pas autorisés sur les tentatives de records du monde.
  7. Si 2 compétiteurs, à la même compétition, battent un record en faisant la même performance c'est celui qui était le plus léger à la pesée qui prendra le record. S'ils avaient le même poids ils seront pesés à nouveau. Si le nouveau poids est toujours le même, ils auront tous les deux le record.
  8. Un nouveau record n'est valable que s'il est supérieur à l'ancien de 0.5kg.
  9. Les records sont uniquement validés dans la catégorie de poids qui aura été déterminée à la pesée.
  10. Il existe un record du monde officiel pour le total des 3 mouvements. Il devra répondre aux critères suivants :
    - a. Un total ne sera valide que si la barre et les disques utilisés pour la compétition ont été pesés et vérifiés comme convenu avant la compétition.
    - b. Les records seront le total des trois meilleurs mouvements individuels et par conséquent un multiple de 2,5kg.
    - c. Les 4<sup>èmes</sup> essais ne devront pas être inclus au total.
  11. Les records réalisés sur les mouvements individuels ne seront validés que si le compétiteur réalise un total sur la compétition.
  12. Les records établis durant les compétitions de mouvements individuels ne seront pas considérés comme Records du Monde WPC mais comme records officiels de mouvement individuel, par exemple Record du Monde de développé Couché pour le World Benchpress congress et record du Monde de Soulevé de terre pour le World deadlift congress.
  13. Si un des compétiteurs qui tente un 4<sup>ème</sup> essai est un des 4 derniers compétiteurs du plateau au 3<sup>ème</sup> essai, un temps de repos supplémentaire de 3min lui sera accordé. Si le dernier compétiteur du plateau demande un 4<sup>ème</sup> essai il aura les 3 minutes supplémentaires + 3 minutes supplémentaires du fait de deux essais consécutifs.
  14. Pour les records du monde, des disques de poids inférieurs pourront être utilisés pour atteindre des charges au moins supérieures de 500g au record existant. Ce record en utilisant les petits disques ne pourra cependant être établi qu'une seule fois et la charge sur les essais suivants devra augmenter de 2,5kg.

## Catégorie Raw

### Matériel et tenue

**Tout le matériel doit être propre et présentable et ne doit pas être déchiré**

#### Combinaison (singlet)

Il est impératif de porter une combinaison non renforcée. Elle doit être composée d'une seule couche et former une pièce unique. Les bretelles doivent être portées sur les épaules lors de chaque épreuve. Elle peut être de n'importe quelle couleur. La longueur des jambes ne doit pas dépasser la mi-cuisse. Les femmes doivent porter une combinaison similaire, les justaucorps sont interdits.

#### Tee-shirt

Un tee-shirt avec ou sans manches doit être porté sous la combinaison pour les épreuves de squat et développé couché mais il est facultatif au soulevé de terre. Il devra être d'une seule pièce et composé d'une seule épaisseur. La longueur des manches doit être au-dessus du coude. Il peut être de n'importe quelle couleur mais ne devra pas porter préjudice au bon état d'esprit de la compétition.

#### Ceinture

Les compétiteurs peuvent porter une ceinture. Elle devra être portée par-dessus la combinaison.

**(Voir l'autre partie du règlement pour les matériaux et la conception)**

#### Chaussettes

Une paire de chaussettes peut être portée. Leur longueur ne doit pas s'étendre aux genoux. Les bas, chaussettes ou collants recouvrant la cuisse sont interdits.

Des grandes chaussettes, protège tibias ou protections en plastique doivent obligatoirement être portés au soulevé de terre.

#### Chaussures

Le port de chaussures plus épaisses que de simples chaussettes est obligatoire. Les crampons ou pointes ou parties métalliques sont interdites.

#### Bandes de poignets

Elles peuvent être en tissus, élastiques, polyester, coton ou médicales d'une ou plusieurs matières. Des bandes ne dépassant pas 1m de long et 8cm de large peuvent être portées. Des poignets type bracelets élastiques sont autorisés mais ils ne doivent pas dépasser 10cm de large. Le port simultané des bandes et des poignets est interdit. En cas de bandes à enrouler autour des poignets, elles peuvent disposer d'une boucle de pouce qui devra être retirée à chaque essai, ainsi que de velcros pour les attacher. Une fois portées, elles ne devront pas dépasser 10cm au-dessus et 2,5cm au-dessous du centre de l'articulation du poignet, ne dépassant pas au total 12cm.

#### Records

Les records Raw pourront être établis ou battus lors des compétitions qui offrent une catégorie Raw.

## Catégorie Simple Ply

### Matériel et tenue

**Tout le matériel doit être propre et présentable et ne doit pas être déchiré**

#### Combinaison

Il est impératif de porter une combinaison. Elle doit être composée d'une seule couche et former une pièce unique. Les bretelles doivent être portées sur les épaules lors de chaque épreuve. Les bretelles à velcros sont interdites. Elle peut être de n'importe quelle couleur.

La longueur des jambes ne doit pas dépasser la mi-cuisse. Les femmes doivent porter une combinaison similaire, les justaucorps sont interdits.

#### Tee-shirt

Un tee-shirt avec ou sans manches doit être porté sous la combinaison pour les épreuves de squat et développé couché mais il est facultatif au soulevé de terre. Il devra être d'une seule pièce et composé d'une seule épaisseur.

La longueur des manches doit être au-dessus du coude. Il peut être de n'importe quelle couleur mais ne devra pas porter préjudice au bon état d'esprit de la compétition.

### **Maillot de force**

Il est possible de porter un maillot de force avec des manches sous la combinaison. Ce doit être une pièce unique en polyester. Les manches doivent être courtes, au-dessus du coude et couvrir les aisselles. Les attaches par velcros et les dos ouverts sont interdits. Il peut être de n'importe quelle couleur. L'utilisation simultanée d'un tee-shirt et d'un maillot est interdite.

### **Sous-vêtements**

Il est possible de porter une paire de briefs sous la combinaison à condition qu'ils ne dépassent pas le milieu de la cuisse et que la taille ne dépasse pas le milieu du dos.

Le brief doit être d'une seule pièce unique en polyester.

Des sous-vêtements classiques sont autorisés sous le brief.

### **Ceinture**

Les compétiteurs peuvent porter une ceinture. Elle devra être portée par-dessus la combinaison.

**(Voir l'autre partie du règlement pour les matériaux et la conception)**

### **Chaussettes**

Une paire de chaussettes est autorisée. Leur longueur ne doit pas s'étendre aux genoux ni toucher les protections ou bandes de genoux. Les bas, chaussettes ou collants recouvrant la cuisse sont interdits.

Des grandes chaussettes, protège tibias ou protections en plastique doivent obligatoirement être portés au soulevé de terre.

### **Chaussures**

Le port de chaussures plus épaisses que de simples chaussettes est obligatoire. Les crampons ou pointes ou parties métalliques sont interdites.

### **Bandes**

Elles peuvent être en tissu, élastiques, polyester, coton ou médicales.

Les bandes doivent être utilisées comme suit :

- a. Poignets – Elles ne devront pas dépasser 1m de long et 8cm de large. Des poignets type bracelets élastiques sont autorisés mais ils ne doivent pas dépasser 10cm de large. Le port simultané des bandes et des poignets est interdit.  
En cas de bandes à enrouler autour des poignets, elles peuvent disposer d'une boucle de pouce qui devra être retirée à chaque essai, ainsi que de velcros pour les attacher. Une fois portées, elles ne devront pas dépasser 10cm au-dessus et 2,5cm au-dessous du centre de l'articulation du poignet, ne dépassant pas au total 12cm.
- b. Genoux – Elles ne devront pas dépasser 2,5m de long et 8cm de large. Des genouillères élastiques sont autorisées mais ne doivent pas dépasser 30cm de long. Le port simultané des bandes et des genouillères est interdit. Une fois enroulée la bande ne devra pas dépasser 15cm au-dessus et 15cm au-dessous de l'articulation des genoux et ne devra pas dépasser 30cm au total.  
Les bandes de genoux ne doivent toucher ni les chaussettes ni la combinaison.
- c. Coudes - Les bandes peuvent être portées uniquement pour le squat et le soulevé de terre. Elles sont interdites au développé couché. Elles peuvent recouvrir la zone du coude mais ne devront pas s'étendre au poignet ou à l'épaule. Les manchons en caoutchouc ou bandes élastiques doivent être d'une seule pièce et d'une longueur totale inférieure ou égale à 1m.
- d. Les bandes peuvent être assemblées bout à bout sans que les tissus ne se chevauchent.

### **Records**

Les records Single Ply pourront être établis ou battus lors des compétitions qui offrent une catégorie Single Ply.

## Catégorie Classic Raw

### Matériel et tenue

**Tout le matériel doit être propre et présentable et ne doit pas être déchiré**

#### Combinaison (singlet)

Il est impératif de porter une combinaison non renforcée. Elle doit être composée d'une seule couche et former une pièce unique. Les bretelles doivent être portées sur les épaules lors de chaque épreuve. Elle peut être de n'importe quelle couleur. La longueur des jambes ne doit pas dépasser la mi-cuisse. Les femmes doivent porter une combinaison similaire, les justaucorps sont interdits.

#### Tee-shirt

Un tee-shirt avec ou sans manches doit être porté sous la combinaison pour les épreuves de squat et développé couché mais il est facultatif au soulevé de terre. Il devra être d'une seule pièce et composé d'une seule épaisseur. La longueur des manches doit être au-dessus du coude. Il peut être de n'importe quelle couleur mais ne devra pas porter préjudice au bon état d'esprit de la compétition.

#### Ceinture

Les compétiteurs peuvent porter une ceinture. Elle devra être portée par-dessus la combinaison.

**(Voir l'autre partie du règlement pour les matériaux et la conception)**

#### Chaussettes

Une paire de chaussettes peut être portée. Leur longueur ne doit pas s'étendre aux genoux. Les bas, chaussettes ou collants recouvrant la cuisse sont interdits.

Des grandes chaussettes, protège tibias ou protections en plastique doivent obligatoirement être portés au soulevé de terre.

#### Chaussures

Le port de chaussures plus épaisses que de simples chaussettes est obligatoire. Les crampons ou pointes ou parties métalliques sont interdites.

#### Bandes

Elles peuvent être en tissu, élastiques, polyester, coton ou médicales.

#### Les bandes doivent être utilisées comme suit :

- a. Poignets – Elles ne devront pas dépasser 1m de long et 8cm de large. Des poignets type bracelets élastiques sont autorisés mais ils ne doivent pas dépasser 10cm de large. Le port simultané des bandes et des poignets est interdit.  
En cas de bandes à enrouler autour des poignets, elles peuvent disposer d'une boucle de pouce qui devra être retirée à chaque essai, ainsi que de velcros pour les attacher. Une fois portées, elles ne devront pas dépasser 10cm au-dessus et 2,5cm au-dessous du centre de l'articulation du poignet, ne dépassant pas au total 12cm.
- c. Genoux – Elles ne devront pas dépasser 2,5m de long et 8cm de large. Des genouillères élastiques sont autorisées mais ne doivent pas dépasser 30cm de long. Le port simultané des bandes et des genouillères est interdit. Une fois enroulée la bande ne devra pas dépasser 15cm au-dessus et 15cm au-dessous de l'articulation des genoux et ne devra pas dépasser 30cm au total.  
Les bandes de genoux ne doivent toucher ni les chaussettes ni la combinaison.
- d. Les bandes peuvent être assemblées bout à bout sans que les tissus ne se chevauchent.

#### Records

Les records Classic Raw pourront être établis ou battus lors des compétitions qui offrent une catégorie Classic Raw.

#### Catégorie

La catégorie Classic Raw existe uniquement en powerlifting.