

## 1 Conditions et application du règlement

Swiss Powerlifting se réserve le droit d'adapter le présent règlement aux circonstances et besoins particuliers du jour de la compétition.

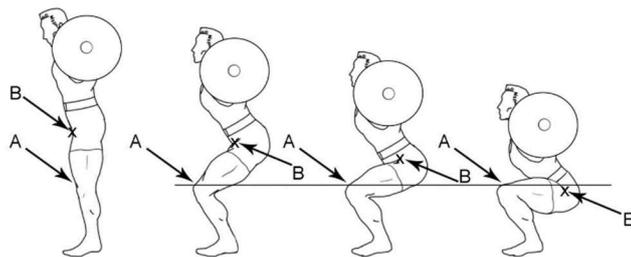
## 2 Règlement des trois mouvements et déroulement

### 2.1 Squat

- a) Dès que l'athlète a décollé la barre des supports et qu'il fait face à l'avant du plateau, il peut se déplacer légèrement vers l'arrière, l'avant ou de côté pour assurer sa position de départ. La barre doit être maintenue horizontalement sur les épaules, et tenues avec les mains et les doigts. Les genoux doivent être verrouillés et les pieds posés à plat sur le sol.



- b) Lorsque le concurrent est en position et indique qu'il est prêt, il reste immobile et attend que le juge principal donne le signal de départ, qui consiste en un mouvement du bras contre le bas et un ordre audible « **squat** »
- c) Quand le signal a été donné, l'athlète doit plier les genoux (A) et abaisser le corps jusqu'à ce que la surface supérieure des cuisses au niveau de l'articulation de la hanche (B) soit plus basse que le sommet genoux.



- d) Le concurrent doit ensuite se relever jusqu'à retrouver sa position debout, sans rebond, genoux verrouillés. Il peut y avoir un arrêt durant la remontée, mais aucun mouvement de la barre vers le bas. Dès que l'athlète retrouve une position contrôlée qui apparaît comme finale, le juge principal donne le signal indiquant que l'essai est terminé.
- e) Ce signal consiste en un mouvement du bras vers l'arrière, accompagné de l'ordre audible « **rack** ». A ce moment, la barre peut être replacée sur les supports.
- f) Le concurrent doit se tenir sur le plateau et faire face à l'arbitre principal.
- g) Les mains peuvent se positionner à n'importe quel endroit sur la barre, à l'intérieur des colliers internes, mais jamais être en contact avec les disques.

- h) Les pareurs peuvent aider le concurrent sortir la barre des supports, mais en aucun cas l'aider à se mettre dans la bonne position de départ. Si l'athlète vacille ou est en difficulté évidente, les pareurs peuvent l'aider à reprendre le contrôle de la barre.
- i) Il ne peut y avoir qu'un seul signal de départ par essai.
- j) Sur décision du juge principal, le concurrent pourra refaire son essai avec la même charge, en cas d'erreur due aux pareurs.
- k) Si un athlète laisse tomber intentionnellement la barre, le juge principal peut décider de sa disqualification pour la suite de la compétition.

**2.1.1 Fautes entraînant le refus de l'essai au squat :**

- a) Non-respect des signaux du juge principal au début ou à la fin de la tentative.
- b) Rebond ou tout mouvement vers le bas durant la montée.
- c) Ne pas tenir la position debout, genoux verrouillés au début ou à la fin de la tentative.
- d) Déplacement des pieds sur le côté en avant ou en arrière équivalant à un pas.
- e) Ne pas fléchir les genoux suffisamment pour que le corps atteigne la position décrite sous point (1.1 c).
- f) Tout repositionnement des pieds après le signal de départ du juge principal.
- g) Tout contact de la barre, des disques ou de l'athlète avec un pareur entre les signaux du juge.
- h) Un contact des coudes ou des bras avec les cuisses au point le plus bas de la descente.
- i) Echec de la fin de la tentative.
- j) Tout mouvement vers le bas durant la poussée vers le haut.
- k) Laisser tomber la barre ou la reposer avant le signal du juge principal.

## 2.2 Développé couché (benchpress)

- a) Le banc doit être placé sur le plateau, de manière à faire face au juge principal.
- b) Il est interdit de se placer sous la barre en passant par l'arrière.
- c) Le concurrent doit s'allonger sur le dos, de façon à ce que les épaules et les fesses soient en contact avec la surface du banc. Les mains et les doigts doivent serrer la barre posée sur les supports, avec une prise pouces verrouillés. Cette position du corps doit être conservée durant toute la durée du mouvement. Les chaussures doivent rester en contact avec le sol, soit avec toute la surface de la semelle, soit avec la pointe des pieds. La position de la tête est libre.
- d) Pour assurer un appui solide des pieds, le concurrent peut utiliser des disques ou des blocs. Quelle que soit la méthode choisie, les pieds doivent être en contact avec les blocs qui ne dépasseront pas 45 x 45 cm.
- e) Le concurrent peut recevoir l'aide de son coach, ou d'un ou plusieurs pareurs pour sortir la barre des supports. Seules les équipes de chargement désignées peuvent se tenir sur le plateau pendant l'essai. Sortir la barre signifie l'amener jusqu'à la position bras tendus, en aucun cas une aide doit être apportée durant la descente vers la poitrine. Le(s) pareur(s) ou le coach doit dégager la zone devant le juge principal. Le coach doit quitter le plateau immédiatement après que l'athlète tient la barre à bout de bras sans pour cela distraire ou gêner le juge principal. Si tel n'est pas le cas, les juges peuvent refuser l'essai.
- f) La barre doit comporter des marques usinées ou signalées par des bandes adhésives dans tout son diamètre indiquant une longueur de 81 cm. L'espacement des mains ne doit pas excéder cette distance, les deux index doivent se trouver à l'intérieur des marques ou être en contact avec elles en cas de prise avec écartement maximum. Si pour une raison spéciale, un concurrent doit avoir une prise inégale, avec une main à l'extérieur du marquage, il doit en informer le juge principal, afin qu'il puisse contrôler la prise avant l'essai. Si le juge n'a pas été informé préalablement à la tentative, le temps des explications sera pris sur la minute du temps accordé au concurrent. La prise de main inversée est interdite.
- g) Quand l'athlète a pris la barre à bout de bras, il doit l'abaisser et l'immobiliser sur la poitrine jusqu'au signal du juge principal.
- h) Dès que la barre est stabilisée sur la poitrine, le signal vocal « **Press** » est donné par le juge principal.
- i) Le concurrent ne reçoit qu'un seul signal de départ par essai.
- j) Après le signal, la barre est poussée vers le haut. Elle ne doit pas s'enfoncer dans la poitrine ou avoir un mouvement de descente après que la poussée a commencé. Le concurrent doit ramener la barre au bout de ses bras tendus, coudes verrouillés et la maintenir immobile jusqu'à ce que le juge principal donne l'ordre vocal « **rack** ». La barre doit être remontée horizontalement. Un arrêt est toléré, mais il ne doit pas s'accompagner de mouvement de redescente.

**2.2.1 Fautes entraînant le refus de l'essai au développé couché :**

- a) Non-respect des signaux donnés par le juge principal au début et à la fin de la tentative.
- b) Tout changement de position pendant le développé proprement dit, à savoir :
  - Soulèvement des fesses ou des épaules
  - Ouverture ou déplacement des mains sur la barre
  - Tout changement excessif de la position du pied choisie
  - Chute non maîtrisé de la barre sur la poitrine
- c) Enfoncement de la barre dans la poitrine après le signal « **Press** »
- d) Poussée clairement inégale des bras pendant ou à la fin du mouvement. Cette décision est laissée à la libre évaluation du juge.
- e) Tout mouvement vers le bas durant la poussée vers le haut.
- f) Contact de la barre avec un pareur entre les signaux du juge principal.
- g) Contact des pieds du concurrent avec le banc ou les supports.
- h) Appui délibéré de la barre contre les supports dans le but de faciliter le mouvement.
- i) Le concurrent est responsable d'informer son pareur personnel (coach) de quitter le plateau immédiatement après que la barre est tenue à bout de bras. Il est très important que la personne qui aide à sortir la barre des supports quitte le plateau le plus rapidement possible pour éviter de gêner le travail des juges. Le non-respect de cette règle peut entraîner le refus de l'essai.

## 2.3 Soulevé de terre (dead lift)

- a) La barre est posée horizontalement devant les pieds de l'athlète. Il doit la saisir des deux mains en utilisant n'importe quelle prise et la soulever jusqu'à ce qu'il soit complètement redressé. Un arrêt de la barre durant la remontée est autorisée, mais en aucun cas elle ne doit avoir un mouvement vers le bas.
- b) La barre ne doit pas être touchée ni déplacée avec les pieds.
- c) Le concurrent doit se tenir face à l'avant du plateau.
- d) Les jambes et le haut du corps doivent se relever dans un même mouvement.
- e) À la fin du mouvement, le concurrent doit être droit, les genoux verrouillés.
- f) Le signal du juge principal sera l'ordre verbal « **down** » accompagné d'un geste du bras vers le bas. Le signal sera donné dès que la barre sera maintenue immobile et que l'athlète sera dans une position apparemment finale.
- g) Tout décollement de la barre ou toute tentative manifeste de décollement sera considéré comme un essai.

### 2.3.1 Fautes entraînant le refus de l'essai au soulevé de terre :

- a) Tout mouvement de la barre vers le bas avant que la position finale ne soit atteinte.
- b) Le dos présente une courbure prononcée et dangereuse pendant le mouvement.
- c) Toucher la barre avec les pieds
- d) Ne pas se tenir en position debout.
- e) Genoux pas verrouillés lorsque l'essai est terminé.
- f) S'aider de l'appui des cuisses pour lever la barre. L'appui se définit comme une position du corps qui ne peut être maintenue sans contrebalancer la barre
- g) Déplacement des pieds sur le côté, l'arrière ou l'avant considéré comme un pas ou un déséquilibre.
- h) Poser la barre avant le signal du juge principal.
- i) Laisser tomber la barre au sol sans contrôle ou sans contact des deux mains.

## 2.4 Les signaux donnés pour les trois mouvements sont les suivants:

Mouvement	Début	Fin
Squat	Geste visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal « <b>squat</b> »	Geste visible du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal « <b>Rack</b> ».
Développé couché	Ordre verbal « <b>Press</b> » quand la barre est maintenue immobile sur la poitrine	Ordre verbal « <b>Rack</b> », quand la barre est tenue à bout de bras, coudes verrouillés.
Soulevé de terre	Aucun signal de départ	Geste visible du bras vers le bas accompagné de l'ordre verbal « <b>Down</b> ».

Seule la version allemande fait foi en cas litige.

---

### 3 Historique

---

Date	Version	Modification	Auteur	Révision
24.03.2020	1.0	Première édition	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
23.08.2020	1.0	Traduction en français	Aymon Jean-Pierre	
12.09.2021	1.1	Position des pieds au développé couché	Cina Serge	Antonioli Brian
27.06.2023	1.2	Les paragraphes 1.6 Généralités et 1.7 Fairplay ont été déplacés dans le règlement déroulement d'une compétition, paragraphe 8.3 Avertissement / Disqualification.	Cina Serge	Mazucco Stefano