

RÈGLEMENTS TECHNIQUES DE LA DYNAMOPHILIE



Décembre 2023

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|-----------|
| 1. Règles générales de la dynamophilie | 6 |
| 1.1 Épreuves | 6 |
| 1.2 Catégories d'âges | 6 |
| 1.3 Catégories de poids | 7 |
| 1.4 Divisions | 8 |
| 1.4.1 Dynamophilie Classique | 8 |
| 1.4.2 Dynamophilie Équipée | 8 |
| 1.4.3 Développé couché classique (bench only) | 8 |
| 1.4.4 Développé couché équipé (bench only équipé) | 8 |
| 1.5 Compétitions | 8 |
| 1.6 Records | 9 |
| 1.7 Coups | 9 |
| 1.8 Premiers secours | 9 |
| 2. Règlement des épreuves | 9 |
| 2.1 Flexion des jambes (squat) | 9 |
| 2.1.1 Déroulement de la flexion des jambes (squat) | 9 |
| 2.1.2 Fautes à sanctionner à la flexion de jambes | 10 |
| 2.2 Développé couché (bench press) | 11 |
| 2.2.1 Déroulement du développé couché | 11 |
| 2.2.2 Fautes à sanctionner au développé couché | 12 |
| 2.2.3 Règlement pour les handicapés concourant dans des championnats de développé couché | 13 |
| 2.3 Soulevé de terre (deadlift) | 13 |
| 2.3.1 Déroulement du soulevé de terre | 13 |
| 2.3.2 Fautes à sanctionner au soulevé de terre | 13 |
| 3. Équipements et spécifications | 16 |
| 3.1 Balances | 16 |
| 3.2 Plateforme | 16 |
| 3.3 Barres et disques | 16 |
| 3.3.1 Barre | 16 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.2 Disques | 16 |
| 3.4 Colliers de serrage | 18 |
| 3.5 Supports de flexion de jambes | 18 |
| 3.6 Bancs de développé couché | 18 |
| 3.7 Chronomètre | 18 |
| 3.8 Système de lumières | 18 |
| 3.9 Tableau de marquage | 19 |
| 3.10 Combinaisons | 19 |
| 3.10.1 Combinaisons sans assistance (singlet) | 19 |
| 3.10.2 Combinaisons d'assistance (squat et deadlift suit) | 20 |
| 3.10.3 Maillot d'assistance (bench shirt) | 21 |
| 3.11 T-shirt | 21 |
| 3.12 Sous-vêtements | 22 |
| 3.13 Chaussettes | 22 |
| 3.14 Ceinture | 22 |
| 3.15 Chaussures | 22 |
| 3.16 Genouillères (knee sleeves) | 23 |
| 3.17 Bandes | 23 |
| 3.17.1 Bandes de poignets (wrist wraps) | 23 |
| 3.17.2 Bandes de genoux (knee wraps) | 24 |
| 3.17.3 Ruban médical (tape médical) | 24 |
| 3.18 Inspection de la tenue et de l'équipement personnel | 24 |
| 3.19 Accessoires pour la tête | 25 |
| 3.20 Divers | 25 |
| 4. La pesée | 26 |
| 4.1 Déroulement de la pesée | 26 |
| 5. Déroulement de la compétition | 27 |
| 5.1 La progression par tours | 27 |
| 5.2 Officiels à prévoir par l'organisateur: | 30 |
| 5.2.1 Le speaker annonceur (l'annonceur) | 30 |
| 5.2.2 Le chronométreur | 30 |

| | |
|--|-----------|
| 5.2.3 Les marqueurs | 31 |
| 5.2.4 Les suiveurs chargeurs (spotteurs/loaders) | 31 |
| 5.2.5 Le contrôleur technique | 31 |
| 5.3 Personnes autorisées | 31 |
| 5.4 Ajustement de l'équipement | 32 |
| 5.6 Erreurs de chargement | 33 |
| 5.7 Aide | 34 |
| 5.8 Évacuation de la plateforme | 34 |
| 5.9 Blessure | 34 |
| 5.10 Conduite | 34 |
| 5.11 Disqualification immédiate | 34 |
| 5.12 Délibération | 34 |
| 6. Les arbitres | 35 |
| 6.1 Nombre | 35 |
| 6.2 Chef de plateau | 35 |
| 6.3 Signaux | 35 |
| 6.3.1 Flexion de jambes | 35 |
| 6.3.2 Développé couché | 35 |
| 6.3.3 Soulevé de terre | 35 |
| 6.4 Lumières | 36 |
| 6.5 Position des arbitres | 36 |
| 6.6 Les responsabilités des arbitres | 36 |
| 6.6.1 Vérification du matériel et de l'équipement avant la compétition | 36 |
| 6.6.2 Vérification du matériel et de l'équipement pendant la compétition | 37 |
| 6.6.3 Départ | 37 |
| 6.7 Neutralité des arbitres | 37 |
| 6.8 Influence | 38 |
| 6.9 Consultation | 38 |
| 6.10 Nettoyage | 38 |
| 6.11 Documents à signer | 38 |
| 6.12 Sélection des arbitres | 38 |

| | |
|---|-----------|
| 6.13 Catégories d'arbitres | 38 |
| 6.13.1 Arbitre en formation | 38 |
| 6.13.2 Arbitre régulier | 38 |
| 6.13.3 Le jury | 38 |
| 7. Annexe | 40 |
| 7.1 Application du règlement des coudes au développé couché | 40 |
| 7.2 Positionnement au développé couché | 42 |
| 7.3 Barre | 43 |
| 7.4 Disques | 43 |
| 7.5 Support de flexion de jambes | 43 |
| 7.6 Banc de développé couché | 44 |
| 7.7 Ceinture | 44 |
| 7.7.1 Matériaux et fabrication | 44 |
| 7.7.2 Dimensions | 44 |
| 7.8 Genouillères (knee sleeves) | 45 |
| 7.9 Bandes | 45 |
| 7.9.1 Bandes de poignets (wrist wraps) | 45 |
| 7.9.2 Bandes de genoux (knee wraps) | 46 |
| 7.10 Combinaisons | 46 |
| 7.11 T-shirt | 47 |
| 7.12 Sous-vêtements | 47 |

I. RÈGLES GÉNÉRALES DE LA DYNAMOPHILIE

I.1 Épreuves

La Fédération québécoise de dynamophilie (FQD) reconnaît les épreuves suivantes, qui doivent être exécutées dans cet ordre, dans toutes les compétitions organisées sous son égide :

- A: Flexion de jambes (*squat*)
- B: Développé couché (*bench press*)
- C: Soulevé de terre (*deadlift*)
- D: Total A+B+C

Lors d'une compétition locale, les gagnants seront établis en fonction de la formule de la IPF en vigueur à ce moment. Il y aura un podium femmes et un podium hommes.

Lors du championnat provincial, la compétition se déroule entre leveurs, dans des catégories définies par le sexe, le poids de corps et l'âge. L'athlète aura la possibilité de participer à la fois en classique ou en équipé. L'athlète devra payer les frais d'inscription pour les deux participations et devra participer deux fois. Aucun athlète n'est autorisé à participer deux fois en classique ou deux fois en équipé lors du championnat provincial.

Chaque leveur a droit à 3 essais par épreuve. Le meilleur essai réussi pour chaque épreuve compte pour le total. Si deux ou plusieurs leveurs réussissent le même total, le leveur le plus léger sera classé premier.

Si deux leveurs enregistrent le même poids de corps à la pesée et réussissent le même total à la fin de la compétition, la préférence ira à celui qui l'aura réalisé le premier. La même procédure s'applique dans le cas où un record est battu.

I.2 Catégories d'âges

La FQD homologue les résultats pour chaque épreuve et pour le total dans les catégories d'âge suivantes:

Hommes et femmes:

Open: du jour d'anniversaire des 19 ans et au-delà, sans tenir compte des catégories d'âge spécifiques.

Youth:

- **M10:** du jour d'anniversaire des 8 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 9 ans.
- **M12:** du 1^{er} janvier des 10 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 12 ans.
- **M14:** du 1^{er} janvier des 12 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 14 ans.
- **M16:** du 1^{er} janvier des 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 16 ans.

Sub-juniors: du jour anniversaire des 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 18 ans.

Juniors: du 1^{er} janvier de l'année des 19 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 23 ans.

Masters 1: du 1^{er} janvier de l'année des 40 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 49 ans.

Masters 2: du 1^{er} janvier de l'année des 50 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 59 ans.

Masters 3: du 1^{er} janvier de l'année des 60 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 69 ans. Les Masters 3 ne sont pas autorisés à participer en catégorie Open.

Masters 4: du 1^{er} janvier de l'année des 70 ans et au-delà. Cette catégorie n'existe pas pour chaque catégorie de poids et elle est récompensée uniquement à l'indice. Les Masters 4 ne sont pas autorisés à participer en catégorie Open.

1.3 Catégories de poids

Le classement dans toutes les catégories de poids sera déterminé par les totaux réalisés, dans le respect du règlement.

Hommes Open et Masters

59,00 kg : jusqu'à 59,00 kg
66,00 kg : de 59,01 kg à 66,00 kg
74,00 kg : de 66,01 kg à 74,00 kg
83,00 kg : de 74,01 kg à 83,00 kg
93,00 kg : de 83,01 kg à 93,00 kg
105,00 kg : de 93,01 kg à 105,00 kg
120,00 kg : de 105,01 kg à 120,00 kg
+ 120,00 kg : à partir de 120,01 kg

Hommes Sub-juniors et Juniors

53,00 kg : jusqu'à 53,00 kg
59,00 kg : de 53,01 kg à 59,00 kg
66,00 kg : de 59,01 kg à 66,00 kg
74,00 kg : de 66,01 kg à 74,00 kg
83,00 kg : de 74,01 kg à 83,00 kg
93,00 kg : de 83,01 kg à 93,00 kg
105,00 kg : de 93,01 kg à 105,00 kg
120,00 kg : de 105,01 kg à 120,00 kg
+ 120,00 kg : à partir de 120,01 kg

Femmes Open et Masters

47,00 kg : jusqu'à 47,00 kg
52,00 kg : de 47,01 kg à 52,00 kg
57,00 kg : de 52,01 kg à 57,00 kg
63,00 kg : de 57,01 kg à 63,00 kg
69,00 kg : de 63,01 kg à 69,00 kg
76,00 kg : de 69,01 kg à 76,00 kg
84,00 kg : de 76,01 kg à 84,00 kg
+84,00 kg : à partir de 84,01 kg

Femmes Sub-juniors et Juniors

43,00 kg : jusqu'à 43,00 kg
47,00 kg : de 43,01 kg à 47,00 kg
52,00 kg : de 47,01 kg à 52,00 kg
57,00 kg : de 52,01 kg à 57,00 kg
63,00 kg : de 57,01 kg à 63,00 kg
69,00 kg : de 63,01 kg à 69,00 kg
76,00 kg : de 69,01 kg à 76,00 kg
84,00 kg : de 76,01 kg à 84,00 kg
+84,00 kg : à partir de 84,01 kg

Youth Filles

30,00 kg : jusqu'à 30,00 kg

35,00 kg : de 30,01 kg à 35,00 kg

40,00 kg : de 35,01 kg à 40,00 kg

et toutes les autres classes de poids des femmes

Youth Garçons

30,00 kg : jusqu'à 30,00 kg

35,00 kg : de 30,01 kg à 35,00 kg

40,00 kg : de 35,01 kg à 40,00 kg

44,00 kg : de 40,01 kg à 44,00 kg

48,00 kg : de 44,01 kg à 48,00 kg

et toutes les autres classes de poids des hommes

I.4 Divisions

I.4.1 Dynamophilie Classique

La division classique signifie que le leveur ne porte pas d'équipement additionnel. Le port de bandes de poignets, de genouillères et d'une ceinture sont autorisés, mais non obligatoire.

I.4.2 Dynamophilie Équipée

La division équipée permet aux leveurs de porter une combinaison d'assistance lors de la flexion de jambe et du soulevé de terre ainsi qu'un maillot d'assistance lors du développé couché. Les bandes de genoux sont aussi autorisées lors de la flexion de jambes.

I.4.3 Développé couché classique (*bench only*)

Dans cette division, l'athlète fera uniquement les trois essais de développé couché selon les règlements Classique.

I.4.4 Développé couché équipé (*bench only équipé*)

Dans cette division, l'athlète fera uniquement les trois essais de développé couché selon les règlements Équipé.

I.5 Compétitions

Par l'intermédiaire de ses clubs affiliés, la FQD sanctionne les compétitions suivantes:

- Les compétitions locales
- Le Championnat provincial Sub-Junior et Junior
- Le Championnat provincial Open et Masters

1.6 Records

La FQD homologue les records pour chaque épreuve et pour le total pour chaque catégorie d'âge et de poids.

1.7 Coups

Il est interdit de frapper les leviers devant le public ou les médias.

1.8 Premiers secours

Dans toutes les compétitions, l'organisateur devra s'assurer de la présence de services de premiers secours. Ce dernier doit être membre d'un ordre professionnel reconnu. Il devra détenir une carte professionnelle ou une preuve démontrant sa qualification professionnelle. Les étudiants faisant partie d'une faculté de la santé sont également éligibles.

2. RÈGLEMENT DES ÉPREUVES

2.1 Flexion des jambes (squat)

2.1.1 Déroulement de la flexion des jambes (*squat*)

1 - Le levier doit faire face à l'avant de la plateforme. La barre sera maintenue horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant. Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit de la barre, à l'intérieur des colliers internes ou en contact avec ces derniers. Tous les doigts, excepté le pouce (optionnel), doivent faire le tour de la barre.

2 - Après avoir décollé la barre des supports (le levier peut se faire aider par les suiveurs chargeurs (*spotters*), le levier devra reculer pour assurer sa position de départ. Lorsque ce dernier sera immobile, droit (une légère inclinaison est autorisée) avec les genoux verrouillés, et la barre correctement positionnée, l'arbitre chef de plateau donnera le signal de départ. Il consistera en un ordre verbal audible «*Squat*» accompagné d'un mouvement du bras vers le bas. Avant de recevoir le signal de départ, le levier peut rectifier sa position à sa guise, dans le respect du règlement, sans être sanctionné. Pour des raisons de sécurité, le levier sera invité par le chef de plateau à replacer la barre, signal verbal audible accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière, si, après 5 secondes, il n'est pas dans une position correcte pour commencer son mouvement. Le chef de plateau donnera la raison pour laquelle l'ordre de départ n'a pas été donné.

3 - Après avoir reçu le signal du chef de plateau, le levier doit fléchir les genoux et abaisser son corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux. ***Voir en annexe le minimum acceptable.*** Une seule descente est autorisée. L'essai est considéré avoir commencé lorsque les genoux du levier auront été déverrouillés.

4 - Le leveur doit se relever à sa guise jusqu'à une position droite, genoux verrouillés. Le double rebond en position basse ou tout mouvement vers le bas pendant la montée est interdit. Lorsque le leveur sera immobile (dans une position qui apparaît comme la position finale), le chef de plateau donnera le signal de reposer la barre.

5 - Le signal de reposer la barre consistera en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal audible «*Rack*». Les mouvements de pieds après le signal «*Rack*» ne seront pas considérés comme faute. Le leveur devra alors replacer la barre sur les supports. Pour des raisons de sécurité, le leveur peut demander l'aide des chargeurs suiveurs pour ramener la barre et pour la replacer sur les supports. Le leveur doit rester sous la barre pendant ces manœuvres.

6 - Pas plus de 5 et pas moins de 2 suiveurs chargeurs ne se trouveront en même temps sur le plateau, à n'importe quel moment. Les arbitres peuvent décider du nombre de suiveurs chargeurs nécessaires, à n'importe quel moment, sur la plateforme (2, 3, 4 ou 5).

2.1.2 Fautes à sanctionner à la flexion de jambes

1 - Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin de la flexion de jambes.

2 - Double rebond en position basse, ou tout mouvement vers le bas durant la montée.

3 - Défaut de se tenir droit, genoux verrouillés, au début ou à la fin du mouvement.

4 - Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Les décollements des pointes ou des talons sont autorisés.

5 - Ne pas fléchir les genoux et abaisser le corps jusqu'à ce que la surface des cuisses à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.

6 - Contact de la barre, des disques ou du concurrent avec un ou plusieurs suiveurs chargeurs entre les signaux de départ et de fin de mouvement de l'arbitre chef de plateau, afin de faciliter la flexion de jambes.

7 - Contact des coudes ou des bras avec les cuisses. Un léger contact est permis, s'il est reconnu n'apporter aucune aide au concurrent.

8 - Laisser tomber la barre, ou la jeter intentionnellement, après le signal «*Rack*» de l'arbitre chef de plateau.

9 - Ne pas se conformer à l'un des points quelconques du règlement de l'épreuve qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.

2.2 Développé couché (*bench press*)

2.2.1 Déroulement du développé couché

1 - Le banc doit être placé sur la plateforme, la tête vers l'avant ou déplacée d'un angle de 45 degrés. L'arbitre chef de plateau doit se placer du côté de la tête du banc de développé couché.

2 - Le leveur doit s'allonger sur le dos de façon que sa tête, ses épaules et ses fesses soient en contact avec la surface du banc (*voir figure 5 en annexe*). Lorsque le leveur se place en position, il ne lui est pas permis de placer ses pieds sur le banc. Les pieds doivent être à plat sur le sol (autant que la chaussure peut le permettre). Ses mains et tous ses doigts, incluant le pouce, doivent serrer la barre, posés sur les supports. Cette position de corps doit être conservée pendant tout le mouvement. Les déplacements des pieds sont autorisés, mais ils doivent rester sur le sol. Lorsque le leveur est couché sur le banc, les cheveux ne doivent pas masquer l'arrière de la tête. Le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète de mettre ses cheveux en conformité avec le règlement. Les femmes sont autorisées à porter le Hijab (foulard) pendant la compétition.

3 - Pour assurer un appui solide des pieds, le leveur peut utiliser des disques plats ou des blocs qui ne dépassent pas 30cm en hauteur, de façon à rehausser la surface du sol. Ces blocs seront de 60x40cm. Un choix de blocs de 5cm, 10cm, 20cm, 30cm doit être proposé pour le placement des pieds dans toutes les compétitions.

4 - Pas plus de 5 suiveurs chargeurs, et pas moins de 2, pourront se trouver sur la plateforme, à n'importe quel moment. Après s'être correctement positionné, le leveur peut demander l'aide d'un suiveur chargeur désigné pour enlever la barre des supports. S'ils aident le leveur, le suiveur chargeur doivent le faire jusqu'à la position bras tendus.

5 - L'espacement des mains ne doit pas excéder 81cm, mesurés entre les index. Les deux index doivent se trouver à l'intérieur des marques des 81cm, et être entièrement en contact avec elles en cas de prise avec écartement maximum. *Voir en annexe le minimum acceptable*. La prise de mains renversée (mains en supination) est interdite.

6 - Après avoir, avec ou sans l'aide du suiveur chargeur, enlevé la barre des supports, le leveur attendra, coudes verrouillés, le signal de l'arbitre chef de plateau. Le signal sera donné aussitôt que le leveur sera immobile, et la barre correctement positionnée. Pour des raisons de sécurité, le leveur sera invité à replacer la barre, ordre verbal donné par le chef de plateau, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière, si après une période de 5 secondes, il n'est pas dans la position correcte pour commencer le mouvement.

7 - Le signal de départ sera l'ordre verbal audible «*Start*», accompagné d'un mouvement de bras vers le bas.

8 - Après avoir reçu le signal, le leveur devra descendre la barre jusqu'au contact de la poitrine ou de la région abdominale et devra abaisser la barre jusqu'à ce que le dessous des deux articulations du coude soit à la hauteur ou sous la surface du haut de l'articulation de l'épaule respective et la

maintenir immobile (la barre ne doit pas toucher la ceinture). *Voir figure 1 et 2 en annexe.* Après que le chef de plateau ait donné un ordre audible «*Press*», le leveur doit ramener la barre au bout des bras tendus, en verrouillant les deux coudes. Lorsque la barre sera maintenue immobile dans cette position, le signal audible «*Rack*» sera donné, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. Si la barre touche la ceinture ou ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, le chef de plateau donnera l'ordre «*Rack*» accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. (ne doit pas toucher la ceinture) et la maintenir immobile. Après que le chef de plateau ait donné un ordre audible «*Press*», le leveur doit ramener la barre au bout des bras tendus, en verrouillant les deux coudes. Lorsque la barre sera maintenue immobile dans cette position, le signal audible «*Rack*» sera donné, accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière. Si la barre touche la ceinture ou ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, le chef de plateau donnera l'ordre «*Rack*» accompagné d'un mouvement du bras vers l'arrière.

9 – La hauteur des racks de sécurité peut être modifiée par le jury pour des raisons de sécurité.

2.2.2 Fautes à sanctionner au développé couché

1 - Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin du mouvement.

2 - Tout changement de position pendant le développé proprement dit, à savoir : tout soulèvement du banc de la tête, des épaules ou des fessiers. Tout déplacement latéral des mains sur la barre.

3 - Chute non maîtrisée de la barre sur la poitrine ou sur la région abdominale ou enfoncement de la barre après le signal de départ pour faciliter la poussée.

4 - Toute redescente de l'ensemble de la barre pendant la montée.

5 – La barre ne touche pas la poitrine ou la région abdominale, ou touche la ceinture.

6 - Ne pas pousser la barre jusqu'à l'extension complète des bras, coudes verrouillés, à la fin du mouvement.

7 - Tout contact des suiveurs chargeurs avec la barre entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter le mouvement.

8 - Contact des pieds avec le banc ou ses supports. Le levage des pieds n'est pas autorisé. Le mouvement du pied est autorisé mais ils doivent rester à plat sur le plateau.

9 – Contact délibéré entre la barre et les supports.

10 – Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation de leur épaule respective.

11 - Ne pas se conformer à l'un des points du règlement.

2.2.3 Règlement pour les handicapés concourant dans des championnats de développé couché

Les championnats de développé couché seront organisés sans catégorie spécifique pour les handicapés, ce qui veut dire que les non-voyants, les malvoyants, les handicapés moteurs, peuvent recevoir une aide pour accéder au banc et en revenir. Cette aide peut être celle d'un entraîneur, de béquilles ou de cannes, ou un fauteuil roulant. Le règlement est le même que pour les personnes sans handicap.

Pour les leveurs qui sont amputés d'un membre, une prothèse sera considérée comme son membre naturel. Le leveur sera pesé sans sa prothèse, et un poids compensatoire sera ajouté, comme le prévoit l'article 4 du présent règlement. En ce qui concerne les leveurs qui ont des dysfonctions des membres nécessitant des attaches pour les jambes, ou autre chose similaire pour marcher, cela sera considéré comme faisant partie du membre, et le leveur sera pesé avec.

2.3 Soulevé de terre (*deadlift*)

2.3.1 Déroulement du soulevé de terre

1 - Le leveur fera face à l'avant de la plateforme, la barre posée horizontalement devant ses pieds. Il la saisira des deux mains en utilisant la prise qu'il désirera (en pronation, en supination, ou inversée, mains à l'extérieur des cuisses, ou à l'intérieur), et la soulèvera jusqu'à ce qu'il se redresse complètement.

2 - À la fin du soulevé, le leveur doit être droit, les genoux verrouillés, et les épaules en arrière.

3 - Le signal de l'arbitre chef de plateau sera l'ordre verbal audible « Down » accompagné d'un mouvement de bras vers le bas. Le signal sera donné aussitôt que la barre sera maintenue immobile, et que le leveur sera dans une position apparemment finale. Lors de la descente, la barre doit être accompagnée jusqu'au sol. C'est-à-dire, le leveur devra redescendre la barre en la gardant dans ses mains, sans quoi l'essai sera refusé.

4 - Tout décollement de la barre de la plateforme, ou toute tentative manifeste de décollement, comptera comme un essai. À partir du moment où le soulevé commence, toute redescente de la barre avant que le leveur atteigne sa position finale sera sanctionnée. Si la position finale est atteinte, c'est-à-dire, lorsque les genoux sont en pleine extension et les épaules reviennent vers l'arrière, si la barre fait un mouvement vers le bas, il n'y a pas faute.

2.3.2 Fautes à sanctionner au soulevé de terre

1 - Tout mouvement de la barre vers le bas avant la position finale.

2 - Défaut de maintenir une position droite, les épaules en arrière, à la fin du mouvement.

3 - Défaut de verrouiller les genoux à la fin du mouvement.

4 - S'aider de l'appui des cuisses pour monter la barre. Si la barre monte en frottant graduellement

sur les cuisses, sans qu'il y ait appui, il n'y a aucune raison de refuser l'essai. Tout doute devra être au bénéfice du compétiteur.

5 - Tout pas en avant, en arrière ou latéral. En revanche, le décollement des pointes ou des talons n'est pas sanctionné.

6 - Reposer la barre avant le signal de l'arbitre chef de plateau.

7 - Ne pas contrôler la barre des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes de la main, jusqu'à ce qu'elle touche le plateau.

8 - Ne pas se conformer à l'un des points quelconques du règlement de l'épreuve qui précèdent la liste des fautes à sanctionner

| | Flexion de jambes | Développé couché | Soulevé de terre |
|-------|---|---|--|
| ROUGE | <p>Ne pas fléchir les genoux et abaisser le tronc jusqu'à ce que la surface supérieure des jambes à l'articulation de la hanche soit plus basse que le sommet des genoux.</p> | <p>La barre ne touche pas la poitrine, ou la barre ne touche pas la zone abdominale, ou la barre touche la ceinture.</p> <p>Ne pas abaisser le dessous des deux articulations du coude à la hauteur ou sous la surface du haut de l'articulation de l'épaule respective.</p> | <p>Ne pas verrouiller les genoux à la fin du soulevé de terre.</p> <p>Ne pas se tenir droit avec les épaules en arrière.</p> |
| BLEU | <p>Ne pas maintenir une position droite genoux verrouillés au début et à la fin de la flexion de jambes.</p> <p>Double rebond ou plus qu'une tentative de remontée dans la position basse de la flexion de jambes, ou tout mouvement vers le bas de la barre, pendant la montée.</p> | <p>Tout mouvement de l'ensemble de la barre vers le bas pendant la poussée.</p> <p>Ne pas pousser la barre jusqu'au blocage des coudes à la fin du développé couché..</p> | <p>Tout mouvement de la barre vers le bas, avant qu'elle n'atteigne la position finale. Si la barre se positionne quand les épaules descendent, il n'y a pas lieu de refuser l'essai.</p> <p>S'aider des cuisses pour soutenir la barre pendant l'exécution du soulevé de terre. Si la barre frotte les cuisses en montant, mais n'est pas soutenue, l'essai ne doit pas être refusé.</p> |
| JAUNE | <p>Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Cependant, tout décollement des orteils ou des talons est autorisé.</p> <p>Non- respect des signaux de l'arbitre chef de plateau au début ou à la fin de la flexion de jambes.</p> <p>Contact de la barre ou du concurrent avec les suiveurs chargeurs entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter la flexion de jambes.</p> <p>Contact des coudes ou des bras avec les jambes dans le but de soutenir la barre et d'aider le concurrent. Un léger contact qui n'apporte aucune aide ne sera pas sanctionné.</p> <p>Laisser tomber ou jeter la barre après la fin de la flexion de jambes.</p> <p>Ne pas se conformer à l'un des points du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.</p> | <p>Chute brutale ou enfoncement de la barre après le temps d'arrêt, afin d'aider le compétiteur.</p> <p>Non- respect des signaux de l'arbitre chef de plateau au début, durant ou à la fin du développé couché.</p> <p>Tout changement de la position initialement choisie pendant l'exécution du développé couché, c'est-à-dire tout décollement de la tête, des épaules, des fessiers, du banc ou du sol, ou tout déplacement latéral des mains sur la barre.</p> <p>Contact de la barre ou du concurrent avec les suiveurs chargeurs entre les signaux de l'arbitre chef de plateau afin de faciliter le développé couché.</p> <p>Tout contact des pieds du concurrent avec le banc ou ses supports.</p> | <p>Redescendre la barre avant le signal de l'arbitre chef de plateau.</p> <p>Ramener la barre sur le plateau sans la contrôler des deux mains, c'est-à-dire la relâcher des paumes.</p> <p>Tout pas en avant, en arrière ou latéral. Cependant, tout décollement des orteils ou des talons est autorisé. Tous les mouvements de pieds après le signal « Down » sont autorisés.</p> <p>Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve, qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.</p> <p>Essai non terminé.</p> |

3. ÉQUIPEMENTS ET SPÉCIFICATIONS

3.1 Balances

- Les balances pour la pesée doivent être de type numérique et doit être en mesure de peser jusqu'à 180 kg.
- La précision de la balance doit être à 10 g.

3.2 Plateforme

- Toutes les épreuves doivent se dérouler sur une plateforme mesurant au minimum 2,5 m x 2,5 m et au maximum 4 m x 4 m.
- La surface de la plateforme doit être plane, solide et de niveau. La hauteur de la plateforme au-dessus du sol ou de la scène ne devra pas dépasser 10 cm.
- La surface de la plateforme doit être recouverte avec une moquette solide et sans irrégularités.
- Les tapis caoutchouc sont interdits.

3.3 Barres et disques

- L'usage de disques qui ne sont pas conformes invalidera la compétition ainsi que tout record réalisé.
- Seuls les barres et les disques réglementaires doivent être utilisés pour que la compétition soit valable.
- La barre ne doit pas être changée pendant la compétition, à moins que le jury ou les arbitres ne la considèrent altérée ou endommagée.

3.3.1 Barre

- Les seules barres autorisées sont celles homologuées par l'IPF ou la CPU. *Les mesures conformes des barres autorisées se retrouvent en annexe du présent document.*
- Le poids de la barre avec des colliers doit être 25 kg.
- Pour les catégories M10 et M12, une barre de 10 kg peut être utilisée. Pour les catégories M14 et M16, une barre de 15 kg peut être utilisée.

3.3.2 Disques

- Les seuls disques autorisés sont ceux homologués par l'IPF ou la CPU. *D'autres spécificités pour les*

disques se trouvent en annexe du présent document.

- Ils doivent se conformer aux impératifs suivants:
 - Tous les disques utilisés en compétition doivent peser le poids indiqué sur leur face, avec une tolérance de 0,25% ou à 10 grammes près.

| Poids marqué | Maximum | Minimum |
|--------------|------------|------------|
| 25,00 kg | 25,0625 kg | 24,9375 kg |
| 20,00 kg | 20,05 kg | 19,95 kg |
| 15,00 kg | 15,0375 kg | 14,9625 kg |
| 10,00 kg | 10,025 kg | 9,975 kg |
| 5,00 kg | 5,0125 kg | 4,9875 kg |
| 2,50 kg | 2,51 kg | 2,49 kg |
| 1,25 kg | 1,26 kg | 1,24 kg |
| 0,50 kg | 0,51 kg | 0,49 kg |
| 0,25 kg | 0,26 kg | 0,24 kg |

- Les disques autorisés sont 25 kg, 20 kg, 15 kg, 10 kg, 5 kg, 2,5 kg, 1,25 kg.
- Pour les tentatives de records, des disques plus légers de 0,25 kg et 0,5 kg peuvent être utilisés pour assurer un minimum de 0,5 kg, 1 kg, 1,5 kg, 2 kg de plus que le record précédent.
- Couleur des disques:
 - 25 kg : rouge
 - 20 kg : bleu
 - 15 kg : jaune
 - 10 kg et moins : n'importe laquelle
- Le poids des disques doit être clairement marqué dessus, et les disques doivent être chargés du plus lourd à l'intérieur au plus léger à l'extérieur, de façon que les arbitres puissent lire les poids sur chaque disque.
- Les premiers disques, les plus lourds, doivent être chargés face marquée à l'intérieur. Les autres auront leur face marquée à l'extérieur.
- Pour les catégories Youth, des disques de 45 cm, en métal ou caoutchouc, seront utilisés pour les soulevés de terre lorsque cela est nécessaire pour garantir que la hauteur de la barre par rapport au sol soit la même pour tous les athlètes.

3.4 Colliers de serrage

- Ils doivent toujours être utilisés en compétition.
- Les seuls colliers de serrage autorisés sont ceux homologués par l'IPF ou la CPU
- Ils doivent peser 2,5 kg chacun.

3.5 Supports de flexion de jambes

- Les seuls supports de flexion de jambes autorisés sont ceux homologués par l'IPF ou la CPU.
D'autres spécificités pour les supports de flexion de jambes se trouvent en annexe du présent document.
- Pour les supports hydrauliques, les broches de sécurité doivent être utilisées.

3.6 Bancs de développé couché

- Les seuls bancs de développé couché autorisés sont ceux homologués par l'IPF ou la CPU.

D'autres spécificités pour les bancs de développé couché se trouvent en annexe du présent document.

3.7 Chronomètre

Des chronomètres pouvant afficher jusqu'à 20 minutes doivent être installés de façon visible par tous dans les endroits suivants:

- Salle de compétition
- Aire de préparation

Il faut également un chronomètre, visible par l'entraîneur et le leveur, pour visualiser le temps restant pour notifier l'essai suivant.

3.8 Système de lumières

Il doit permettre aux arbitres de faire connaître leurs décisions. Chaque arbitre devra allumer une lumière blanche, pour un essai accordé, ou une lumière rouge, pour un essai refusé. Les lumières doivent être disposées horizontalement et correspondre avec la position des 3 arbitres. Il doit être filaire ou électronique/sans fil de manière à s'allumer ensemble et non séparément lorsqu'ils sont activés par les trois arbitres.

Après que les arbitres ont actionné leurs interrupteurs et que les lumières se seront allumées, chaque arbitre refusant un essai devra en indiquer la raison en levant un carton ou en activant un système

lumineux destiné à cet effet, pour indiquer la raison pour laquelle (ou les raisons pour lesquelles) l'essai a été refusé.

En cas de force majeure, par exemple une panne de courant, les arbitres doivent disposer de fanions blancs et rouges pour faire connaître leurs décisions, au signal «Drapeaux» de l'arbitre chef de plateau et de cartons de couleur rouge, bleu et jaune pour faire connaître la raison de la faute.

Couleur des cartons:

- Échec n° 1: carton rouge
- Échec n° 2: carton bleu
- Échec n° 3: carton jaune

3.9 Tableau de marquage

Un tableau de marquage adéquat, visible des spectateurs, des officiels et de tout le personnel concerné par le déroulement de la compétition, devra être prévu. Les noms des leveurs seront classés selon le numéro attribué au tirage au sort, pour chaque plateau. Les records devront être affichés et mis à jour si nécessaire.

3.10 Combinaisons

3.10.1 Combinaisons sans assistance (*singlet*)

Un singlet doit être porté dans les compétitions classique ou de développé couché classique et peut être porté dans les compétitions équipé et développé couché équipé durant lesquelles une combinaison d'assistance peut aussi être portée.

Les bretelles doivent être portées sur les épaules à tout moment pendant les épreuves de la compétition.

Les seuls singlets autorisés seront ceux qui ont été officiellement homologués et enregistrés dans la liste de «*Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions*». Les singlets figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les singlets non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdits aux compétitions.

Le singlet sera conforme aux spécifications suivantes:

- Le singlet doit consister en un maillot culotte d'une pièce. La tenue doit être ajustée au corps, sans flotter. Les athlètes peuvent porter un maillot à jambes longues approuvé, mais sans genouillères ni bandes de genoux. NB: Le contrôleur technique devra vérifier qu'aucune genouillère ou bande de genoux n'est portée. *Voir l'image en annexe d'une tenue acceptée.*

- Le singlet sera fabriqué en tissu extensible sans ourlet ou faux ourlet qui apportera un renfort ou soutien à l'athlète pendant l'exécution des épreuves.
- Le singlet sera fabriqué du matériel d'une seule épaisseur mis à part la double épaisseur du même matériel autour de la fourche, d'une dimension maximum de 12 cm x 24 cm.
- Le singlet doit comporter des jambes. La longueur des jambes ne doit pas dépasser 25 cm, mesure prise depuis le milieu de la fourche (entre jambes), et ne doit pas être inférieure à 3 cm lorsque l'athlète portera le singlet.

Pour des motifs religieux, il est autorisé de porter une combinaison à jambes longues de type legging et à manches longues ajustées sous la combinaison sans assistance (singlet). *Voir l'image en annexe d'une tenue acceptée.*

3.10.2 Combinaisons d'assistance (*squat et deadlift suit*)

Une combinaison d'assistance peut être utilisée uniquement pour les compétitions dans la division équipée et développé couché équipé, pendant lesquelles une combinaison non spécifique (un singlet régulier) peut aussi être portée.

Les bretelles doivent être portées sur les épaules à tout moment pendant les épreuves de la compétition.

Les seules combinaisons d'assistance autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrées dans la liste de «*Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions*». Les combinaisons d'assistance figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les combinaisons d'assistance non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdites aux compétitions.

La combinaison d'assistance doit être conforme aux spécifications suivantes:

- Le matériel sera d'une seule épaisseur de tissu.
- La combinaison d'assistance doit comporter des jambes. La longueur des jambes ne doit pas dépasser 15 cm, mesure prise depuis le milieu de la fourche (entrejambes), et ne doit pas être inférieure à 3 cm. La mesure doit être prise à partir du haut de l'ourlet de la fourche.
- Toute modification de la tenue qui dépassera les longueurs, largeurs ou épaisseurs mentionnées ci-dessus rendra la combinaison non valable pour la compétition.
- Bien que des modifications ou des pliures de renfort soient autorisées, elles doivent être faites sur les coutures d'origine. Les pliures de renfort doivent être réalisées à l'intérieur du costume et sur les coutures d'origine. Toute autre modification est illégale.
- Dans le cas d'une réduction de la taille des bretelles, si celle-ci dépasse 3 cm elle doit être faite à

l'intérieur et ne doit pas être fixée sur la combinaison. En aucun cas l'excès de matériel doit dépasser 3 cm à l'extérieur de la combinaison.

3.10.3 Maillot d'assistance (*bench shirt*)

Un maillot d'assistance homologué par la Commission Technique IPF, et inscrit sur la liste «*Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions*», pourra être porté dans les compétitions désignées comme équipées.

Le maillot d'assistance sera conforme aux spécifications suivantes:

- Le tissu doit être conçu complètement de tissu synthétique. Il ne doit pas être fabriqué dans une matière caoutchoutée, ou un matériau extensible équivalent au caoutchouc. Les coutures ne doivent pas être renforcées. Il ne doit avoir ni poche(s), ni bouton(s), ni col, ni fermeture-éclair, ni tour de cou autre qu'un col en rond.
- Le maillot d'assistance comportera des manches. Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes du concurrent. Le maillot d'assistance devra couvrir tous les deltoïdes. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes durant l'épreuve.

Toute modification du maillot d'assistance par rapport au modèle d'origine tel qu'il a été fourni par le fabricant et approuvé par le Comité Technique rendra l'utilisation de ce maillot illégale dans le cadre de la compétition.

3.11 T-shirt

Un t-shirt doit être porté sous le singlet pour tous les athlètes, au squat, au développé couché et au soulevé de terre. La seule exception est au développé couché équipé, où le maillot d'assistance seul est autorisé. Le port d'un t-shirt sous la combinaison d'assistance au développé couché équipé est interdit.

Le t-shirt sera conforme aux spécifications suivantes:

- Le tissu doit être du coton, du polyester, ou un mélange des deux. Il ne doit pas être fabriqué dans une matière caoutchoutée, ou un matériau extensible équivalent au caoutchouc. Les coutures ne doivent pas être renforcées. Il ne doit avoir ni poche(s), ni bouton(s), ni col, ni fermeture-éclair, ni tour de cou en V.
- Le t-shirt comportera des manches ajustées. Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes du concurrent. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes durant l'épreuve. *Voir les images en annexe.*
- Le t-shirt classique peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs avec ou sans logos, badges ou emblèmes à condition que ceux-ci ne soient pas offensant, violent, discriminatoire, obscène ou vulgaire.

3.12 Sous-vêtements

- Leur port est obligatoire.
- Un support athlétique ou slip standard en coton, nylon, polyester ou un mélange de ces composants, doit être porté sous la combinaison. *Voir les images en annexe des sous-vêtements acceptés.*
- Les femmes peuvent aussi porter un soutien-gorge classique ou modèle sport. Les maillots de bain, ainsi que tous les sous-vêtements en matériau caoutchouté ou extensible équivalent, exception faite de la bande servant de ceinture, ne doivent pas être portés sous la combinaison.
- Tous les sous-vêtements spéciaux sont interdits.

3.13 Chaussettes

- Leur port est obligatoire.
- Les chaussettes longues doivent être portées obligatoirement au soulevé de terre pour couvrir les tibias et les protéger.
- Elles peuvent être de n'importe quelle couleur ou de plusieurs couleurs, et porter le logo des fabricants.
- Elles ne doivent pas toucher les bandes de genoux ou les genouillères.
- Les chaussettes qui montent sur les cuisses, les bas et les collants sont rigoureusement interdites.

3.14 Ceinture

- Son port est facultatif.
- Si un leveur en porte une, ce dernier doit être mis par-dessus la combinaison. Uniquement les ceintures homologuées par la Commission Technique IPF, et inscrites sur la liste «*Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions*», pourront être portées dans les compétitions.

D'autres spécificités pour les ceintures se trouvent en annexe du présent document.

3.15 Chaussures

- Leur port est obligatoire.
- Les chaussures peuvent être des chaussures de sport en salle, d'haltérophilie ou des chaussons de soulevé de terre.

3.16 Genouillères (*knee sleeves*)

- Son port est facultatif.
- Les genouillères, en forme de « cylindres » et de composition néoprène, peuvent être portées seulement aux genoux de l'athlète durant les épreuves de la compétition. Il est interdit de les porter ailleurs que sur les genoux.
- Les genouillères ne doivent pas toucher les chaussettes, ni la combinaison et doivent être centrées sur l'articulation des genoux.
- Il est interdit de porter à la fois des genouillères et des bandes selon le paragraphe 3.17.2 de ce règlement.
- Les seules genouillères autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrés dans la liste de « *Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions* ». Les genouillères figurant sur la liste de fabricants homologués doivent être conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF. Les genouillères non conformes aux spécifications de la Commission Technique IPF seront interdites aux compétitions.

D'autres spécificités pour les genouillères se trouvent en annexe du présent document.

3.17 Bandes

Les seules bandes autorisées sont les bandes extensibles commercialisées, en coton, polyester, ou un mélange des deux, ou des bandes de gaze ou de crêpe médicale.

Bandes d'assistance: Les seules bandes autorisées seront celles qui ont été officiellement homologuées et enregistrés dans la liste de « *Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions* ». *D'autres spécificités pour les bandes se trouvent en annexe du présent document.*

Bandes sans assistances: Les bandes en crêpes ou les bandes médicales n'ont pas à être approuvées.

3.17.1 Bandes de poignets (*wrist wraps*)

- Son port est facultatif.
- Un passant peut être fixé pour faciliter la pose, mais il ne doit pas recouvrir le pouce ou les doigts pendant le mouvement.
- Des poignets anti-transpiration, vendus dans le commerce, sont autorisés, sous réserve qu'ils ne dépassent pas la largeur maximum de 12 cm. Il est interdit de porter à la fois les poignets et les bandes.
- Une couverture de poignet ne devra pas dépasser la largeur maximum de 12 cm, dont 2 cm au-delà

de l'articulation du poignet vers la main, et 10 cm au-delà de l'articulation du poignet vers le coude.

3.17.2 Bandes de genoux (*knee wraps*)

- Son port est autorisé uniquement lors de compétitions dans la division équipée.
- Une fois enroulée, la bande ne devra pas dépasser la largeur de 30 cm, dont 15 cm au-delà de l'articulation du genou vers le pied, et 15 cm au-delà de l'articulation du genou vers la cuisse.
- À la place des bandes, un leveur peut porter des genouillères, sous réserve qu'elles ne dépassent pas 30 cm de long. Il est interdit de porter à la fois des genouillères et des bandes. Seules les genouillères agréées IPF sont autorisées. Le néoprène peut être du caoutchouc synthétique, mais n'est accepté que pour les genouillères.
- Les bandes de genoux ne doivent pas toucher les chaussettes, ni la combinaison.
- Un leveur ne peut mettre des bandes qu'aux poignets et aux genoux, et nulle part ailleurs sur le corps.

3.17.3 Ruban médical (*tape médical*)

- Deux tours de ruban médical peuvent être portés autour des pouces. Du sparadrap ou toute substance similaire ne peuvent être portés ailleurs sur le corps sans autorisation du jury ou du chef de plateau. Le ruban médical ne peut pas être utilisé pour aider le concurrent à tenir la barre.
- Avec l'autorisation du jury, le médecin officiel ou l'auxiliaire paramédical de service peuvent appliquer des pansements, bandes, ou du ruban médical en cas de blessure corporelle, en faisant en sorte que cela n'avantage pas le leveur.
- Dans toutes les compétitions, en l'absence d'un jury et de personnel médical, le chef de plateau a toute autorité sur l'application de pansements.

3.18 Inspection de la tenue et de l'équipement personnel

- L'inspection de l'équipement personnel pour tous les leveurs peut se faire à n'importe quel moment pendant la compétition, jusqu'à 30 minutes avant le début de la compétition pour la catégorie concernée.
- Au moins un arbitre officiel doit être désignés pour accomplir cette tâche. Tous les éléments de la tenue et de l'équipement personnel doivent être examinés et acceptés.
- Les bandes trop longues seront refusées, mais pourront être, une fois coupées, contrôlées à nouveau.
- Tout élément de la tenue ou de l'équipement personnel déchiré ou jugé sale sera

automatiquement refusé.

- La feuille d'inspection officielle, remplie et signée, sera remise au responsable des officiels.
- Si après l'inspection, un levreur se présente sur la plateforme portant ou utilisant quelque chose d'illégal, en dehors d'un élément qui aura par inadvertance été accepté par l'arbitre, sera immédiatement disqualifié de la compétition.
- Tous les éléments mentionnés dans l'article 3 du présent règlement devront être inspectés.
- Montres, bijoux, lunettes, et articles de protection pour l'hygiène féminine n'ont pas à être inspectés.

3.19 Accessoires pour la tête

- Le port d'un chapeau sur le plateau de compétition pendant la compétition est strictement interdit.
- Les athlètes féminines peuvent porter Hijab (foulard) lors de ses essais. En développée couché ou le jury ou les arbitres peuvent demander à l'athlète d'attacher ses cheveux en fonction de la performance de l'essai.
- Des bandeaux anti-transpiration standards du commerce d'une seule couleur (noir ou blanc) peuvent être portés, ne dépassant pas 12 cm de largeur. Les bandeaux de marques homologuées par IPF peuvent aussi être portés.

3.20 Divers

- L'usage d'huile, de graisse ou d'autres lubrifiants sur le corps, la tenue ou l'équipement personnel est rigoureusement interdit.
- Magnésie, talc, craie et résine sont les seules substances autorisées sur le corps ou la tenue, sauf sur les bandes.
- L'usage de toute forme d'adhésif sous les chaussures est interdit. Ceci inclut toute pose d'adhésif, par exemple papier de verre, toile émeri, etc. Résine et magnésie sont également interdites. Un spray d'eau est autorisé.
- Aucune substance ne peut être appliquée sur le matériel de la plateforme. Ceci concerne toutes les substances, à l'exception de celles destinées à stériliser périodiquement la barre, le banc ou la plateforme.
- Une légère protection entre le tibia et la chaussette peut être portée.

4. LA PESÉE

4.1 Déroulement de la pesée

1 - La pesée des levEURS doit se faire 2 heures avant le début de la compétition pour une catégorie donnée. Tous les levEURS de la catégorie doivent être présents à la pesée, qui sera effectuée en présence de deux ou trois arbitres désignés pour cela. Si cela est nécessaire, on peut avoir plusieurs catégories dans un même plateau.

2 - Si cela n'a pas été fait auparavant, un tirage au sort (numéro de lot) devra déterminer l'ordre de passage de chaque levEUR à la pesée. L'athlète sera appelé et devra être présent lors de son tour. Dans le cas contraire, il sera repoussé à la fin de la liste. Le tirage au sort détermine également l'ordre de passage sur la plateforme, au cas où des levEURS choisissaient la même barre.

3 - La pesée dure 1 heure 30 minutes.

4 - La pesée de chaque levEUR se fera dans un local fermé. L'athlète doit justifier de son identité avec une carte d'identité. Pour des raisons d'hygiène, le levEUR devra se peser en chaussettes, ou mettre sous ses pieds du papier (type papier brun). Les seules personnes autorisées sont le levEUR, son entraîneur ou le directeur de l'équipe, et les deux ou trois arbitres de service. Pour les athlètes de la catégorie «Youth», la présence d'un parent (ou d'un tuteur légal) et de leur entraîneur est requise lors de la pesée. L'athlète doit se peser en portant sa combinaison (singlet) et un t-shirt

5 - Les levEURS peuvent être pesés nus ou en sous-vêtements conformes au règlement, et qui ne modifient pas leur poids. En cas de doute sur le poids des sous-vêtements, une 2^e pesée sera exigée, et les levEURS devront se présenter nus. Pendant la pesée, les arbitres (ou des officiels supplémentaires, pas nécessairement des arbitres) doivent être du même sexe que celui des athlètes. Les levEURS handicapés ou amputés qui participent à des compétitions de développé couché auront leur poids de corps augmenté des pourcentages suivants, selon les cas:

- pour chaque amputation au-dessous de la cheville: 1/54^e du poids de corps en plus.
- pour chaque amputation au-dessous du genou: 1/36^e du poids de corps en plus.
- pour chaque amputation au-dessus du genou: 1/18^e du poids de corps en plus.
- pour chaque désarticulation de la hanche: 1/9^e du poids de corps en plus.

Les levEURS qui présentent des dysfonctionnements des membres inférieurs nécessitant des attaches pour les jambes ou autre chose pour marcher seront pesés avec cet équipement, sans pourcentage supplémentaire.

6 - Chaque levEUR ne peut être pesé qu'une seule fois. Seuls les levEURS dont le poids de corps est supérieur ou inférieur au poids maximum ou minimum de la catégorie donnée peuvent être repesés. Ils doivent être repesés et faire le poids dans l'heure et demie prévue pour la pesée, sinon ils seront éliminés de la compétition. Un levEUR ne peut être repesé que dans la limite de temps impartie et dans le respect du tirage au sort. Un levEUR ne pourra être repesé en dehors de cette limite que dans le cas où il n'aurait pas pu monter sur la balance à cause du grand nombre de levEURS qui n'étaient

pas au poids et devaient être également repesés. Dans ce cas seulement, il aura droit à une repesée, à la discrétion des arbitres. Les poids de corps des leveurs ne doivent pas être communiqués publiquement avant que tous les leveurs de la catégorie aient été pesés.

7 – Pour le championnat provincial, un levreur ne peut se peser que dans la catégorie pour laquelle il a été inscrit dans les nominations finales au plus tard 21 jours avant la compétition. Dans le cas où plusieurs groupes sont formés (1, 2 et ou 3) et le groupe 2 et ou 3 font la compétition plus tôt dans la journée. Dans ce cas le groupe 1 devra avoir un maximum de 14 et au minimum 8 leveurs.

8 - Les leveurs devront avant le début de la compétition vérifier la hauteur des supports pour la flexion de jambes et le développé couché, ainsi que l'opportunité d'utiliser des blocs sous les pieds au développé couché. La feuille de hauteur de supports devra être signée par le levreur ou son entraîneur, dans leur propre intérêt. Une copie sera fournie à la table des scores.

5. DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

5.1 La progression par tours

1 - À la pesée, le levreur (ou son entraîneur) devra donner ses premiers essais pour chaque épreuve. Ces essais sont inscrits sur le carton de match officiel (pour le speaker annonceur), qui doit être signé par le levreur (ou son entraîneur) et conservé par l'officiel qui a la responsabilité de la pesée. Le carton de match est considéré comme la référence pour les barres de départ. On donnera ensuite au levreur (ou à son entraîneur) 11 cartons d'essais vierges qui seront utilisés pour la compétition: 3 pour la flexion de jambes, 3 pour le développé couché, 5 pour le soulevé de terre. Aussitôt que le levreur aura fini son 1^{er} essai dans une épreuve, il devra inscrire sa barre suivante sur le carton d'essai, au bon endroit, et le remettre, dans la minute qui suit, au secrétaire de la compétition, qui se trouve à la table des scores. Son entraîneur peut le faire à sa place.

La même procédure sera utilisée pour tous les essais. Le levreur (ou son entraîneur) assume toute responsabilité au cas où les cartons ne seraient pas remis à la table des scores dans la minute qui suit.

Il faut se rappeler que les rectangles destinés aux premiers essais ne doivent être utilisés qu'en cas de changement de barre de départ. Tout changement d'essai doit être communiqué par écrit sur le carton, accompagné de la signature et remis à la table des scores.

2 - Lorsqu'un groupe est constitué de 10 leveurs ou plus, il est possible de constituer deux vagues (*flight*) d'un nombre à peu près égal de leveurs. Si le groupe comprend 15 leveurs ou plus, il est obligatoire de constituer des vagues. Un groupe peut être composé de leveurs d'une même catégorie de poids, ou de leveurs de plusieurs catégories, à la discrétion de l'organisateur, dans un but de présentation. Pour les championnats de développé couché seul, des groupes jusqu'à 20 leveurs peuvent être formés.

3 - Chaque levreur fera son 1^{er} essai durant le 1^{er} tour, son 2^e essai durant le 2^e tour, et son 3^e essai

durant le 3^e tour.

4 - Lorsqu'une vague est constituée par moins de 6 leveurs, un repos compensatoire sera accordé à la fin de chaque passage:

- pour 5 concurrents: 1 minute
- pour 4 concurrents: 2 minutes
- pour 3 concurrents: 3 minutes (temps de repos maximum autorisé à la fin d'un tour). Si un levreur doit faire deux essais à la suite dans un des cas de figures ci-dessus, 3 minutes sera le temps compensatoire maximum autorisé. Dans tous les cas où un temps compensatoire est accordé, la barre ne sera déchargée qu'à la fin du temps compensatoire, puis aussitôt rechargée et le levreur aura une minute pour commencer son essai.

5 - À chaque passage, la barre est chargée progressivement. Elle ne pourra être réduite qu'en cas d'erreur (voir alinéa 9 du présent article, et, dans ce cas seulement, à la fin du tour).

6 - L'ordre de passage des leveurs est déterminé par la charge qu'ils demandent pour leur essai. Lorsque deux leveurs demandent la même charge, celui qui a obtenu le plus petit numéro de lot pour la pesée passera le premier. Ceci s'applique au 3^e tour pour le soulevé de terre, dans lequel le 3^e essai peut être changé deux fois, pourvu que la barre n'ait pas été chargée au poids demandé au préalable par le concurrent et que le levreur n'ait pas été appelé par l'annonceur.

Exemple:

Le levreur A, n° 5 au tirage au sort, demande 250 kg. Le levreur B, n° 2 au tirage au sort, demande 252,5 kg. Le levreur A échoue à 250 kg.

Le concurrent B peut-il diminuer sa barre à 250 kg pour le gain du match ? NON, car le numéro de tirage au sort détermine toujours l'ordre de passage (donc à 250 kg, B aurait dû passer avant A).

7 - En cas d'échec dans une tentative, le levreur ne referra pas son essai de suite, mais au tour suivant.

8 - Si, dans un tour, un essai est manqué à cause d'une barre mal chargée, d'une erreur d'un suiveur chargeur, ou d'une défaillance du matériel, ou autre erreur sans faute de sa part, le levreur se verra octroyer un essai supplémentaire, à la charge correcte. L'athlète effectuera son essai additionnel à la fin du tour sauf si l'essai est une tentative de record, dans ce cas le levreur devra faire son essai additionnel juste après sa précédente tentative. Dans le cas d'une erreur de chargement, et si on s'aperçoit de cette erreur avant que le levreur ait commencé son essai, ce dernier aura le choix de continuer à la charge correcte, ou de refaire l'essai à la fin du tour. Dans tous les autres cas, le levreur fera son essai supplémentaire à la fin du tour. Si le levreur est le dernier du tour, il aura droit à 3 minutes de repos avant de faire son essai suivant, 2 minutes s'il y a déjà une minute de temps compensatoire dans le tour, une minute s'il y a déjà 2 minutes de temps compensatoire. Dans ce cas, lorsqu'un levreur fait deux essais à la suite, et qu'on lui accorde un temps de repos compensatoire, la barre sera chargée aussitôt que l'essai supplémentaire sera autorisé. Le temps compensatoire sera ensuite ajouté à la minute usuellement accordée pour commencer l'essai. Le chronomètre sera enclenché, et

le leveur bénéficiera de tout ce temps pour commencer son essai. Un leveur qui fera deux essais à la suite aura 4 minutes pour commencer son essai suivant, durant lesquelles il pourra commencer son essai aussitôt qu'il sera prêt. Un leveur avant-dernier de tour aura 3 minutes de temps compensatoire, l'avant avant-dernier aura 2 minutes, et les autres auront la minute habituelle.

Pour le troisième essai, au soulevé de terre ou au développé couché seul, si un athlète se voit accorder un nouvel essai (accordé par le jury: barre mal chargée, erreur de hauteur ou défaillance de l'équipement), il devra obligatoirement se suivre à lui-même.

9 - Un changement de barre est autorisé (à la hausse ou à la baisse), pour le 1er essai de chaque épreuve (flexion de jambes, développé couché et soulevé de terre), et l'ordre de passage du 1er tour sera changé s'il le faut. Si le leveur a été placé dans le premier groupe, ce changement peut se faire jusqu'à 3 minutes avant le début de l'épreuve. Pour les groupes suivants, le délai maximum est de 3 essais avant la fin du passage précédent. Ces temps limites sont annoncés par le speaker annonceur. Si cela n'a pas été fait, une annonce autorisera les changements dans la minute qui suivra.

10 - Un leveur doit annoncer quelle charge il souhaite prendre à son 2ième ou 3ième essai dans la minute qui suit la fin de son essai précédent. La minute commencera au moment où les lampes se seront allumées. Si aucune charge n'est demandée dans cette période de temps, le leveur se verra accorder une progression de 2,5kg pour son essai suivant. Si le leveur rate son essai et si aucune charge n'est demandée dans la minute qui suit, la barre sera chargée au même poids que pour l'essai raté.

11 - Les charges soumises à la table des scores pour les 2ièmes essais à la flexion de jambes, au développé couché et au soulevé de terre, ainsi que pour les 3ièmes essais à la flexion de jambes et au développé couché, ne peuvent pas être modifiées. En application de cette règle, une fois qu'un essai est pris en compte, il ne peut plus être modifié. La barre sera chargée au poids indiqué, et le chronomètre sera enclenché.

12 - Au 3ième essai du soulevé de terre, deux changements de barre sont autorisés, soit à la hausse, soit à la baisse, à condition que le leveur n'ait pas été appelé au plateau pour faire son essai à la barre déjà chargée au poids précédemment demandé. Si la barre est déclarée « chargée », ou signalée telle par le chef de plateau, elle ne peut plus être modifiée. Le changement d'essai doit être communiqué par écrit sur le carton, accompagné de la signature et remis à la table des scores.

Nota: Conformément au principe de chargement progressif de la barre, si un leveur rate son 2ième essai, la charge de la barre ne peut pas être diminuée lorsque deux changements de barre sont autorisés (c'est-à-dire que, au soulevé de terre ou au développé couché seul, si un leveur rate son 2ième essai et le reprend au 3ième, il ne pourra bénéficier d'un changement de barre qu'au-dessus de la barre déjà demandée au 3ième).

13 - Dans le cas d'un groupe à une seule vague, soit jusqu'à 14 leveurs au maximum, une pause de 20 minutes sera accordée entre les épreuves pour l'échauffement des leveurs et ajuster l'équipement de la plateforme.

14 - Dans un groupe de deux vagues ou plus, le temps de pause entre chaque mouvement sera de 10 minutes.

5.2 Officiels à prévoir par l'organisateur :

- Un speaker annonceur ;
- Un chronométrateur ;
- Des marqueurs ;
- Des suiveurs chargeurs ;
- Un contrôleur technique ;
- D'autres officiels peuvent être prévus selon les besoins (médecin, personnel paramédical, etc.).

5.2.1 Le speaker annonceur (*l'annonceur*)

Il est responsable du bon déroulement de la compétition. Il agit en maître de cérémonie et arrange l'ordre de passage des leveurs selon la charge choisie, et éventuellement l'ordre du tirage au sort. Après chaque essai, il annonce la charge suivante et le concurrent suivant. Quand la barre est prête et le plateau libre pour l'épreuve, l'arbitre chef de plateau l'indiquera au speaker. À ce moment le speaker annoncera que la barre est chargée et il appellera le leveur au plateau et le chronométrage commencera.

Précision: Lorsque le speaker annonceur indique que la barre est chargée, le leveur est tenu de faire son essai. Les essais annoncés par le speaker annonceur seront marqués sur le tableau d'affichage, placé à un endroit proéminent, avec les noms des leveurs inscrits suivant l'ordre du tirage au sort.

5.2.2 Le chronométrateur

Il 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 seconds au-delà desquelles un leveur devra avoir quitté le plateau une fois son essai terminé, sous peine de voir ce dernier annulé. Lorsque le chronomètre a démarré pour un leveur, il ne peut être arrêté que par l'écoulement du temps réglementaire, le début d'un essai, ou à la discrétion de l'arbitre chef de plateau. Par conséquent, il est très important que le leveur (ou son entraîneur) vérifie, avant l'appel du speaker annonceur indiquant que la barre est chargée, que les hauteurs des supports pour la flexion de jambes 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 leveur pour faire son essai, sauf dans le cas où, le compétiteur ayant fait inscrire sa hauteur de supports, cette dernière ne serait pas la bonne à cause d'une erreur des suiveurs chargeurs. Par conséquent, il est très important que le leveur (ou son entraîneur) signe ou invalide le formulaire

de hauteur des supports, qui est un document officiel auquel on se référera en cas de litige. Après avoir été appelé au plateau, le leveur dispose d'une minute pour commencer son essai. Si le leveur ne commence pas son essai dans le temps imparti, le chronométreur annoncera « Temps écoulé » et le chef de plateau donnera le signal verbal et audible « *Rack* », accompagné d'un mouvement de bras vers l'arrière. L'essai sera refusé. Lorsque le leveur commence son essai dans le temps imparti, le chronomètre sera arrêté. La flexion de jambes débute au signal « *Squat* » de l'arbitre chef de plateau. Le développé couché débute au signal « *Start* » de l'arbitre chef de plateau. Le soulevé de terre débute au moment où le concurrent fournit sans équivoque son effort pour décoller la barre.

5.2.3 Les marqueurs

Ils notent la progression de la compétition et s'assurent que les trois arbitres signent la feuille de match, les diplômes de records, et tout document nécessitant une signature. Le speaker annonceur devra faire une annonce dans ce sens, avant que les arbitres ne s'en aillent.

5.2.4 Les suiveurs chargeurs (*spotteurs/loaders*)

Ils s'occupent du chargement et du déchargement de la barre, du réglage des supports de flexion de jambes et du banc de développé couché, du nettoyage de la barre et/ou de la plateforme, et en général, ils doivent constamment s'assurer que la plateforme est maintenue en bon état de fonctionnement, de propreté et d'ordre. Le nombre maximum de suiveurs chargeurs autorisés à se trouver ensemble sur la plateforme est de 5, et le nombre minimum est de 2. Quand le leveur se prépare pour son essai, les suiveurs chargeurs peuvent l'aider à décoller la barre des supports et à la reposer sur les supports à la fin du mouvement. Cependant, ils ne devront pas toucher le leveur, ni la barre, pendant l'exécution du mouvement, entre les signaux de l'arbitre chef de plateau, sauf à la demande de ce dernier, ou du leveur lui-même, lorsque la tentative est visiblement impossible à réaliser et qu'il y a danger de blessure pour le leveur. Dans ce cas, ils pourront s'avancer et libérer le concurrent de la barre. Si le leveur rate son essai par la faute des suiveurs chargeurs, il se verra accorder un essai supplémentaire, à la discrétion des arbitres, essai qui sera effectué à la fin du tour.

5.2.5 Le contrôleur technique

Il vérifie que le leveur est bien celui annoncé et que son équipement est conforme aux règlements. Il doit assister à la vérification du matériel.

5.3 Personnes autorisées

Les seules personnes autorisées à se trouver sur l'aire de compétition, ou sur une scène (dans le cas où la compétition se déroulerait sur une scène), sont les leveurs, UN (1) entraîneur, les suiveurs chargeurs, le contrôleur technique, les arbitres de la plateforme, et les membres du jury. Pendant l'exécution des essais, seuls les leveurs, les suiveurs chargeurs et les arbitres sont autorisés à se trouver sur la plateforme. Les entraîneurs doivent se tenir à l'intérieur des limites qui leur auront été assignées par le jury.

ou l'organisateur. Cette limite devra être positionnée de façon à permettre à l'entraîneur d'avoir une bonne vision du leveur avec la possibilité de lui donner des instructions et des signaux par rapport à des détails techniques.

L'endroit désigné pour l'entraîneur ne peut se trouver à plus de 5 mètres de l'aire de compétition ce qui lui permettra d'avoir une vision sous tous les angles de son athlète pendant l'exécution de son essai.

5.4 Ajustement de l'équipement

Un leveur ne devra pas mettre ses bandes (wrist-wraps et knee sleeves), ajuster sa combinaison (singlet) ou inhaler de l'ammoniaque à la vue du public ou sur la plateforme. Il pourra cependant ajuster sa ceinture.

5.5 Progression entre les essais

Dans les compétitions organisées par la FQD, le poids de la barre doit toujours être un multiple de 2,5 kg. La progression minimum entre les essais sera de 2,5 kg. Les charges seront annoncées en kilogrammes. Des progressions de moins de 2,5 kg peuvent être demandées pour permettre aux leveurs de tenter des records dans les championnats qui correspondent à leur catégorie d'âge.

Exceptions:

Pour une tentative de record, le poids demandé devra dépasser l'ancien record d'au moins 0.5 kg.

Pendant le déroulement normal de la compétition, un leveur peut tenter un record dont la charge n'est pas un multiple de 2,5 kg, mais qui doit être considéré comme un de ses trois essais. En cas de succès c'est la charge réelle qui sera comptée pour le total.

Des tentatives de records peuvent être faites à n'importe quel essai.

Un leveur peut tenter un record avec une progression inférieure à 2,5 kg dans une compétition qui correspond à sa catégorie d'âge. De ce fait, par exemple, un Master tirant dans un championnat Open ne pourra battre un record master qu'avec 2,5 kg de plus.

Si une barre non multiple de 2,5 kg est demandée par un leveur pour battre un record et qu'un autre leveur du même tour le réussit avec une barre supérieure, le premier leveur verra sa barre réduite à la tranche de 2,5 kg inférieure.

Exemple 1: le record est de 302,5 kg. Le leveur A demande 303,5 kg pour le tour suivant. Dans le même tour, le leveur B réussit le record avec 305 kg. Au tour suivant, la charge pour le leveur A sera réduite à 302,5 kg.

Exemple 2: le record est de 300 kg. Dans le même scénario, le leveur A réussit 300 kg et demande 301 kg pour le tour suivant. Le leveur B ayant réussi 305 kg dans le même tour, la charge pour le leveur A au tour suivant sera augmentée de 2,5 kg, soit 302,5 kg.

5.6 Erreurs de chargement

L'arbitre chef de plateau est le seul responsable des décisions à prendre en cas d'erreurs de chargement ou d'annonces incorrectes. Il donnera sa décision au speaker annonceur qui fera l'annonce nécessaire.

Exemples d'erreurs de chargement:

- Si la barre est chargée à un poids inférieur à celui demandé, et si l'essai est bon, le leveur 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 leveur se verra accorder un essai supplémentaire au poids initialement choisi. Dans les deux cas, les essais devront se faire à la fin du tour.
- 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 le (les) leveur(s) suivant(s). Si l'essai est refusé, le leveur se verra accorder un essai supplémentaire au poids initialement choisi, essai qui devra se faire à la fin du tour.
- Si le chargement de la barre est différent des deux côtés, ou si un changement quelconque survient sur la barre ou les disques pendant l'exécution de l'épreuve, ou si le plateau se détériore, la marche à suivre est la suivante:
 - Si l'essai est réussi, le leveur peut l'accepter ou le refuser.
 - 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 leveur se verra accorder un essai supplémentaire.
 - Dans les deux cas, tout essai supplémentaire se fera à la fin du tour.
 - Si le speaker annonceur commet une erreur en annonçant une charge plus légère ou plus lourde que celle demandée par le leveur, l'arbitre chef de plateau prendra les mêmes décisions que dans le cas d'erreurs de chargement.
 - Si, pour une raison quelconque, il n'a pas été possible pour le leveur ou son entraîneur de se tenir à proximité de la plateforme afin de suivre la progression de la compétition, et si le leveur se voit refuser un essai à cause d'un oubli du speaker annonceur de l'annoncer à la charge qu'il avait demandée, le leveur se verra accorder un essai supplémentaire, essai qui devra se faire à la fin du tour, la charge étant réduite en conséquence.
 - Si le leveur ne réussit pas un essai à cause d'une erreur des chargeurs, barre mal chargée ou toute autre faute non occasionnée par lui-même, les arbitres et le jury pourront lui octroyer un nouvel essai à la fin du tour. Si l'essai était une tentative de record, l'essai sera à effectuer juste après son précédent essai.

Trois essais manqués éliminent automatiquement le leveur de la compétition.

5.7 Aide

En dehors de l'aide que le leveur pourra obtenir des suiveurs chargeurs pour décoller la barre des supports, aucune aide ne pourra être obtenue pour assurer son positionnement.

5.8 Évacuation de la plateforme

Une fois un essai terminé, le leveur devra évacuer la plateforme dans les 30 secondes qui suivront, sous peine de se voir refuser l'essai, à la discrétion des arbitres. Cette règle avait été édictée pour donner le temps au leveur le moins valide, ou aveugle, ou à celui qui se serait blessé pendant l'exécution d'un essai, de quitter la plateforme.

5.9 Blessure

Si, au cours de l'échauffement, un leveur se blesse ou se trouve dans un état tel que sa santé pourrait en être altérée, le médecin officiel aura le droit de l'examiner. S'il considère qu'il n'est pas prudent que le leveur poursuive la compétition, il peut, en accord avec le jury, essayer de le convaincre d'abandonner. Le directeur d'équipe (ou l'entraîneur) doit en être informé.

En cas d'accident, pour éviter toute contamination, une solution aseptisée doit être utilisée pour nettoyer le sang ou autre, sur la barre, la plateforme et sur tout autre endroit souillé.

5.10 Conduite

Tout leveur ou entraîneur qui, par sa mauvaise conduite sur la plateforme ou dans l'aire de compétition, peut être considéré comme jetant un discrédit sur la dynamophilie, recevra un avertissement officiel. Si la mauvaise conduite ne cesse pas, le jury (ou en son absence, les arbitres) peut disqualifier le leveur ou ordonner à l'entraîneur de quitter la salle de compétition. Le directeur de l'équipe doit être prévenu à la fois de l'avertissement et de la disqualification.

5.11 Disqualification immédiate

Le jury et les arbitres peuvent, par un vote majoritaire, disqualifier immédiatement un leveur ou un officiel s'ils considèrent que la faute commise mérite une disqualification immédiate plutôt qu'un avertissement officiel. Le directeur de l'équipe doit être informé de la disqualification.

5.12 Délibération

S'il l'estime nécessaire, le jury peut suspendre provisoirement le déroulement de la compétition afin de se retirer pour délibérer. Après quoi, et suite à un vote à la majorité des voix, le jury reprendra sa

place, et le Président informera le plaignant de la décision prise, qui sera considérée comme définitive et sans appel. À la reprise de la compétition, le leveur suivant aura trois minutes pour commencer son essai.

6. LES ARBITRES

6.1 Nombre

Les arbitres seront au nombre de 3:

- L'arbitre central appelé chef de plateau
- 2 arbitres latéraux appelés assesseurs

6.2 Chef de plateau

L'arbitre chef de plateau est responsable des signaux nécessaires à donner pour les trois épreuves.

6.3 Signaux

6.3.1 Flexion de jambes

Les signaux requis lors de la flexion de jambes sont les suivants:

Départ: mouvement visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal «*Squat*».

Fin: mouvement visible du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal «*Rack*».

6.3.2 Développé couché

Les signaux requis lors du développé couché sont les suivants:

Départ: mouvement visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal audible «*Start*».

Durant: Après l'arrêt de la barre, un ordre verbal «*Press*» accompagné d'un mouvement visible du bras vers le haut.

Fin: mouvement visible du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal «*Rack*».

6.3.3 Soulevé de terre

Les signaux requis lors du soulevé du terre sont les suivants:

Départ: Aucun signal.

Fin: Mouvement visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal «*Down*».

Quand un leveur ne finit pas un mouvement l'ordre est «*Rack*».

6.4 Lumières

Une fois la barre reposée sur les supports ou sur la plateforme, à la fin du mouvement, les arbitres feront connaître leur décision au moyen de lumières:

- Pour un essai réussi: lumière blanche.
- Pour un essai refusé: lumière rouge. Ils devront ensuite lever le carton de couleur ou activer le système lumineux qui précisera la faute commise.

6.5 Position des arbitres

Les arbitres peuvent s'asseoir à l'endroit d'où ils estiment avoir le meilleur point de vue, à l'extérieur de la plateforme, à une distance égale ou inférieure à 4 mètres pour les trois épreuves. L'arbitre chef de plateau doit cependant se rappeler la nécessité d'être aisément visible du leveur qui fait sa flexion de jambes ou son soulevé de terre, et les arbitres latéraux doivent se rappeler la nécessité d'être visibles du chef de plateau pour que ce dernier puisse voir leur bras levé.

6.6 Les responsabilités des arbitres

6.6.1 Vérification du matériel et de l'équipement avant la compétition

- La plateforme et le matériel de compétition sont en conformité avec le règlement. La barre et les disques doivent se trouver dans la fourchette de tolérance autorisée. Tout matériel non conforme doit être écarté. Une deuxième barre et ses colliers de serrage doivent être prévus, et mis de côté, en cas de détérioration de la barre ou des colliers utilisés sur la plateforme.
- La balance fonctionne correctement et est exacte.
- Les leveurs sont pesés dans la limite de temps impartie pour leur catégorie de poids de corps.
- L'équipement des leveurs a été inspecté et est en conformité avec le règlement. Il est du devoir du leveur de s'assurer que tout l'équipement qu'il souhaite utiliser ait été accepté par les arbitres en charge de l'inspection de la tenue et de l'équipement. Le leveur surpris à porter ou à utiliser toute partie de l'équipement non vérifiée encourt une pénalité telle que l'annulation du dernier essai réussi.

6.6.2 Vérification du matériel et de l'équipement pendant la compétition

Pendant la compétition, les 3 arbitres doivent ensemble s'assurer que :

- Le poids de la barre correspond bien au poids annoncé par le speaker annonceur. Pour cela, on peut leur fournir une fiche de chargement.

Rappel: les 3 arbitres sont ensemble responsables du chargement de la barre.

- Sur le plateau, l'équipement personnel des leveurs est en conformité avec le règlement. Si l'un des arbitres a des raisons de penser qu'un leveur ne le respecte pas, il doit, à la fin du mouvement, informer l'arbitre chef de plateau de ses doutes. Le président du jury pourra alors contrôler la tenue et l'équipement personnel du leveur. Si ce dernier est reconnu coupable de porter ou d'utiliser quoi que ce soit d'illégal, à moins que cela ait été par inadvertance accordé par l'arbitre à l'inspection, il sera immédiatement disqualifié de la compétition. Si le leveur a réussi son essai avec quoi que ce soit d'illégal, mais accordé par inadvertance à l'inspection, l'essai sera annulé et le leveur se verra accorder un essai supplémentaire à la fin du tour, et ce, sans l'élément refusé. Si le contrôleur technique a des doutes, l'équipement du leveur sera contrôlé avant que celui-ci soit autorisé à monter sur la plateforme.

6.6.3 Départ

À la flexion de jambes et au développé couché, avant le commencement du mouvement, les arbitres latéraux doivent lever le bras et le garder levé jusqu'à ce qu'ils considèrent que la position de départ du leveur est bonne. Si deux arbitres sur trois estiment que la faute est réelle, le chef de plateau ne donnera pas le signal de départ et demandera de replacer la barre. S'ils en font la demande, le leveur ou son entraîneur doivent être informés de la raison pour laquelle le départ n'a pas été donné. De la même façon, le leveur ou son entraîneur peuvent demander la raison pour laquelle un essai a été refusé. Cette demande doit être faite au jury, qui sera responsable de la réponse à transmettre. Les cartons de couleur ou le système lumineux donneront une indication au leveur et à l'entraîneur sur la nature de la faute. Lorsque le départ n'est pas donné, le leveur peut utiliser le temps qui lui reste pour repositionner sa barre ou pour rectifier sa position afin de recevoir le signal de départ. Une fois l'essai commencé, les arbitres latéraux ne doivent pas attirer l'attention sur une faute pendant son exécution.

6.7 Neutralité des arbitres

Les arbitres doivent s'abstenir de tout commentaire et ne recevoir aucun document, ni aucune directive verbale concernant le déroulement de la compétition. C'est pourquoi il est essentiel que les numéros de tirage au sort soient inscrits à côté des noms des leveurs afin que les arbitres suivent la progression de la compétition.

6.8 Influence

Un arbitre ne doit pas tenter d'influencer la décision des autres arbitres.

6.9 Consultation

L'arbitre chef de plateau peut consulter les arbitres latéraux, le jury ou tout autre officiel dans le but d'accélérer le déroulement de la compétition.

6.10 Nettoyage

À sa discrétion, l'arbitre chef de plateau peut demander que la barre et/ou la plateforme soient nettoyés. Si un leveur ou son entraîneur souhaitent que la barre et/ou la plateforme soient nettoyés, ils doivent en faire la demande auprès du chef de plateau et non auprès des suiveurs chargeurs. Au 3^e essai du soulevé de terre la barre sera nettoyée à chaque fois et à chaque fois que l'entraîneur ou le leveur le désire durant les deux premiers essais.

6.11 Documents à signer

À la fin de la compétition, les 3 arbitres devront signer les feuilles de match officielles, les diplômes de records, ou tout document officiel nécessitant une signature.

6.12 Sélection des arbitres

La sélection d'un arbitre comme chef de plateau dans une catégorie n'empêche pas sa sélection comme arbitre latéral dans une autre catégorie.

6.13 Catégories d'arbitres

6.13.1 Arbitre en formation

Un arbitre en formation devra passer trois sessions comme arbitre latéral avant de passer l'examen pour être arbitre en chef.

6.13.2 Arbitre régulier

L'arbitre régulier aura réussi l'examen d'arbitre en chef et pourra occuper la position d'arbitre en chef.

6.13.3 Le jury

1 - Le jury sera composé de 1 à 3 arbitres nationaux.

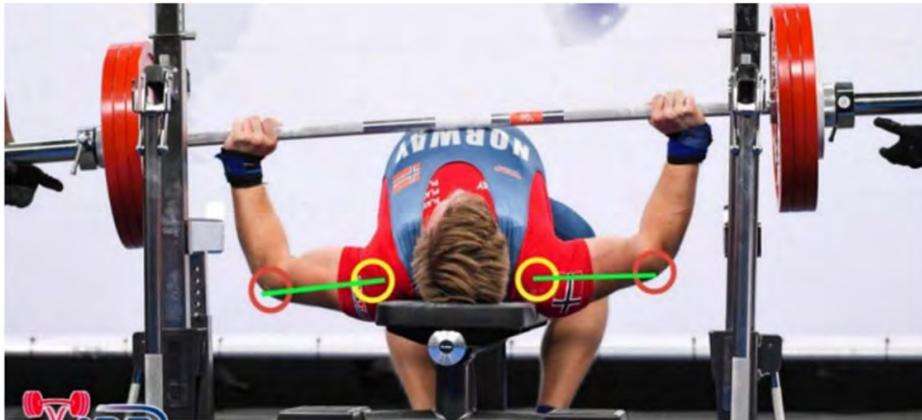
2 - Le rôle du jury est de s'assurer que le règlement est correctement appliqué.

- 3 - Pendant la compétition, le jury peut, après un vote à la majorité des voix, remplacer un arbitre dont les décisions, selon lui, prouvent son incompetence. L'arbitre devra avoir reçu un avertissement avant toute action dans ce sens.
- 4 - L'impartialité des arbitres ne peut être mise en doute, mais ceux-ci peuvent commettre une faute en toute bonne foi. Dans ce cas, l'arbitre pourra expliquer sa décision, qui aura motivé l'avertissement.
- 5 - Si une réclamation est faite auprès du jury contre un arbitre, ce dernier peut en être informé. Le jury ne devra pas, à moins que la situation l'exige, placer les arbitres de la plateforme dans une situation de stress inutile.
- 6 - Si une faute sérieuse est commise dans l'arbitrage, contraire au règlement, le jury peut prendre les mesures appropriées pour corriger la faute. Il peut, s'il l'estime nécessaire, accorder au leveur un essai supplémentaire.
- 7 - Après avoir consulté verbalement ou électroniquement les arbitres, et uniquement dans des cas extrêmes où une faute d'arbitrage évidente et criarde aura été commise, le jury pourra, par un vote unanime avec 3 membres du jury, inverser la décision et seulement si la décision des arbitres n'est pas unanime. Une reprise vidéo de l'essai diffusé par les caméras officielles peut être regardé pour prendre la décision.
- 8 - Les membres du jury se placeront à l'endroit d'où ils auront la meilleure vue de la compétition.
- 9 - Avant chaque compétition, le président du jury doit s'assurer que les membres du jury connaissent parfaitement leur rôle et sont au courant des derniers changements survenus dans le règlement, et contenus dans l'édition la plus récente de ce dernier.
- 10 - La sélection des leveurs pour le contrôle antidopage sera toujours faite par le Centre Canadien pour l'éthique dans le sport. (CCES)
- 11 - Si une musique anime les épreuves, le jury devra en déterminer le volume. La musique devra s'arrêter quand l'athlète saisit la barre.
- 12 - La carte des arbitres sera signée à la fin de la plateforme.

7. ANNEXE

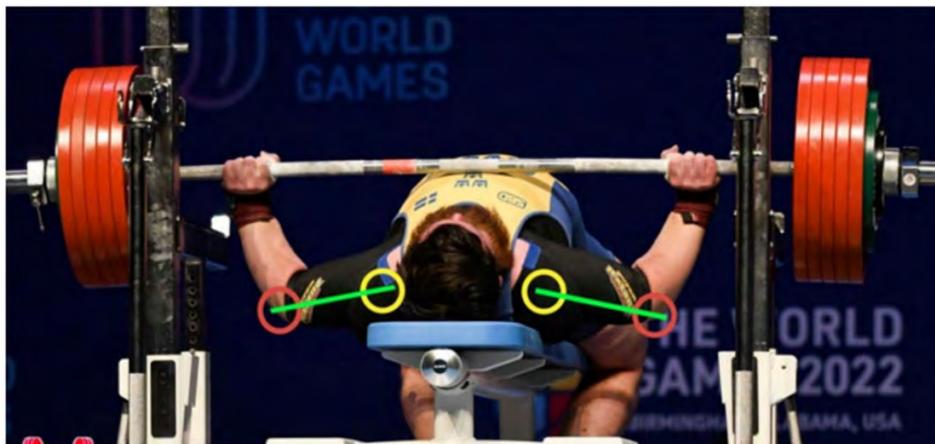
7.1 Application du règlement des coudes au développé couché

Figure 1 - Essai accepté



-  - Sommet de l'articulation de l'épaule  - Articulation du coude
-  Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation de leur épaule respective.

Figure 2 - Essai accepté



-  - Sommet de l'articulation de l'épaule  - Articulation du coude
-  Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation

Figure 3 - Essai refusé



- Sommet de l'articulation de l'épaule

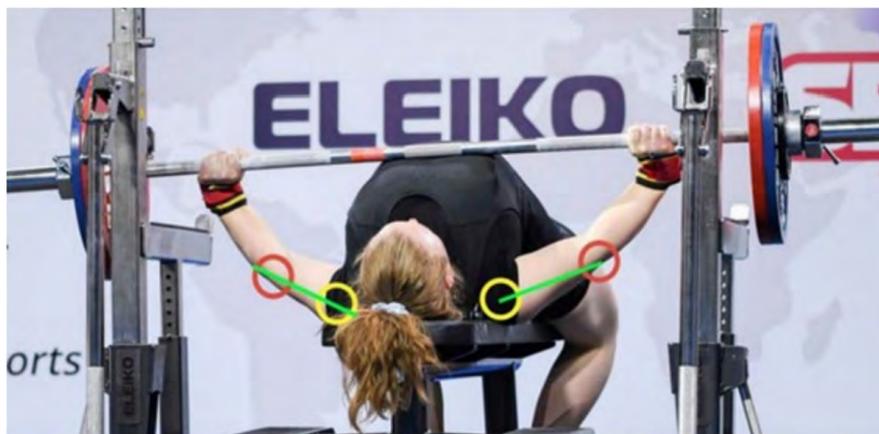


- Articulation du coude



Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation de leur épaule respective.

Figure 4 - Essai refusé



- Sommet de l'articulation de l'épaule



- Articulation du coude



Ne pas baisser les deux coudes (au niveau de leur articulation) au niveau ou au-dessous du haut de la surface de l'articulation de leur épaule respective.

7.2 Positionnement au développé couché

Figure 5 - Position de départ acceptée



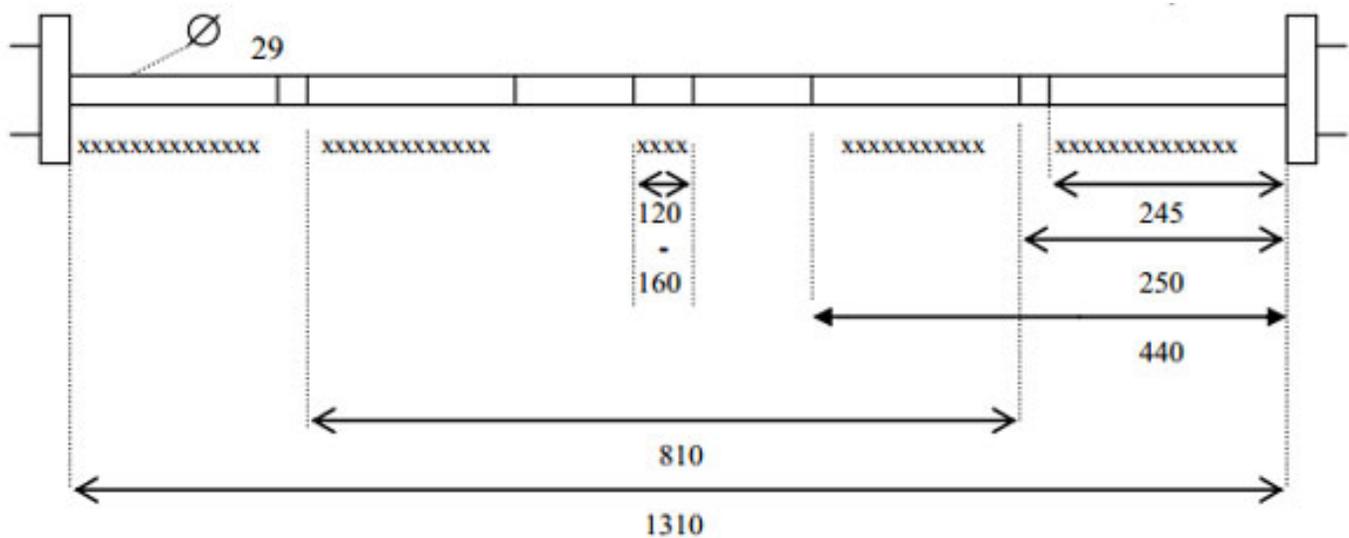
Figure 6 - Position de départ refusée



7.3 Barre

Elle doit être droite, bien maillochée, et doit se conformer aux dimensions suivantes:

- Longueur hors tout: 2,20 m maximum.
- Distance entre les colliers internes: pas plus de 1,32 m, pas moins de 1,31 m.
- Diamètre de la barre: pas plus de 29 mm, pas moins de 28 mm.
- Poids de la barre avec des colliers: 25 kg.
- Diamètre des manchons: pas plus de 52 mm, pas moins de 50 mm.
- La barre doit comporter des marques dans tout son diamètre, marques usinées ou signalées par des bandes adhésives. L'espace entre les marques sera de 81 cm.



7.4 Disques

- Alésage: pas plus de 53 mm, pas moins de 52 mm.
- Épaisseur maximum des disques: 20 kg et plus: 6 cm. 15 kg et moins: 3 cm. Ces épaisseurs ne sont pas obligatoires pour les disques en caoutchouc.
- Diamètre maximum du plus grand disque: 45 cm.

7.5 Support de flexion de jambes

Ils doivent pouvoir être ajustés d'une hauteur minimum de 1,00 m à une hauteur de 1,70 m et avec des

positions intermédiaires tous les 5 cm au maximum.

7.6 Banc de développé couché

Ils doivent se conformer aux dimensions suivantes:

- Longueur: pas moins de 1,22 m. Ils doivent être plats et de niveau.
- Largeur: pas plus de 32 cm, pas moins de 29 cm.
- Hauteur: pas plus de 45 cm, pas moins de 42 cm, mesurée depuis le sol jusqu'au sommet du banc. Hauteurs de réglage: de 75 cm à 110 cm maximum, mesurées depuis le sol jusqu'à la barre au repos. Les supports doivent être réglables.
- Largeur minimum entre les supports: 1,10 m.
- La tête du banc devra s'étendre à 22 cm au-delà du centre des supports, avec une tolérance de plus ou moins 5 cm (17 cm à 27 cm).
- Les sécurités sur les côtés doivent être utilisées dans toutes les compétitions. La hauteur minimale des racks de sécurité doit être de 36 cm, avec 10 trous par incréments de 2,5 cm et 50 cm de longueur.

7.7 Ceinture

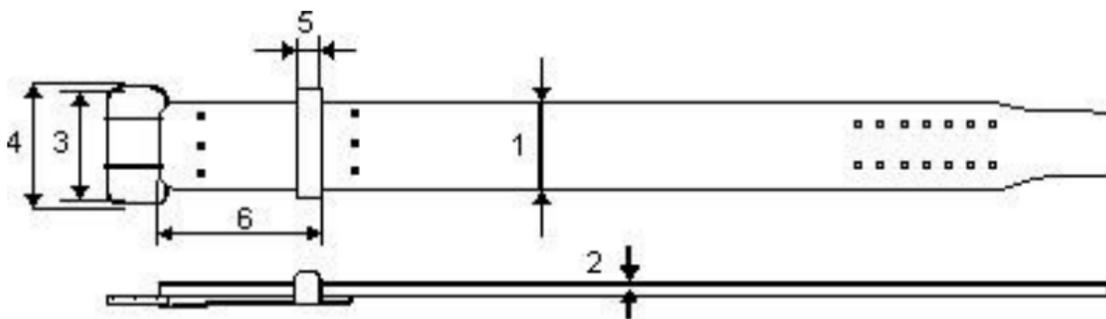
7.7.1 Matériaux et fabrication

- Il sera composé de cuir ou de vinyle, ou de matériau similaire non extensible, en une ou plusieurs couches qui pourront être collées ou cousues ensemble.
- Il ne devra comporter aucun renfort ou rembourrage, de quelque matière que ce soit, non seulement sur sa surface, mais aussi entre les couches.
- La boucle doit être attachée à une extrémité de la ceinture au moyen de rivets et/ou de coutures.
- La boucle peut être classique, avec un ou deux ardillons, ou être une boucle à fermeture rapide.
- Un seul passant est autorisé: il sera fixé près de la boucle au moyen de rivets et/ou de coutures.
- La ceinture peut être de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs avec ou sans logos, badges ou emblèmes à condition que ceux-ci ne soient pas offensant, violent, discriminatoire, obscène ou vulgaire. de sa fédération nationale,

7.7.2 Dimensions

1- Largeur maximum: 10 cm

- 2- Épaisseur maximum: 13 mm
- 3- Largeur interne de la boucle: 11 cm maximum
- 4- Largeur externe de la boucle: 13 cm maximum
- 5- Largeur maximum du passant: 5 cm
- 6- Distance du bord externe de la boucle au bord externe du passant: 25 cm maximum



7.8 Genouillères (*knee sleeves*)

Les genouillères seront conformes aux spécifications suivantes:

- Les genouillères doivent être fabriquées d'une seule couche de néoprène ou principalement d'une seule couche de néoprène avec une couche de tissu n'apportant pas un renfort supplémentaire. Elle peut être cousue sur le néoprène. Les genouillères dans leur fabrication n'apporteront aucune aide supplémentaire aux genoux ou au rebond durant l'exécution du mouvement.
- Dimensions des genouillères: Longueur maximale: 30 cm, épaisseur maximale: 7 mm.

7.9 Bandes

7.9.1 Bandes de poignets (*wrist wraps*)

Les bandes de poignets seront conformes aux spécifications suivantes:

- Longueur maximum: 1 m (manchon, pièce de velcro et languette de fermeture velcro doivent être inclus dans les 1 m de longueur)
- Largeur maximum: 8 cm

7.9.2 Bandes de genoux (*knee wraps*)

Les bandes de genoux seront conformes aux spécifications suivantes:

- Longueur maximum: 2m
- Largeur maximum: 8cm

7.10 Combinaisons

Exemple d'une tenue correcte:

Figure 1



Exemple d'une tenue correcte:

Figure 2



7.11 T-shirt

Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes du concurrent. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes durant l'épreuve.

Accepté



Accepté



Refusé



7.12 Sous-vêtements

Les sous-vêtements acceptés sont ceux en coton, nylon, polyester ou un mélange de ces composants, sans que ceux-ci dépassent la combinaison.

