
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 Disciplines et déroulement

Swiss Powerlifting reconnaît les disciplines suivantes, au programme de toutes les compétitions, selon les règlements en vigueur et dans l'ordre de déroulement : Squat, développé couché, soulevé de terre.

3 Conditions de participation aux compétitions nationales

Conformément à la loi fédérale et à l'ordonnance sur la promotion du sport et des activités physiques, une licence délivrée par Swiss Powerlifting est obligatoire pour tous les participants.

4 Plateau de compétition

Les concurrents doivent se préparer pour leurs essais (mise des bandes, ceinture, etc.) hors de la zone de compétition et de la vue du public. Seuls de légers ajustements qui ne demandent pas d'aide extérieure sont autorisés. Il en va de même, après l'essai, pour ce qui est d'enlever les bandes, la ceinture ou le maillot d'assistance (shirt). L'application de magnésie et l'usage d'inhalateurs sont autorisés sur la zone de compétition.

5 La pesée

- a) La pesée peut avoir lieu la veille et/ou avant la compétition. Les horaires de la pesée et leur durée doivent être publiés et communiqués aux compétiteurs et aux entraîneurs.
- b) Tous les concurrents d'une même catégorie doivent participer à la pesée obligatoire qui se déroule en présence d'un des juges de la compétition.
- c) La pesée doit être effectuée dans un local fermé où seuls, le compétiteur, son coach, les juges et fonctionnaires peuvent être présents. Le poids de corps enregistré de l'athlète ne sera publié que lorsque tous les concurrents de la catégorie auront été pesés à leur tour.
- d) Les concurrents doivent être pesés en sous-vêtements (hommes - slips, femmes - soutien-gorge et slip). Des officiels supplémentaires peuvent être désignés pour cette formalité.
- e) Pendant la pesée, les concurrents qui ne sont pas sûrs de la conformité de leur équipement doivent les faire contrôler et valider par un juge de la compétition.
- f) En principe, chaque athlète ne peut être pesé qu'une seule fois. Si un participant est plus lourd ou plus léger que les limites de sa catégorie de poids déclarée, il peut être

pesé une deuxième fois, mais avant la fin de la pesée de sa catégorie sous peine d'être exclu, et après que les autres concurrents aient été pesés à leur tour. Les compétiteurs qui essaient de prendre du poids peuvent être pesés aussi souvent que nécessaire.

- g) Un compétiteur qui est trop lourd peut concourir dans la catégorie de poids immédiatement supérieure. L'athlète doit se représenter à nouveau à la pesée de sa nouvelle catégorie de poids. Il incombe au concurrent de respecter tous les critères de qualification de ce changement.
- h) Un compétiteur trop léger peut concourir dans la catégorie immédiatement inférieure, sauf si celle-ci a déjà eu lieu. L'athlète est responsable de la vérification de tous les critères de qualification.
- i) Le poids corporel officiel doit être enregistré à 100 g près.
- j) Tout concurrent qui n'aura pas été pesé ni annoncé ses premières barres lors de la dernière pesée se terminant 90 minutes avant le début des essais, ne peut pas participer à la compétition. Si une seule pesée est organisée, ce concurrent est exclu de la compétition. En cas de mauvais temps ou d'autres conditions particulières, le responsable technique ou le superviseur de la compétition peut décider de prolonger la période de pesée.
- k) Si deux concurrents ont le même poids corporel lors de la pesée et obtiennent le même résultat global dans la compétition, ils devront être pesés à nouveau. L'athlète le plus léger est classé avant le plus lourd. Dans le cas où ils présentent à nouveau le même poids de corps, ils seront classés aequo et recevront la même distinction. Dans le cas où deux concurrents se partagent la première place, le prochain est classé troisième.
- l) Les concurrents doivent annoncer la hauteur des racks ou, si nécessaire des supports pour les pieds, avant le début du concours. Les charges des premiers essais doivent être communiqués lors de la pesée.

6 La progression par tours

- a) Lors de la pesée, le concurrent doit communiquer la charge de ses premiers essais pour les trois disciplines.
- b) Si 10 concurrents ou moins sont engagés dans une même catégorie, ils formeront un seul groupe. De 10 à 20 concurrents, ils seront répartis dans deux groupes. S'il y a plus de 20 athlètes dans une même catégorie, ils seront répartis dans un nombre de groupes définis par les officiels. Les concurrents d'une même catégorie de poids doivent commencer dans un seul et même groupe. Si le nombre d'engagés exige qu'ils soient répartis en plus d'un groupe, le premier de ces groupes sera constitué des athlètes ayant annoncé les totaux les plus bas lors de la pesée. Les compétitions qui combinent hommes et femmes doivent avoir des dispositions différentes.
Si plusieurs groupes participent à la compétition, la procédure sera la suivante : Les concurrent du groupe A exécutent les 3 essais de squat, puis ceux du groupe B font de même. La même logique s'appliquera pour le développé couché, puis le soulevé

de terre. Si un concurrent échoue à ses 3 essais dans l'une des disciplines, il sera automatiquement exclu de la compétition. Il ne sera pas autorisé à prendre part aux autres disciplines, que ce soit en tant qu'invité ou pour une tentative de record. Si un groupe se compose de moins de 10 athlètes, une pause de 5 minutes sera rajoutée à la fin de chaque tour. Il en sera de même après les éventuelles tentatives de record.

- c) Tous les concurrents doivent réaliser leur premier essai au premier tour, leur deuxième essai au deuxième tour et leur troisième essai au troisième tour.
- d) A chaque passage, la barre doit être chargée progressivement. Elle ne pourra être diminuée qu'en cas d'erreur telle que mentionnée dans ce règlement.
- e) L'ordre de passage est déterminé par la charge demandée par les concurrents pour leurs essais.
- f) Un concurrent ne peut pas demander une charge inférieure à celle demandée lors de son essai précédent.
- g) En cas d'essai refusé, le concurrent ne peut répéter sa tentative qu'au tour suivant.
- h) Dans le cas d'un essai raté à cause d'une erreur de chargement, de l'erreur d'un suiveur (personne qui assure) d'une défaillance de matériel, l'essai sera répété à la fin du tour au cours duquel l'erreur s'est produite, quelle que soit la progression de la barre. La même procédure est appliquée si une erreur survient avec le premier concurrent d'un tour. Il répètera sa tentative à la fin du tour et s'il est alors premier du groupe pour le tour suivant, il lui sera accordé 4 minutes de récupération avant d'être appelé à faire son essai. Si une erreur se produit avec le dernier athlète du tour, elle sera immédiatement corrigée et il bénéficiera de 4 minutes supplémentaires de récupération pour tenter son essai suivant.
- i) Un concurrent est autorisé à changer une fois la charge de son premier essai de chaque discipline, jusqu'à 5 minutes avant le début de la compétition. Les concurrents qui font partie d'un autre groupe peuvent modifier la charge de leurs premiers essais jusqu'à 5 tentatives avant la fin du dernier tour du groupe précédent.
- j) L'athlète ou son coach doit transmettre la charge désirée pour ses deuxième et troisième essais dans la minute suivant la fin de sa tentative précédente. Si aucune charge n'a été annoncée durant cette période d'une minute, l'essai suivant est annulé.
- k) Les charges qui ont été demandées pour la deuxième et la troisième tentative au squat et au développé couché ne peuvent plus être modifiées.
- l) Dans les compétitions nationales de Swiss Powerlifting, tout changement de charge pour la troisième tentative de soulevé de terre doit être signalé dans la minute suivant la fin de la tentative précédente.
- m) Lors des compétitions d'une discipline unique (développé couché), la première tentative peut être changée une fois jusqu'à 5 minutes avant le début de la compétition.
- n) Dans le cadre des compétitions nationales de Swiss Powerlifting, tout changement de charge pour le troisième essai doit être transmis dans la minute suivant la fin de la tentative du concurrent précédent.
- o) Les charges demandées pour les essais à venir doivent être transmises par écrit, sous forme de cartes mises à disposition lors de la pesée. Les cartes d'essai doivent être

remplies et signées. Pour le premier essai, les cartes ne sont utilisées que pour un changement de la charge demandée lors de la pesée.

- p) Après avoir terminé sa tentative, le concurrent dispose de 30 secondes pour quitter le plateau. S'il ne respecte pas cette règle, son essai peut être invalidé.
- q) Dans les compétitions de Swiss Powerlifting, en particulier quand des records sont établis, des charges en kilogrammes doivent être utilisées, et toujours être un multiple de 2,5 kg.
- r) Dans le cas d'une tentative de record effectuée dans le cadre des essais prévus d'une compétition, le concurrent peut demander un poids qui dépasse le record existant d'au moins 500 grammes pour chaque essai. Si l'essai est validé, le résultat réel sera inscrit dans le rapport de compétition. Le poids exact sera inscrit dans le protocole de compétition. Le multiple de 2,5 kg suivant le plus bas est pris en compte pour la compétition. (Ex. un essai record de 126 kg, deviendra 125 kg dans le total final.
- s) Dans toutes les compétitions, la charge de la barre doit être composée des disques les plus lourds disponibles.

6.1 Erreurs

- a) Dans tous les cas d'erreurs se produisant sur le plateau, telles qu'annonces incorrectes, erreurs de chargement ou de suiveurs, l'arbitre principal doit informer le speaker de la suite de l'action et le speaker fera une annonce appropriée. Ce genre de décision du juge principal doit être discutée avec les autres juges.
- b) Si la barre est chargée avec un poids inférieur à celui demandé et que l'essai est réussi, le concurrent peut le valider ou refaire son essai avec la charge initialement demandée à la fin du tour. Si la première tentative a échoué, l'athlète pourra la retenter avec la charge initialement prévue, à la fin du tour.
- c) Si la barre est chargée avec un poids supérieur à celui demandé et que l'essai est réussi, ce résultat est validé. La charge pourra être diminuée pour le concurrent suivant si nécessaire. Si l'essai est refusé, l'athlète aura droit à un essai supplémentaire avec le poids initialement demandé, à la fin du tour.
- d) Si la barre a été chargée de manière inégale des deux côtés, mais que la tentative a néanmoins réussi, les règles pour les haltères surchargés ou sous-chargés s'appliquent comme décrit ci-dessus. Si la charge n'est pas un multiple de 2,5 kg lorsqu'il est chargé d'un côté (par exemple, un disque de 1,25 kg placé que sur un seul côté), le multiple le plus bas suivant de 2,5 kg est enregistré. Si la tentative échoue, l'athlète est autorisé à retenter le poids initialement demandé.
- e) Si la charge bouge durant l'essai et que celui-ci est réussi, l'essai sera validé, à condition qu'aucun disque ne tombe de la barre. Si l'essai est raté ou qu'un disque tombe de la barre, le concurrent a droit à un autre essai avec le même poids.
- f) Si le speaker commet une erreur en annonçant une charge différente à celle demandée par le concurrent, les juges prendront les mêmes décisions que pour les erreurs de chargement.
- g) Tous les essais de remplacement accordés pour les raisons mentionnées ci-dessus devront être réalisés à la fin du tour au cours duquel l'erreur s'est produite.

- h) Si un concurrent n'a pas exécuté son essai parce le speaker a oublié de l'appeler, il pourra le faire durant le même tour, avec la charge prévue. Si l'incident perturbe un athlète en cours de préparation, il lui sera accordé une minute de temps supplémentaire.

7 Vainqueur

- a) Les charges additionnées du meilleur essai validé dans chacune des trois disciplines additionnées donnent le total final de l'épreuve de powerlifting. Le vainqueur est le concurrent ayant obtenu le meilleur total ou dans les disciplines « single lift » la charge la plus élevée. Selon le classement, le gagnant avec le plus grand nombre de points peut être déterminé. En fonction de la répartition des catégories, le vainqueur peut être l'athlète ayant obtenu le plus grand nombre de points.
- b) Si deux concurrents dont le poids de corps est exactement le même réalisent un total final identique, ils seront pesés à nouveau et le plus léger classé devant son concurrent. Si la deuxième pesée ne pouvait pas départager les deux athlètes ils seraient déclarés vainqueur ex aequo. Dans une telle situation où deux concurrents seraient premiers ex aequo, le suivant serait déclaré troisième.

8 Généralités

8.1 Assistance

A part l'aide reçue des suiveurs pour sortir la barre des racks en début de mouvement, le concurrent ne doit pas recevoir d'assistance durant sa tentative. Cependant, si l'athlète est en déséquilibre ou en difficulté lors de son mouvement, les suiveurs peuvent l'aider à retrouver le contrôle de sa barre.

8.2 Déficience physique

Tout problème physique, déficience ou autre impossibilité d'un athlète à se conformer pleinement aux règlements doit être signalé et expliqué aux officiels de la réunion avant le début des compétitions. Une explication claire des exceptions dont il peut être tenu compte dans le cadre dudit problème, sera donnée au concurrent et aux juges avant le début de la compétition.

8.3 Avertissement / disqualification

- a) Toute violation grave du fair-play, de l'esprit sportif et tout comportement inapproprié peuvent entraîner la disqualification du fautif par le jury.
- b) Un concurrent ne peut pas se présenter sur le plateau avec des blessures ouvertes ou des saignements. Le cas échéant, si le plateau, la barre ou l'équipement devaient être tachés par du sang durant le mouvement, toutes les parties touchées devront être nettoyées et désinfectées.
- c) Dans le cas où, immédiatement avant ou après, voire pendant une compétition, un athlète présente l'un des symptômes suivants : pertes de fluides corporels (urine, selles), vomissements, saignements de nez ou des signes, voire une réelle perte de conscience, nous nous réservons la possibilité de le disqualifier et d'annuler son essai. La participation de cet athlète à une prochaine compétition sera conditionnée à la présentation d'un certificat médical au moment de son inscription, de manière à exclure tout risque pour sa santé.
- d) Si le comportement d'un athlète ou de son coach devait poser des problèmes dans la zone d'échauffement ou sur le plateau, il leur sera donné un avertissement. Si le comportement fautif devait malgré tout persister, le responsable du jury ainsi que les juges de la compétition ont la possibilité de disqualifier le concurrent, qui est alors tenu de quitter les lieux avec son coach.
- e) Les méthodes de stimulation (frappes, cris, etc.) sont limitées à la discrétion de l'arbitre principal.
- f) Les athlètes qui ne participent pas présents lors de la remise des prix seront disqualifiés. Les dérogations doivent être demandées au préalable par e-mail chez Swiss Powerlifting.
- g) Tout appel contre les décisions des juges ou de leur attitude, les plaintes relatives au déroulement de la compétition ou le comportement d'autres participants doivent être adressés au président du jury. Cela doit être fait immédiatement à la suite des faits motivant l'appel ou la plainte. Les plaintes seront examinées, le cas échéant en

arrêtant la compétition pour clarification de la situation. Après l'examen des faits, le plaignant sera informé de la décision du jury et des mesures éventuelles. La décision du président du jury doit être considérée comme définitive et ne donne pas de possibilité de recours auprès d'une quelconque autre instance.

9 Arbitrage

- a) L'arbitrage est assuré par trois personnes, un juge principal et deux juges latéraux.
- b) Le juge principal donne tous les signaux réglementaires, il informe le chronométreur et le speaker quand la barre est chargée et annonce toutes les décisions prises par les juges.
- c) Les signaux donnés dans les trois disciplines sont les suivants :

Discipline	Début	Fin
Squat	Un mouvement clair du bras de haut en bas accompagné d'un signal audible « squat »	Un mouvement du bras vers l'arrière accompagné d'un signal audible « racks »
Développé couché	Un signal audible « press » lorsque la barre est immobilisée sur la poitrine de l'athlète	Un signal audible « racks » quand la barre est levée, bras tendus, coudes verrouillés
Soulevé de terre	Aucun signal n'est donné	Un clair mouvement du bras vers le bas, accompagné du signal audible « Down ».

- d) Après que la barre a été reposée sur les racks ou sur le plateau, les juges rendent leur décision, en utilisant le système d'arbitrage, blanc pour un essai réussi et rouge pour un essai refusé.
- e) Les 3 juges doivent choisir de s'installer à une place d'où ils ont la meilleure vue possible sur mouvement. Ils ne sont toutefois pas autorisés à se déplacer pendant la réalisation de la tentative. Le juge principal doit se placer de manière à être vu par le concurrent et lui éviter toute distraction. Il doit rester assis entre les signaux. Les juges latéraux s'installeront sur le côté de l'athlète ou devant, légèrement décalés mais en aucun cas derrière lui. Afin de ne pas gêner les suiveurs et pareurs dans leurs tâche, ils peuvent se pencher de côté ou en avant. Les pareurs doivent laisser un accès visuel aux juges latéraux pendant le squat.
- f) La tenue et l'équipement du concurrent doivent être conformes au règlement et dans un état acceptable.
- g) Si l'un des juges soupçonne une violation des règles sans toutefois en être sûr, des mesures ne doivent être prises qu'après la tentative. Le concurrent sera contrôlé et si une erreur est commise, une attention particulière doit y être accordée et le concurrent sera verbalement averti de ne pas répéter l'erreur lors de l'essai suivant. La tentative peut être refusée à la discrétion des juges. Si l'erreur se reproduit malgré l'avertissement, la tentative sera refusée. Un constat d'une volonté évidente de tricherie entraînera l'exclusion de l'athlète

- h) La décision sur la validité de l'essai (good lift vs no lift) est prise par la majorité des juges.
- i) Sur demande du concurrent ou de son coach, les juges expliqueront les raisons du refus de l'essai. L'explication doit être claire et succincte et ne pas perdurer ou distraire le ou les juges de leurs activités.
- j) Un juge ne doit pas essayer d'influencer les décisions de ses collègues. Une fois qu'un essai a commencé, chaque arbitre réserve son propre jugement jusqu'à la fin de la tentative. En aucun cas, un arbitre ne doit lever la main après le début du mouvement, à moins que la sécurité du compétiteur ne soit mise en danger.
- k) Si un juge officie comme principal ou latéral dans un tour, cela ne l'exclut pas de fonctionner comme latéral ou principal pour le tour suivant.
- l) Les juges peuvent être retirés et remplacés par le jury si leurs prestations sont au-dessous du niveau attendu.

9.1 Procédure d'interruption de l'essai

Si un problème survient lors de la réalisation de l'essai qui entraîne son invalidation ou si l'intégrité de l'athlète est menacée, l'interruption de l'essai doit suivre la procédure suivante :

- a) Les juges peuvent stopper l'essai pour des raisons de sécurité. L'arbitre principal utilise le signal **« Rack »** pour notifier aux pareurs / suiveurs de prendre la barre et la remettre sur les supports lors du développé couché ou du squat. Au soulevé de terre, l'arbitre principal fait un mouvement du bras de haut en bas et donne le signal vocal **« down »**.
- b) Si les premier et deuxième essais sont interrompus pour des risques au niveau de la santé de l'athlète, il ne sera pas autorisé à tenter son troisième essai.

9.2 Erreurs dans la position

- a) Si les juges remarquent une erreur dans la position de l'athlète avant le début de l'essai, il suivront la procédure décrite au point 7a. Dans ce cas, le juge principal ne donne pas le signal de départ et demande au concurrent de reposer la barre sur les supports. Si le juge principal remarque une erreur difficilement décelable par les juges latéraux, telle qu'une prise de barre dépassant les 81 cm, lui seul donne le signal de reposer la barre (rack).
- b) Sur demande, le juge principal explique rapidement la nature de l'erreur et le concurrent dispose du reste du temps imparti pour réaliser son essai.
- c) Pour les raisons mentionnées ci-dessus, il est important que le chronométrateur ne lance le chronomètre qu'uniquement lorsque le signal du départ a été donné.

9.2.1 Erreurs dans le positionnement au squat :

- a) Ne pas se rendre sur le plateau.
- b) La position verticale de départ n'est pas prise.
- c) Les genoux ne sont pas verrouillés.
- d) La barre est plus basse que 3 cm sous l'extrémité du muscle antérieur de l'épaule.

9.2.2 Erreurs dans le positionnement au développé couché :

Les erreurs de positionnement au développé couché, qui font que le juge principal ne donne pas le signal du départ sont en général :

- a) Prise de barre plus large que les 81 cm autorisés.
- b) Les pieds ne sont pas en contact avec le sol ou les blocs rehausseurs.
- c) Les pieds touchent le banc ou ses supports.
- d) Les fesses ne sont pas en contact avec le banc.

Toutes ces fautes potentielles sont à signaler au concurrent par le juge qui les a remarquées.

10 Intention évidente de tricher

- a) Avant le début de l'essai, si l'un des juges constate une violation du règlement concernant l'équipement de l'athlète, il doit en informer le juge principal. Ce dernier au vu d'une violation des règles peut agir de manière indépendante. Dans les deux cas, les juges seront réunis pour contrôler l'athlète. Si la faute peut être considérée comme une intention évidente de tricher, le concurrent sera disqualifié de la compétition. Si l'erreur est due à une inattention ou une méconnaissance des règles, le concurrent doit se mettre en adéquation avec le règlement avant de tenter son essai. Dans un tel cas, l'écoulement du temps ne sera pas stoppé. Il appartient aux juges d'évaluer le niveau de volonté ou d'inadvertance de l'erreur et des mesures à prendre. La minuterie ne s'arrêtera pas.

10.1 Les infractions au règlement suivantes sont des intentions évidentes de tricher :

- a) L'utilisation de plus d'une ou de combinaison de compétition non autorisée.
- b) L'utilisation de plus d'un maillot de soutien ou d'un maillot de corps non autorisé.
- c) L'utilisation de plus d'une paire de bandes ou de bandes largement plus longues que celles autorisées par le règlement.
- d) Toute modification des tenues ou équipement personnels tels que prévu dans le règlement, comme des bandages corporels, stimulateurs, serviettes, etc.
- e) Application d'huile, graisse, liquides ou lubrifiants sur les cuisses lors du soulevé de terre.
- f) Autres violations des règles de mêmes importance.

10.2 Les infractions suivantes sont considérées comme des inattentions ou oublis sans intention évidente de tricher :

- a) Les chaussettes ou les genouillères touchent ou chevauchent les bandes.
- b) Le bandage dépasse légèrement les largeurs autorisées les largeurs autorisées (12 cm pour les poignets, 30 cm pour les genoux).
- c) Les bandes vont légèrement au-delà des mesures prescrites dans les règlements.
- d) Matériel utilisé pendant l'échauffement et non retiré, p. ex. Chapeau.
- e) Autres violations du règlements avec des conséquences similaires.

Seule la version allemande fait foi en cas litige.

11 Historique

Date	Version	Modification	Auteur	Revision
24.03.2020	1.0	Première version	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
23.08.2020	1.0	Traduction en français	Aymon Jean-Pierre	
29.09.2022	1.1	L'horaire de la pesée a été adapté	Cina Serge	Mazzucco Stefano
27.06.2023	1.2	Nouveau : Paragraphe 1 Conditions et application du règlement le jour de la compétition. Adaptation et extension du paragraphe 8.3 Avertissement / disqualification.	Cina Serge	Mazzucco Stefano
12.08.2023	1.3	9.h Décision des juges	Cina Serge	Mazzucco Stefano
15.10.2024	1.4	Adaptation et extension du paragraphe 8.3 Avertissement / disqualification.	Cina Serge	Mazzucco Stefano