



REGLEMENT NATIONAL
DE
FORCE ATHLETIQUE

1. AFFILIATION	3
2. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE	3
3. QUALIFICATIONS	3
4. ÉPREUVES DE FORCE ATHLÉTIQUE	4
5. COMPÉTITIONS OFFICIELLES	4
6. AGE LIMITE POUR LES COMPÉTITEURS	4
7. CATÉGORIES DE POIDS	4
8. RÉGLEMENT DE LA COMPÉTITION	5
<i>a. LE PLATEAU</i>	5
<i>b. LES BARRES</i>	5
<i>c. LES DISQUES</i>	6
<i>d. LES COLLIERS</i>	6
<i>e. LES SUPPORTS DE FLEXION DE JAMBES</i>	6
<i>f. LE BANC DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ</i>	6
<i>g. LES LAMPES</i>	7
9. TENUE ET ÉQUIPEMENT PERSONNEL	7
<i>a. COMBINAISON</i>	7/8
<i>b. T-SHIRT</i>	8
<i>c. CHAUSSETTES</i>	8
<i>d. CHAUSSURES</i>	9
<i>e. BANDEAU DE TÊTE</i>	9
<i>f. CEINTURE</i>	9
<i>g. BANDES</i>	9/10
<i>h. PANSEMENTS</i>	10
<i>i. SLIP ET SOUTIEN GORGE</i>	10
10. INSPECTION DE LA TENUE ET DE L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL	11
AUTRES CONSIGNES	11
11. ÉPREUVES DE POWERLIFTING ET RÉGLEMENT	11
<i>a. FLEXION DE JAMBES</i>	11/12
RÉGLEMENT DE L'ÉPREUVE	12
CAUSES DE REFUS D'UN ESSAI	12
<i>b. DÉVELOPPÉ COUCHÉ</i>	12
RÉGLEMENT DE L'ÉPREUVE	12
CAUSES DE REFUS D'UN ESSAI	13/13
<i>c. SOULEVÉ DE TERRE</i>	13
RÉGLEMENT DE L'ÉPREUVE	13
CAUSES DE REFUS D'UN ESSAI	13
12. LA PESÉE	14
13. DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION	15
<i>a. SUIVEURS CHARGEURS</i>	15
<i>b. SECRÉTAIRES</i>	15
<i>c. CHRONOMETREUR</i>	16
<i>d. PERSONNES ADMISES AUTOUR DU PLATEAU</i>	16
<i>e. PROGRESSION DE LA CHARGE ENTRE DEUX ESSAIS</i>	16
<i>f. ERREURS DE CHARGEMENT</i>	16
EXEMPLES D'ERREURS DE CHARGEMENT	16
14. ARBITRAGE	16/17
<i>a. COMMUNICATION DES DÉCISIONS DES ARBITRES DE PLATEAU</i>	17
<i>b. POSITIONNEMENT DES ARBITRES DE PLATEAU</i>	17
<i>c. TRAVAIL DES ARBITRES AVANT LA COMPÉTITION</i>	18
<i>d. RÔLE DES ARBITRES PENDANT LA COMPÉTITION</i>	18
<i>e. INTERVENTION DES ARBITRES QUI REMARQUENT UNE FAUTE À SANCTIONNER</i>	18
LES ARBITRES LATÉRAUX	18
LE CHEF DE PLATEAU	18
LES LAMPES	18
<i>f. TENUE DES ARBITRES</i>	19

INFORMATIONS GÉNÉRALES ET RÉGLEMENT

1. AFFILIATION

Les clubs affiliés à la F.S.F.A. doivent être composés d'au moins dix membres, respecter le règlement intérieur et toutes les décisions prises par la fédération sportive de force Athlétique et refuser tout dopage. Ils doivent en outre s'être acquittés de leur adhésion.

Chaque club sera représenté par un délégué officiel qui aura le droit de vote aux réunions régionales et nationales. Suivant l'importance du club il peut avoir droit à plusieurs voix.

Ex : 1 voix pour 5 adhérents -- 2 voix pour 10 adhérents -- 3 voix pour 20 adhérents -- 4 voix pour 30 adhérents, 5 voix à partir de 31 adhérents.

Ce délégué ne peut pas représenter plusieurs clubs, il doit être adhérent et à jour de sa cotisation du club qu'il représente.

Une personne non affiliée à la F.S.F.A. peut être invitée à la demande du comité directeur avec voix consultative, mais ne peut prendre part à aucun vote

2. ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Celle-ci sera effectuée tous les ans dans le **1^{er} semestre** de l'année suivante.

3. QUALIFICATIONS

Pour toutes les compétitions organisées sous l'égide de la F.S.F.A, les athlètes engagés par leurs clubs membres doivent avoir été qualifiés, lors d'une compétition officielle inscrite au calendrier fédéral. Une liste des compétiteurs et des officiels du club concerné sera envoyée au club organisateur au minimum deux semaines avant chaque compétition. Pour les finales Nationales et internationales, la sélection des athlètes sera proposée à chaque club par la commission technique.

- Pour participer à la finale Nationale, l'athlète doit avoir réalisé les minimas **nationaux**.
- Pour les championnats d'Europe, l'athlète doit avoir réalisé les minimas **Europe**
- Pour les championnats du Monde, l'athlète doit avoir réalisé les minimas **Monde**.
- Minima imposés par la F.S.F.A

Au cours de la saison, avoir participé à la finale Nationale et avoir réalisé :

- les minimas **Europe** pour **Europe**
- les minimas **Monde** pour **Monde**

Le 4^{ème} essai d'un mouvement n'est pas qualificatif.

Les listes de sélections à la finale Nationale et aux internationaux seront validées par le conseil d'administration.

Pour les **aspirants** la qualification pour :

- France est acceptée avec un niveau **interrégional**
- Europe ou Monde avec un niveau **national**

Pour les "powerlifters" ayant réalisé au moins le minimum demandé pour les qualifications singles par mouvement sera automatiquement admis sans avoir à participer à une sélection single et ce pour la saison en cours.

Les sélections ne sont valables que pour une saison.

Étant donné que les championnats d'Europe et du Monde se déroulent en octobre et novembre, ce sont les dates des précédentes sélections de la finale Nationale qui seront retenues.

Un athlète qui a participé aux championnats d'Europe et/ou du Monde peut concourir aux finales Nationales l'année suivante à condition d'avoir participé à une qualification.

4. ÉPREUVES DE FORCE ATHLÉTIQUE

La F.S.F.A. reconnaît les épreuves suivantes, qui doivent être effectuées dans cet ordre dans toutes les compétitions comportant trois leviers organisées sous son égide :

- le **FLEXION DE JAMBES**
- le **DÉVELOPPÉ COUCHÉ**
- le **SOULEVÉ DE TERRE**

- Le total des trois meilleurs essais sera comptabilisé. Un record non multiple de 2.5 kg sera homologué en cas de succès, mais ne sera pas pris en compte dans le total la charge retenue sera le multiple de 2.5 kg inférieure
- Aucun 4^{ème} essai ne comptera dans le total
- Un 4^{ème} essai ne peut être demandé **si le 3^{ème} à été raté**
- Le 4^{ème} essai ne peut excéder une charge supérieure de 20 kg par rapport au précédent

5. COMPÉTITIONS OFFICIELLES

La F.S.F.A reconnaît et homologue les records dans les catégories suivantes :
Espoirs, Juniors, Open, Vétérans.

6. AGE LIMITE POUR LES COMPÉTITEURS

Pour toutes les compétitions organisées sous l'égide de le F.S.F.A. les compétiteurs doivent avoir 15 ans révolus le jour de la compétition.
Les tranches d'âge sont les suivantes :

- a. Espoirs** (catégories aspirant 1, aspirant 2 et aspirant 3) **Date Anniversaire**

de 15 ans	de 16 à 17ans	de 18 à 19 ans
-----------	---------------	----------------

- b. Juniors**

De 20 à 23 ans, **Date Anniversaire**

- c. Seniors**

De 24 à 39 ans, **Date Anniversaire**

- d. Vétérans** **Date Anniversaire**

de 40 à 44 ans	de 45 à 49 ans	de 50 à 54 ans	de 55 à 59 ans	de 60 à 64 ans	
de 65 à 69 ans	de 70 à 74 ans	de 75 à 79 ans	de 80 à 84 ans	de 85 à 89 ans	de 90 à x

7. CATÉGORIE DE POIDS

Hommes:

52 kg	-56 kg	-60 kg	-67.5 kg	-75 kg	-82.5 kg	-90 kg	-100 kg	-110 kg	-125 kg	-145 kg	+145 kg
-------	--------	--------	----------	--------	----------	--------	---------	---------	---------	---------	---------

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
-------	----------	----------	--------	----------	----------	--------	--------	--------	--------	--------

8. RÉGLEMENT DE LA COMPÉTITION

Pour toutes les compétitions sous l'égide de la F.S.F.A. on utilisera le « ROUND SYSTEME »

Les compétiteurs battant des records Régionaux, Interrégionaux, Nationaux, Internationaux pourront être soumis à un contrôle antidopage.

D'autres contrôles peuvent être réalisés durant toute la compétition de la pesée jusqu'à l'heure de la remise des récompenses.

Tout athlète qui refuse un contrôle ou qui ne répond pas à l'appel de son nom sera immédiatement disqualifié et son cas sera examiné par la commission dopage. Des contrôles inopinés peuvent être réalisés dans les clubs affiliés pendant toute la saison.

Un concurrent ou un coach, dont le mauvais comportement sur le plateau ou dans ses environs immédiats, de nature à porter un discrédit à la compétition, pourra être sanctionné par le chef de plateau. Si le mauvais comportement persiste, le jury et les arbitres peuvent disqualifier le concurrent et ordonner au coach de quitter la compétition. Dans ces conditions le directeur entraîneur de l'équipe doit être officiellement informé, à la fois de l'avertissement et de la disqualification.

a. LE PLATEAU

Dimensions :

Toutes les compétitions doivent être effectuées sur un plateau de:
2.5 x 2.5 m minimum. et jusqu'à 4 x 4 m maximum.

La surface du plateau doit être solide, non glissante et de niveau, il ne doit pas dépasser *10 cm de hauteur*. Des plaques de caoutchouc ou toutes autres plaques similaires non fixées et non assemblées ne sont pas autorisées.

La surface du plateau peut être traitée par un enduit non glissant, rien ne peut être rajouté ou inséré sur le plateau.

Limites de la surface de compétition : celles en-deçà desquelles ne sont pas admis les entraîneurs et les spectateurs doivent être clairement marquées soit au moyen de bandes de papier collant, soit des cordages ou des plantes.

Il est recommandé que ce périmètre de sécurité entourant le plateau soit un carré de: ***7.2 m x 7.2 m***

Lors d'une organisation avec 2 plateaux simultanés, la distance entre les 2 plateaux sera au minimum de 4 m en respectant le périmètre de sécurité

Les seules personnes autorisées sur le plateau sont l'athlète, les chargeurs suiveurs de service, les arbitres et le responsable de plateau.

Tout nettoyage, balayage, brossage, ou ajustement du plateau et du matériel sur le plateau ne peut se faire que par des personnes autorisées par le chef de plateau.

b. LES BARRES

La barre doit se conformer aux **dimensions et caractéristiques** suivantes :
Être droite et bien moletée ou rainurée,

Longueur totale maximum: ***220 cm***

Moletage central largeur minimum *10 cm* avec de chaque côté un espace non moleté de *minimum 15 cm*

Le moletage doit être de *12 à 13 stries* par tranche de *2.5 cm* avec des pointes non émoussées, il ne doit ni être peint, ni chromé, ni recouvert d'un autre produit (La longueur totale du moletage et des deux parties non moletées de chaque côté doit être de 40 cm)

Distance entre les colliers internes: ***131 cm***

Diamètre de la barre de: ***28 à 29 mm***

Diamètre des manchons: ***50 à 52 mm***

Poids de la barre et des colliers: ***25 kg***

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

c. LES DISQUES

Les disques seront conformes à ce qui suit :

Tous les disques utilisés en compétition doivent peser dans une fourchette de $+ ou - 0.25\%$ de leurs poids marqués. Alésage des disques *53 mm* environ.

Les disques doivent avoir les couleurs suivantes :

<i>50 kg</i>	<i>vert</i>	<i>5 kg</i>	<i>noir</i>
<i>45 kg</i>	<i>or</i>	<i>2.5 kg</i>	<i>noir</i>
<i>25 kg</i>	<i>rouge</i>	<i>1.250 kg</i>	<i>noir</i>
<i>20 kg</i>	<i>bleu ou noir</i>		
<i>15 kg</i>	<i>jaune ou noir</i>	<i>0.500 kg</i>	<i>noir</i> <i>Record</i>
<i>10 kg</i>	<i>Vert, blanc ou noir</i>	<i>0.250 kg</i>	<i>noir</i> <i>Record</i>

Pour battre un record des disques plus légers peuvent être utilisés afin que le poids de la barre et des disques dépasse d'au moins *0.5 kg* le record existant.

Tous les disques doivent avoir leur poids clairement marqué dessus. On doit charger la barre en commençant par les disques les plus lourds, en finissant par les plus légers, de façon que les arbitres puissent lire le poids marqué.

Le diamètre du plus grand disque devra se situer entre *44.5 cm et 45.5 cm*

Aucun disque ne pourra excéder 6 cm d'épaisseur

d. LES COLLIERS

Ils doivent toujours être utilisés en compétition, ils doivent peser **2.5 kg** chacun.

e. LES SUPPORTS DE FLEXION DE JAMBES

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, à conditions qu'elles soient reliées entre elles et ont pour fonction de maintenir la barre dans une position horizontale.

Les hauteurs de réglage doivent être comprises entre: **100 cm minimum et 170 cm maximum.**

Entre ces deux positions, les hauteurs de réglage devront être espacées de: **5 cm.**

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 de 81 cm.

Les selles pour recevoir la barre doivent avoir une largeur comprise entre: *5 et 6 cm*, la lèvre avant devra mesurer *3 cm*, celle de l'arrière devra être de *15 cm*, elles devront avoir un angle de *45° environ et une épaisseur de 6mm.*

f. LE BANC DE DÉVELOPPÉ COUCHÉ

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

Longueur: **122 cm minimum**

Largeur: **de 29 cm à 32 cm**

Hauteur: **de 42 cm à 45 cm**, mesurée du sol au dessus du rembourrage, sans l'écraser

Hauteur des supports réglables: **de 87 cm à 100 cm**, mesurée du sol aux selles recevant la barre

Hauteur des supports non réglables : **de 87 cm à 92 cm**, mesurée du sol aux selles recevant la barre

Largeur minimum entre les supports: **110 cm.**

Les selles pour recevoir la barre doivent avoir une largeur comprise entre: *5 et 6 cm*, la lèvre avant devra mesurer *3 cm*, celle de l'arrière devra être de *15 cm*, elles devront avoir un angle de *45° environ et une épaisseur de 6mm.*

g. LES LAMPES

Un système de lampes, sera fourni pour que les arbitres puissent communiquer leurs décisions. Chaque arbitre aura la possibilité de faire savoir une décision favorable au moyen d'une lampe blanche et une décision défavorable par une lampe rouge. Les lampes doivent être installées horizontalement. Elles doivent s'allumer simultanément et non séparément lorsque les trois arbitres ont donné leur information par un interrupteur central que détient le chef de plateau.

Lorsque l'interrupteur central ne peut pas être disponible, chaque arbitre doit donner sa décision et allumer sa lampe lorsque la barre reprend contact avec les supports, ou lorsque que la barre retouche le sol pour le soulevé de terre.

En cas de panne électrique, l'on doit procurer aux arbitres des fanions rouges et blancs pour qu'ils puissent faire connaître leurs décisions au signal de l'arbitre central avec l'ordre « **contrôle** » ou « **show** ».

ATTENTION

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

Toutes les lampes seront éteintes aussitôt que le speaker aura annoncé la décision des arbitres.

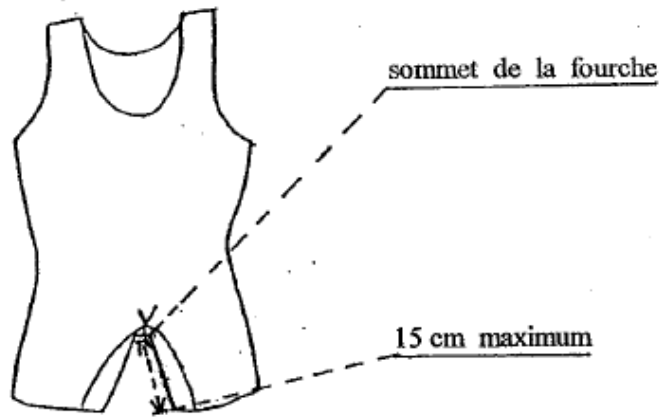
9. TENUE ET ÉQUIPEMENT PERSONNEL

a. COMBINAISON

La tenue de levé sera en une seule pièce et d'une seule épaisseur sans rapiécage, ni rembourrage, les bretelles doivent être portées sur les épaules pendant toute la durée de la compétition.

La combinaison type power lifting 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 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 celui-ci réponde aux critères imposés. La partie pliée ne doit pas être cousue à la combinaison.
- e. Aucune inscription de nature obscène ou blasphématoire 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, mais s'il y avait lieu, avoir été correctement réparées
- g. Un athlète peut arborer sur sa combinaison de levée l'emblème de son club.
- h. Les coutures et les ourlets d'une combinaison type "power lifting" 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 à la combinaison, mais ne devra pas dépasser **2 cm de large 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 **15 cm** ; cette mesure doit être prise, combinaison étendue sur une table, en suivant une ligne qui part du sommet de la couture de la fourche (entre jambes), jusqu'au bas de la jambe.
- k. Toute modification de la tenue qui dépassera les dimensions requises, (longueur, largeur, épaisseur), entraînera le rejet de cette combinaison pour la compétition
- l. Il n'est possible de porter qu'une seule combinaison à la fois
- m. Pour les autres combinaisons qui ne sont pas de type "power lifting" seuls s'appliquent les paragraphes a, c, e, f, g, j
- n. Les femmes peuvent porter une combinaison d'une pièce comparable à celle de type "power lifting" à condition qu'elle réponde à tous les impératifs décrits ci-dessus, toutes les combinaisons de levé des femmes doivent avoir les jambes en conformité avec le paragraphe j ci-dessus.
- o. Les combinaisons d'haltérophilie aux jambes échancrées ne sont pas autorisées.
- p. La combinaison < **France** > sera portée uniquement aux compétitions internationales.



b. T-SHIRT

Un T-shirt à manches courtes d'au moins **10 cm de long** doit être porté sous la combinaison, les manches doivent arriver à **4 cm maximum** au dessus du coude, mais ne doivent pas être roulées ou remontées vers le deltoïde. Le T-shirt doit être fait de coton, de polyester, ou un mélange des deux, et répondre aux impératifs suivants :

- Il ne doit pas comporter de nervure de renfort, ne doit pas être fabriqué avec du tissu caoutchouté ou de texture similaire
- Il peut avoir un col en V ou en U
- Il doit être d'une seule couleur de base, avec une possible bordure de faible dimension de couleur contrastante
- Il ne doit avoir ni poche, ni bouton, ni fermeture éclair, ni col
- Les T-shirts usés ou sales ou déchirés ne sont pas autorisés
- Les T-shirts ne peuvent pas être portés à l'envers pour masquer des inscriptions
- Dans les compétitions nationales les T-shirts des compétiteurs peuvent arborer l'emblème ou le badge de leur club, ainsi que ceux de la compétition dans laquelle ils tirent
- Il est interdit de porter deux T-shirts l'un sur l'autre
- Au soulevé de terre le T-shirt est obligatoire pour les femmes et facultatif pour les hommes.



CROQUIS

10 cm mesurés du bas de la manche
au sommet de la couture

c. CHAUSSETTES

- Tous types de chaussettes de n'importe quelle couleur et avec des logos ou emblèmes sont autorisés, pour autant toutes inscriptions obscènes ou blasphématoires sont totalement interdites
- S'ils le désirent, les compétiteurs peuvent porter plusieurs chaussettes l'une sur l'autre
- Les chaussettes ne doivent pas toucher les bandes, ni les genouillères, et doivent être portées en dessous du genou
- Les bas et les collants sont strictement interdits
- Pour le soulevé de terre les chaussettes montantes jusqu'aux dessous du genou sont obligatoires

d. CHAUSSURES

Dans chaque épreuve, l'athlète doit porter des chaussures.

- Les chaussures autorisées sont des chaussures montantes type haltérophilie, des chaussures de sport, des tennis, des patinettes de gymnastique, ou tout type de chaussons recouvrant le pied, dont les contours s'apparentent à ceux des chaussettes, et qui présentent une semelle interne.
- Il n'est pas permis de porter des chaussettes sans chaussures
- Les chaussures à taquets métalliques ou à pointes sont interdites

e. BANDEAU DE TÊTE

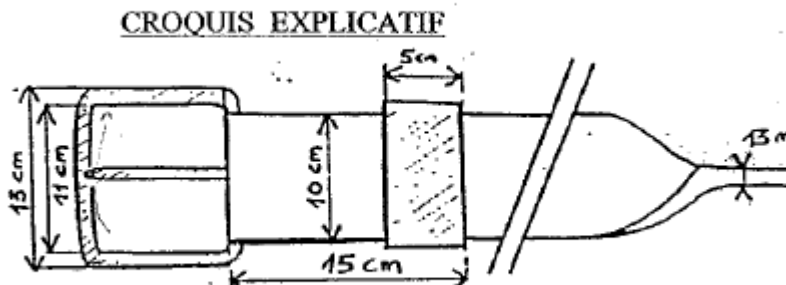
Un serre tête élastique de fabrication commerciale peut être porté par le concurrent pour empêcher la transpiration d'aller dans les yeux.

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

f. CEINTURE

Un concurrent peut porter une ceinture, dans ce cas elle doit être portée sur la combinaison.

- Elle peut être fabriquée en cuir ou en vinyle d'une ou plusieurs couches qui peuvent être soit collées entre elles, soient cousues ensemble, soit les deux
- 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
- Tout type de boucle ou d'attache sont autorisés, y compris la boucle à ouverture rapide, pourvu que la largeur totale des deux parties de la boucle ne dépasse pas **10 cm**
- Un passant en cuir ou en vinyle doit être fixé près de la boucle au moyen de rivets. On peut utiliser une boucle à un ou deux ardillons
- Les fermetures velcro ne sont pas autorisées



Largeur maximum de la ceinture: **10 cm**

Épaisseur 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**

g. BANDES

Seules les bandes élastiques d'une seule épaisseur en polyester, coton, ou un mélange des deux, et des bandes de gaze sont autorisées. Les bandes en caoutchouc ou matière similaire sont strictement interdites.

Les bandes peuvent être utilisées comme suit :

Poignets

Les bandes ne doivent pas dépasser **100 cm de long et 8 cm de large**. A la place des bandes, les poignets de force sont autorisés mais ne doivent pas excéder **10 cm de large**. Les deux poignets doivent être équipés de la même façon.

- a. Les poignets de force peuvent être équipés d'un passant pour le pouce et d'une pièce velcro pour assurer leur maintien. Cependant, le passant de pouce ne doit pas se trouver sur le pouce pendant les mouvements, la fermeture velcro ne doit pas faire le tour du poignet
- b. Une bande de poignet, lorsqu'elle est enroulée autour de celui-ci, ne doit pas dépasser une **largeur de 12 cm dont 10 cm** à partir du milieu de l'articulation du poignet en direction du coude et **2 cm** à partir du milieu de l'articulation en direction des doigts

Genoux

- a. Les bandes ne doivent pas dépasser **200 cm de long et 8 cm de large**.
- b. Une bande de genou, lorsqu'elle est enroulée autour de celui-ci 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
- c. 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
- d. Les bandes ne doivent pas toucher les chaussettes, ni la combinaison, elles ne doivent pas être utilisées sur une quelconque autre partie du corps.

h. PANSEMENTS

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

- **Qui peut les appliquer**

Avec l'autorisation du jury ou du chef de plateau le médecin officiel ou l'auxiliaire para médical de service peut appliquer des pansements sportifs, élastoplast ou bandages, sur les muscles blessés du corps, ainsi qu'à l'intérieur de la main sans que ça ne fasse le tour

- **Information du jury**

Le médecin officiel ou l'auxiliaire paramédical de service doit immédiatement informer le jury de l'application de bandages sur les blessures Il doit également donner son avis sur l'application de bandages supplémentaires qu'il juge nécessaire. Ces derniers ne peuvent être appliqués qu'avec la permission du jury

- **Qui peut décider**

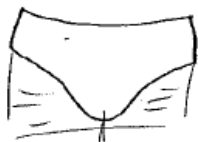
Dans toutes les compétitions où il n'y a ni jury, ni personnel médical de service, le chef de plateau pourra décider d'une telle application

i. SLIP et SOUTIEN GORGE

Le port du slip est le seul sous-vêtement autorisé sous la combinaison en compétition. La pesée doit être effectuée avec le slip.

Le port de boxer est interdit.

On rappelle que le soutien gorge renforcé est interdit en compétition.



10. INSPECTION DE LA TENUE ET DE L'ÉQUIPEMENT PERSONNEL

- a. Dans les compétitions où le temps alloué pour la pesée est jugé 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 doit se faire pendant ou avant la pesée officielle, mais ça 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. Des bandes trop longues seront refusées mais pourront être représentées à la bonne longueur avant la fin de l'inspection. C'est au compétiteur de modifier ces bandes, l'examineur n'est pas autorisé à faire ce travail
- c. Toutes pièces d'équipement considérées comme sales ou déchirées, obscènes ou blasphématoires doivent être rejetées
- d. Les arbitres après avoir contrôlé le matériel et rempli et paraphé la feuille d'inscription, devront donner cette feuille au président du jury à la fin de l'inspection
- e. Si lors de la compétition un athlète se présente sur le plateau avec un équipement non-conforme, donc non contrôlé, il sera immédiatement disqualifié de la compétition
- f. Toutes les pièces d'équipement mentionnées précédemment sous la rubrique (tenue et équipement personnel) doivent être inspectées avant chaque compétition
- g. A savoir, protège-dents, ruban etc., les chapeaux sont strictement interdits 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
- h. Si un compétiteur présente une infraction mineure dans sa tenue, il doit en être averti avant de monter sur le plateau et l'infraction doit être rectifiée, **le chronomètre ne sera pas arrêter**, faute de quoi le compétiteur verra son essai refusé

AUTRES CONSIGNES

- a. L'usage de graisse, d'huile, eau ou autre lubrifiant sur le corps est interdit, de même que sur la tenue ou l'équipement personnel.
- b. Seuls le talc, la magnésie et la poudre peuvent être utilisés
- c. La tenue exception faite de la ceinture ne doit pas être mise ou ôtée sur le plateau.

11. ÉPREUVE DE POWERLIFTING ET RÉGLEMENT

a. Flexion de jambes

Règlement de l'épreuve

- a. 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 maintenue 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**
- b. Après avoir retiré la barre des supports, l'athlète doit reculer pour prendre la position de départ. Après quoi, il devra attendre dans cette position le signal de départ de l'arbitre chef de plateau. Le signal sera donné dès lors que l'athlète sera immobile, droit, **les genoux verrouillés**, et la barre correctement positionnée
- c. 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 de l'arbitre qui 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 se voir sanctionné, rectifier sa position pourvu que ces rectifications soient conformes au règlement
- d. Après avoir reçu le signal de départ du chef de plateau, l'athlète 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, se replacer dans une position droite, **les genoux verrouillés**. Lorsque l'athlète sera immobile, le chef de plateau donnera le signal de reposer la barre. Ce signal sera donné lorsque l'athlète se trouvera dans une position apparemment finale, que le chef de plateau appréciera (même si cette position finale n'est pas correcte). Le signal

- de reposer la barre consistera de la part de l'arbitre en un mouvement de la main vers l'arrière et un ordre verbal "-rack"-. 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 dès lors qu'il aura amorcé un pas en avant, après quoi il pourra se faire aider pour reposer la barre
- f. L'athlète doit faire face à l'avant du plateau
 - g. L'athlète ne doit pas tenir les colliers, manchons ou les disques et cela à aucun moment pendant l'exécution du mouvement. Cependant, il est autorisé que le bord cubital des mains soit en contact avec la surface interne des colliers intérieurs
 - h. Sur le plateau pendant l'exécution du mouvement il sera autorisé la présence de 2 à 5 suiveurs chargeurs. Ces personnes officielles pourront être changées qu'après accord du juge arbitre (responsable de l'arbitrage)
 - i. Le concurrent peut demander l'aide pour enlever la barre des supports, cependant, une fois que la barre a été décollée il devra seul se positionner correctement
 - j. Si l'échec d'une tentative est dû à une erreur commise par les suiveurs chargeurs, le chef de plateau ou le jury peuvent, à leur discrétion, accorder un essai supplémentaire au concurrent

Causes de refus d'un essai

- a. Non respect des ordres de commencement ou de fin du mouvement
- b. Changement de position latérale des mains sur la barre après avoir reçu le signal départ (l'ouverture et la fermeture des doigts sont autorisées)
- c. Le double rebond ou plus d'une tentative pour soulever, sont interdits
- d. Défaut de se tenir droit genoux verrouillés au commencement et à la fin du squat**
- e. Tout déplacement latéral des pieds, ou tout pas en avant et en arrière, pendant l'exécution du mouvement. Les orteils ou les talons peuvent décoller du plateau à condition qu'ils reviennent à la position initiale
- f. 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
- g. Changement de position de la barre sur les épaules après le signal départ. Ceci s'applique à un roulement de la barre sur les épaules qui aide à l'exécution du squat
- h. Contact de la barre, des disques ou du compétiteur par les suiveurs chargeurs entre les signaux de l'arbitre chef de plateau
- i. Contact des coudes ou des bras avec les cuisses pendant l'exécution du mouvement

Ne pas faire l'effort de reposer la barre sur les supports

B. DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Règlement de l'épreuve

- a. La tête du banc doit être placée face au chef de plateau de telle sorte que les supports sur lesquels est posée la barre soient le plus près possible de celui-ci
- b. Le concurrent doit s'allonger sur le dos, la tête, les épaules et les fessiers doivent être en contact avec la surface plane du banc. Les pieds doivent être posés à plat sur le plateau ou des cales. Cette position doit être maintenue pendant toute l'exécution du mouvement.
- c. Si la tenue du concurrent et la surface du banc sont de couleur non contrastante, ce qui ne permet pas de déceler un possible décollement d'un des points de contact, la surface du banc devra être recouverte en conséquence
- d. Pour assurer un appui des pieds solide, le concurrent peut utiliser des cales ne dépassant pas *18 cm de haut et 45 cm de côté*
- e. Pendant l'exécution du mouvement il est autorisé sur le plateau la présence de 2 à 4 suiveurs chargeurs maximum. Le concurrent peut demander l'aide des chargeurs pour décoller et reposer la barre sur les supports. Dans ces conditions la barre doit être lâchée dès que le concurrent a les bras tendus et non accompagnée jusqu'à la poitrine, ou après le signal "-rack"- du chef de plateau
- f. L'espacement des mains ne devra pas dépasser *81 cm*, mesuré entre les index. Une prise en supination est autorisée à condition de ne pas dépasser *81 cm* entre les auriculaires
- g. Après avoir positionné la barre à bout de bras le concurrent devra attendre le signal du chef de plateau <<Partez>> ou <<Start>>, amener la barre au contact de la poitrine et attendre le signal, <<Poussez>> ou <<Press>>.

- h. Lorsque le signal aura été donné, la barre sera poussée vers le haut, jusqu'à la position finale bras tendus, et maintenue immobile jusqu'à l'ordre verbal <<**Reposez**>> ou<<**Rack**>>.
- i. La barre peut marquer un temps d'arrêt dans sa progression, mais aucune redescente n'est permise.
- j. Lors de l'immobilité de la barre sur la poitrine, celle-ci doit être en contact avec la poitrine. Si celle-ci est trop basse (sur l'estomac), l'essai sera refusé.

Causes de refus d'un essai

- a. Non respect des ordres au commencement ou à la fin du mouvement
- b. Tout changement de la position choisie pendant le mouvement, 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, et les cales, ou tout mouvement latéral des mains sur la barre une fois que le signal de départ aura été donné
- c. Toute redescente, rebond de la barre sur la poitrine ou enfoncement de la barre dans la poitrine après le signal de l'arbitre
- d. Non verrouillage des bras au début et à la fin du lever
- e. La barre peut s'arrêter pendant l'extension, le chef de plateau peut donner le signal <<**Reposez**>> ou<<**Rack**>>. s'il estime que le temps d'arrêt représente un danger pour l'athlète
- f. Tout mouvement en espalier vers le haut
- g. Contact de la barre avec les chargeurs suiveurs entre les ordres du chef de plateau
- h. Contact des pieds avec le banc
- i. Contact délibéré de la barre avec les supports qui rendrait la poussée plus facile
- j. Barre trop basse sur le ventre.

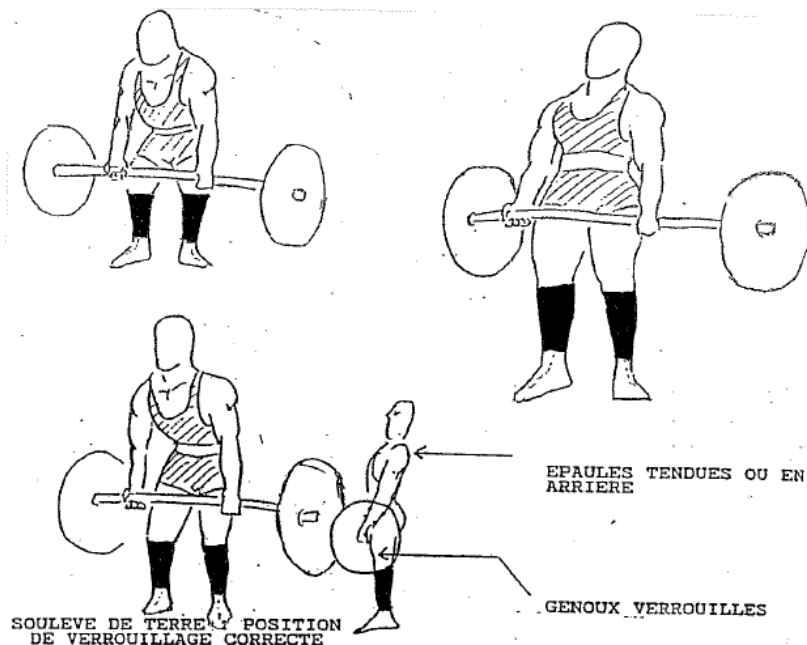
c. SOULEVE DE TERRE

Règlement de l'épreuve

- a. La barre doit être posée horizontalement devant les pieds de l'athlète,
- b. saisie d'une prise au choix, des deux mains, et soulever 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
- c. Le concurrent doit faire face à l'avant du plateau
- d. A la fin du mouvement dans une position droite **les genoux seront verrouillés**, et les épaules maintenues dans une position tendue, ni en avant, ni arrondies. 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 "-down"- . Ce 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.
- b. La barre peut s'arrêter ce n'est pas une faute
- c. Défaut de se tenir le corps droit et les épaules maintenues tendues
- d. Ne pas verrouiller les genoux à la fin du lever
- e. Appui de la barre sur les cuisses afin de faciliter le mouvement
- f. Tout mouvement latéral des pieds ou tout pas avant ou arrière
- g. Abaisser la barre avant d'avoir reçu le signal du chef de plateau
- h. Reposer la barre sans la contrôler des deux mains
- i. Laisser tomber ou jeter intentionnellement la barre



12. LA PESÉE

Tout athlète non pointé présent dans la première heure de pesée ne pourra concourir

- a. Dans les championnats Départementaux, Régionaux, Interrégionaux, Nationaux et Internationaux, la pesée doit commencer deux heures avant le début de la compétition de la catégorie de poids. Tous les athlètes doivent se présenter à la pesée qui doit être effectuée par deux ou trois arbitres
- b. Le temps imparti à la pesée est d'une heure et demie. La ½ heure restante est consacrée aux derniers préparatifs de la compétition
- c. La pesée pour chaque concurrent se fera dans un local fermé, Seuls sont autorisés dans ce local le concurrent, son coach ou son directeur d'équipe, et les deux ou trois arbitres. Le poids officiel de l'athlète **sera inscrit au stylo** et ne doit pas être rendu public avant que tous les concurrents de la catégorie aient été pesés
- d. Les concurrents peuvent être pesés nus. Dans ces conditions des arbitres masculins pour les hommes et féminins pour les femmes seront indispensables. Des officiels supplémentaires peuvent être engagés pour accomplir cette tâche.
- e. 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. L'équipement sera vérifié que lorsque les concurrents seront passés à la pesée. Les arbitres de services responsables de cette inspection devront vérifier et contrôler les équipements et noteront sur la carte d'essai les détails de toutes les pièces listées. 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
- f. Pour les compétitions où un grand nombre d'athlètes sont engagés dans chaque catégorie, l'inspection de la tenue et de l'équipement personnel peuvent commencer avant le début de la pesée voir jusqu'à 24 heures avant la compétition.
- g. Chaque athlète ne doit être pesé qu'une fois, sauf si son poids de corps ne correspond pas à la catégorie pour lequel il s'est engagé. Dans ces conditions il sera repesé dans l'heure et demie impartie à la pesée. Les concurrents qui ne sont pas au poids pourront se repeser plusieurs fois.
- h. Un athlète trop lourd peut monter dans la catégorie supérieure s'il a réalisé le minimum qualificatif de sa nouvelle catégorie.
- i. Un athlète trop léger peut descendre dans la catégorie inférieure.
- j. 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 tous les deux repesés et le concurrent le plus léger sera déclaré vainqueur. Cependant s'ils accusent encore le même poids après être repesés, ils seront déclarés ex-æquo et recevront chacun une récompense. Dans ce cas la place suivante ne sera pas attribuée. Si le total constitue un record, la même procédure sera utilisée pour déterminer qui en sera le détenteur
- k. Les barres de départ pour les trois épreuves devront être annoncées par l'athlète pendant la pesée et **inscrites au crayon**.

13. DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

- a. Les changements de barre pour les premiers essais doivent se faire au moins cinq minutes avant le commencement de chaque épreuve, En mouvements individuels le troisième essai peut être changé deux fois s'il reste au moins 5 athlètes avant son passage. En 3 mouvements seul le 3^{ème} essai du soulevé de terre peut être changé 2 fois s'il reste au moins 5 athlètes avant son passage
- b. Les concurrents doivent avoir donné à la table de marque avant le début de la compétition leur hauteur de barre, et s'ils le désirent des cales de pieds pour le développé couché
- c. Un athlète ne devra pas mettre ses bandes ou finir de s'habiller sur le plateau, la seule exception autorisée concerne la ceinture, aucune autre préparation n'est admise
- d. Après l'ordre barre chargée par le chef de plateau, l'athlète a une minute pour commencer son essai. 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"-, -"terre"- ou -"down"- selon l'épreuve et le mouvement sera déclaré essai et refusé
- e. 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 de plateau. Il est par conséquent très important que l'athlète ou son coach vérifie la hauteur des supports ou la mise en place des cales avant que l'athlète ne soit appelé sur le plateau. Une fois que la barre est annoncée chargée, le chrono sera déclenché, tout réglage ultérieur sera effectué dans la minute impartie sans que le chrono ne soit arrêté
- f. La notion de commencement d'un essai dépend du mouvement en question. En ce qui concerne le squat et le développé couché le début de l'essai coïncide avec le signal de l'arbitre chef de plateau, pour le soulevé de terre dès que l'athlète fera une tentative volontaire pour décoller la barre du plateau
- g. Dans le round système il est recommandé un groupe de dix à quinze concurrents
- h. Si le groupe est inférieur à dix concurrents la période de repos doit être similaire à la période type de temps nécessaire à dix concurrents pour tirer
- i. Il est interdit de passer de la musique pendant qu'un athlète est sur le plateau. En effet, il lui est difficile d'entendre les ordres de l'arbitre central.
- j. La barre suivante doit être annoncée à la table de contrôle dans la minute qui suit l'essai
Lors d'un changement de barre, il est interdit de la diminuer de plus de 50 kg.
Pour un record Au 4^{ème} essai, le poids demandé ne peut excéder plus de 20 kg par rapport au 3^{ème} essai réussi.
Si le 3^{ème} essai est manqué, on ne peut demander un 4^{ème} essai
Le 4^{ème} essai n'est pas autorisé dans les qualifications.
Le 4^{ème} essai ne peut être demandé que si celui-ci est :
 - Un record national en finale nationale
 - Un record du Monde ou d'Europe en championnat international.

a. SUIVEURS CHARGEURS

Ces officiels sont responsables du chargement et du déchargement de la barre, du réglage des supports aux hauteurs désirées, du nettoyage de la barre et du plateau à la demande du chef de plateau, et en général de veiller à ce que le plateau soit bien entretenu, et présente une allure nette et bien rangé, pendant toute la compétition.

Il ne devra jamais y avoir sur le plateau moins de deux ou plus de cinq suiveurs chargeurs.

Lorsque l'athlète se prépare pour un essai, les chargeurs suiveurs peuvent l'aider à retirer la barre des supports et à la reposer à la fin de l'essai.

Les suiveurs chargeurs ne doivent pas toucher l'athlète, ni la barre pendant l'exécution d'un essai à moins d'être autorisé par le chef de plateau.

Si un concurrent par la faute d'un suiveur se voit privé d'un essai qu'il aurait pu réussir, le chef de plateau 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.

b. SECRÉTAIRES

Ces officiels ont la responsabilité de remplir la feuille de match au fur et à mesure de la progression de la compétition, et à la fin de celle-ci de s'assurer que les arbitres signent les feuilles de match, les diplômes de records et tous autres documents nécessitant une signature

c. CHRONOMETREUR

Cet officiel a la responsabilité de décompter le temps qui s'écoule entre l'annonce que la barre est chargée 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 l'essai, faute de quoi l'essai réussi peut être annulé à la discrétion du chef de plateau

d. PERSONNES ADMISES SUR ET AUTOUR DU PLATEAU

Pendant toute la compétition se déroulant sur le plateau, seul l'athlète, le coach, les membres du jury, les arbitres, les chargeurs suiveurs seront admis dans la surface de compétition

e. PROGRESSION DE LA CHARGE ENTRE DEUX ESSAIS

Le poids de la barre doit toujours être un multiple de *2.5 kg*. La progression de la barre entre deux essais doit être de *2.5 kg minimum*. L'exception à cette règle est lorsque pour tenter un record nous pouvons augmenter par *0.5kg*. Dans ce cas si le record est réussi la charge exacte devra être notée sur la feuille de record, alors que la feuille de match indiquera la charge arrondie de *2.5 kg inférieur*.

f. ERREURS DE CHARGEMENT

Le chef de plateau sera le seul responsable pour prendre la décision qui s'impose en cas d'erreurs de chargement ou d'annonce incorrecte du speaker.

Exemples d'erreurs de chargement

- a. 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 avec cette charge ou le refuser pour le reprendre la charge qu'il avait demandée, à la fin du passage des autres concurrents
- b. 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 des autres concurrents
- c. Si le chargement n'est pas le même de chaque côté de la barre, si une modification quelconque intervient sur la barre et les disques pendant l'exécution du mouvement, ou si le plateau se disloque, mais que l'essai est réussi le concurrent peut l'accepter ou décider de le reprendre. Si l'essai n'est pas réussi, le concurrent se verra accorder un essai supplémentaire à la fin du passage des autres concurrents
- d. Si le speaker commet une erreur en annonçant une charge plus légère ou plus lourde que celle demandée par le concurrent, le chef de plateau fera la correction nécessaire en suivant la procédure en vigueur pour les erreurs de chargement
- e. 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 des autres concurrents
- f. Un athlète qui ne réussit aucun des trois essais est éliminé de la compétition**

14. ARBITRAGE

- Les arbitres de plateau : Les arbitres de chaise seront au nombre de trois, le chef de plateau sera assis sur la chaise centrale, et les assesseurs un de chaque côté du plateau.
-
- Rôle du chef de plateau : Le chef de plateau 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 de litiges

Signaux à donner pour les trois épreuves :

FLEXION DE JAMBES

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 -"REPOSEZ"

DÉVELOPPÉ COUCHÉ

Début: l'ordre verbal **–"START"-**, ou « **PARTEZ** », puis une fois la barre posée sur la poitrine, l'ordre verbal << **POUSSEZ**>> ou << **PRESS**>>. **Fin:** l'ordre verbal **–"RACK"- ou -"REPOSEZ"**

Si l'athlète est sourd, le chef de plateau peut donner un signal tactile sur l'épaule du compétiteur

SOULÉVÉ DE TERRE

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"

a. COMMUNICATION DES DÉCISIONS DES ARBITRES DE PLATEAU

Une fois la barre replacée sur les supports ou sur le plateau à la fin du mouvement, les arbitres feront savoir leur décision au moyen de lampes. Une lampe blanche indique que l'essai est bon, une lampe rouge indique que l'essai est refusé.

b. POSITIONNEMENT DES ARBITRES DE PLATEAU

Au flexion de jambes et au Développé Couché les trois arbitres peuvent s'asseoir autour du plateau à l'endroit qu'ils s'estiment le mieux placer pour arbitrer le mouvement. Au Soulevé de Terre, les trois arbitres seront placés devant la barre.

Ils doivent cependant garder en mémoire les recommandations suivantes:

Le chef de plateau doit être aisément visible du concurrent qui fait le flexion de jambes ou le soulevé de terre.

Pendant le flexion de jambes, il est nécessaire que les arbitres suivent la flexion dans une position perpendiculaire à la cuisse.

Le chef de plateau observera de son mieux, jugeant la descente en suivant des yeux l'intérieur d'une cuisse

Les arbitres peuvent être amenés à se pencher, se déplacer ou quitter leur chaise pour mieux voir.

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.

Les trois arbitres de plateau officiels doivent juger le mouvement sous tous les aspects. Le chef de plateau 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 que 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 voir le mouvement, il lui est recommandé de mettre une lampe blanche et de faire une remarque au suiveur.

c. TRAVAIL DES ARBITRES AVANT LA COMPÉTITION

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 réglementaire sera retiré du plateau de compétition.

Si les seuls disques disponibles ne sont pas au poids correct, leurs poids exact devront être marqués dessus ainsi que sur le formulaire destiné à enregistrer les records.

La balance fonctionne et est exacte, l'attestation de vérification de celle-ci doit être fournie dans les six mois qui précèdent la date de la compétition.

Les compétiteurs sont pesés dans les limites de temps imparti et que leur poids est conforme à leur catégorie.

Les tenues et les équipements personnels des concurrents sont marqués et enregistrés par écrit sur la carte d'essai.

Les concurrents doivent être licenciés dans un club de leur choix, excepté les engagements individuels.

d. RÔLE DES ARBITRES PENDANT LA COMPÉTITION

Les arbitres doivent s'assurer que :

Le poids de la barre correspond à celui annoncé.

La tenue et l'équipement personnel du compétiteur sont conformes avec ce qui a été déclaré.

Si l'un des arbitres a des doutes sur la tenue ou l'équipement d'un des concurrents il en informera le chef de plateau dès que l'essai sera terminé.

Les trois arbitres peuvent dans ce cas réexaminer la tenue et l'équipement personnel.

Si ce dernier est porteur de quoi que ce soit non vérifié à l'inspection, il sera immédiatement disqualifié.

e. INTERVENTION DES ARBITRES QUI REMARQUENT UNE FAUTE À SANCTIONNER

Les arbitres latéraux

Lorsqu'un arbitre latéral remarque une tenue incorrecte, il doit lever la main pour attirer l'attention.

Si le chef de plateau ou l'autre arbitre latéral sont d'accord, il y aura majorité et le chef de plateau arrêtera le mouvement au moment où il le signalera au concurrent d'un mouvement du bras, accompagné de l'ordre -"rack"- ou -"down"-, ou il donnera l'ordre aux suiveurs de prendre la barre.

Lorsqu'un arbitre latéral voit une faute, il ne doit plus lever la main pour le signaler ceci afin de pas influencer les autres arbitres.

Le chef de plateau

Si l'arbitre central s'aperçoit qu'un athlète lève la tête après le 1er ordre, il le signale aux autres en levant la main, car il est difficile à un arbitre latéral de le voir.

Les lampes

3 lampes blanches	essai bon
2 lampes blanches, une rouge	essai bon
3 lampes rouges	essai échoué
2 lampes rouges, une blanche	essai échoué

f. TENUE DES ARBITRES

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

HOMMES

- **Tenue d'hiver**
Veste bleue sombre avec écusson d'arbitre à hauteur de la poche gauche, pantalon gris, Chemise blanche et cravate
- **Tenue d'été**
Chemise ou chemisette blanche avec écusson d'arbitre, pantalon gris, cravate facultative

FEMMES

- **Tenue d'hiver**
Veste bleue sombre avec écusson d'arbitre à hauteur de la poche gauche, pantalon gris, ou jupe grise, chemisier blanc
- **Tenue d'été**
Chemisier blanc avec écusson d'arbitre, pantalon gris ou jupe grise