
1 Matériels et règles d'utilisation

1.1 Le plateau

Tous les essais doivent se dérouler sur un plateau aux dimensions qui garantissant la sécurité des athlètes, chargeurs et autres participants. La surface du plateau doit être plane, antidérapante et résistante. La zone où se déroulent les essais doit être exempte de plis. Les tapis en caoutchouc ou matériaux similaires sont autorisés. Pendant le déroulement de l'essai, personne n'est autorisé à pénétrer dans la zone de compétition à l'exception du concurrent, des chargeur, des trois juges et à la rigueur des membres du jury. Pour le développé couché, un pareur peut aider le concurrent à sortir la barre des supports. Toutes les activités de préparation et de nettoyage du matériel pour les essais sont du ressort exclusif de l'équipe de chargement (loading crew).

1.2 Barres et disques

Dans toutes les compétitions organisées selon les règles de Swiss Powerlifting, seuls les haltères à disque sont autorisés. L'utilisation de barres et/ou de disques non conformes au règlement technique de Swiss Powerlifting invalidera toute tentative.

1.3 Spécification des barres, disques et colliers de serrage.

1.3.1 La barre

- a) La barre doit être droite et partiellement maillochée ou rainurée. Elle doit avoir les dimensions suivantes :
- b) Le diamètre des manchons doit être compris entre 49,5 -52 mm
- c) Un écartement de 81 cm doit être marqué dans tout son diamètre, par usinage ou au moyen de bandes adhésives.

1.3.2 Les disques doivent être conformes aux spécifications suivantes

- a) L'alésage d'entrée du disque ne doit pas permettre un jeu excessif sur le manchon.
- b) Les poids des disques autorisés sont les suivants 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 50 kg. Pour les tentatives de record, des disques de 0,25 et 0,5 kg sont fournis par le jury.
- c) Dans le cadre d'une tentative de record, ces disques plus légers sont utilisés pour une amélioration de l'ancienne marque d'au moins 500 g.
- d) Tous les disques doivent être clairement marqués avec leur poids nominal et chargés de façon à ce que les plus lourds soient placés à l'intérieur, suivis des plus légers dans leur ordre décroissant.
- e) Le disque le plus lourd est chargé en premier, avec son poids marqué à l'intérieur, les autres avec le marquage à l'extérieur.
- f) Le diamètre du disque le plus grand ne doit pas dépasser 45 cm.
- g) La couleur des disques est standardisée de la façon suivante : 10 kg et moins, n'importe quelle couleur. 15 kg, jaune. 20 kg, bleu. 25 kg rouge.

1.3.3 Colliers de serrage

- a) Les colliers de serrage doivent toujours être utilisés durant les compétitions.
- b) Ils doivent peser 2,5 kg pièce, à l'exception de ceux utilisés pour la barre de squat.

2 Supports pour le squat

- a) Les supports utilisés pour le squat doivent être de conception solides et offrir une stabilité maximale. La surface d'appui doit être construite de manière à ne pas gêner le concurrent ou les pareurs. Ils peuvent être construits à partir d'un seul élément ou de deux montants séparés qui maintiennent la barre en position horizontale.
- b) Les supports de barre doivent être ajustables et permettre à chaque concurrent de se mettre en position idéale de départ.
- c) Lors de chaque compétition, les supports doivent répondre à ces exigences.

3 Banc de développé couché

Le banc doit être de construction solide et stable et correspondre aux dimensions suivantes:

- a) Hauteur : 42 – 45 cm, mesurée du sol à la surface (non comprimée) du revêtement du banc.
- b) Les supports de barre doivent être ajustables et permettre à chaque concurrent de se mettre en position idéale de départ.

4 Affichage des décisions arbitrales

Un système lumineux est utilisé pour permettre l'affichage du résultat. Chacun des juges allume une lumière blanche (essai valable) ou rouge (essai refusé). Les lampes doivent être connectées de telle manière qu'elles ne s'allument ensemble qu'après que chacun des juges a donné son verdict. De préférence, les lumières doivent être disposées horizontalement, selon la position des 3 juges. En cas de problème, comme une panne de courant, les juges utiliseront des plaques de couleur (respectivement blanc et rouge) pour signifier leur décision. A l'extrême rigueur, les juges signaleront leur décision avec leur pouce levé contre le haut (essai valide) ou le bas (essai refusé).

Seule la version allemande fait foi en cas litige.

5 Historique

Date	Version	Modification	Auteur	Révision
24.03.2020	1.0	Première version	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
23.08.2020	1.0	Traduction en français	Aymon Jean-Pierre	
17.07.2021	2.0	Révision totale	Cina Serge	Antonioli Brian