

Challenge mixte Haltérophilie-Force Athlétique

Comité Régional Ile-de-France d'Haltérophilie, musculation, Force Athlétique et Culturisme

Cette compétition a été mise en place pour encourager les relations entre les deux activités que sont l'haltérophilie et la force athlétique au sein des clubs. Ceci afin d'impulser dans chaque association le développement de l'ensemble des activités de la fédération et non plus l'exclusivité d'une pratique particulière. Cette approche se veut être une réponse à la dynamisation des activités de la force du Comité régional Ile-de-France.

Règlement de compétition

1- Les cinq mouvements :

Le règlement reconnaît 5 mouvements qui doivent être exécutés dans l'ordre suivant :

- le squat
- l'arraché
- le développé couché
- l'épaulé jeté
- le soulevé de terre

Un maximum de trois essais est autorisé avec possibilité de 2 changements au 3ème essai pour chacun des 5 mouvements

2- Les participants :

Equipes de 5 athlètes.

La compétition est organisée pour les athlètes hommes et femmes licenciés à la F.F.H.M.F.A.C sans condition de niveau.

Les équipes mixtes seront classées avec les équipes masculines.

3- Catégorie d'âge :

Challenge ouvert aux compétiteurs à partir de 16 ans et +
(**pas de catégories de poids**)

4- LES CINQ MOUVEMENTS :

4-1

Le SQUAT :

4-1-1 Le concurrent doit faire face à l'avant du plateau. La barre sera maintenue horizontalement sur les épaules, mains et doigts la serrant, et le sommet de la barre à pas plus d'un diamètre au-dessous du sommet externe des deltoïdes. 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. La barre ne doit pas se déplacer d'une distance supérieure à son diamètre à partir de sa position initiale.

4-1-2 Après avoir décollé la barre des supports (le concurrent peut pour cela se faire aider par les suiveurs chargeurs), le concurrent devra reculer pour assurer sa position de départ. Lorsque ce dernier sera immobile, droit avec les genoux verrouillés, et la barre correctement positionnée, le 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 concurrent peut rectifier sa position à sa guise, dans le respect du règlement, sans être sanctionné. Pour des raisons de sécurité, le concurrent 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.

4-1-3 Après avoir reçu le signal du chef de plateau, le concurrent 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. Une seule descente est autorisée. L'essai est considéré avoir commencé lorsque les genoux du concurrent auront été déverrouillés. La barre peut se déplacer vers le bas à partir de sa position de départ d'une distance égale à un diamètre pendant l'exécution du mouvement.

4-1-4 Le concurrent 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 concurrent est immobile (dans une position qui apparaît comme la position finale), le chef de plateau donnera le signal de reposer la barre.

4-1-5 Le signal de reposer la barre consistera en un mouvement du bras vers l'arrière accompagné de l'ordre verbal audible " Rack". Le concurrent devra alors avancer et replacer la barre sur les supports. Pour des raisons de sécurité, le concurrent peut demander l'aide des chargeurs suiveurs pour ramener la barre et pour la replacer sur les supports. Le concurrent doit rester sous la barre pendant ces manœuvres.

4-1-6 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 le plateau (2,3,4 ou 5).

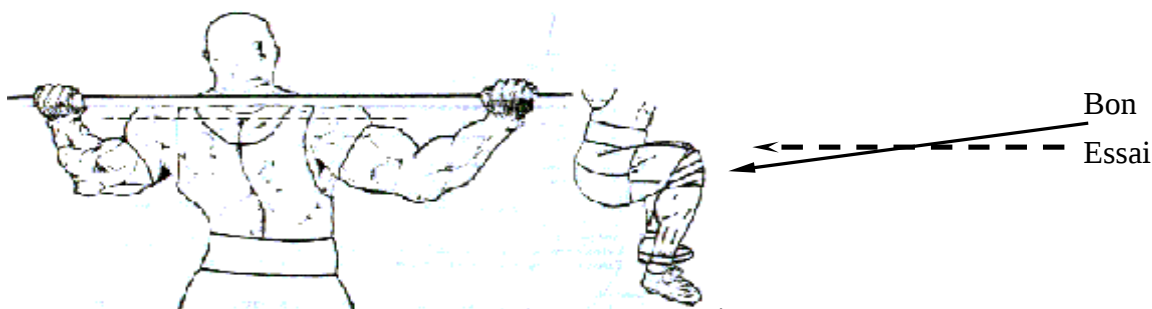
Fautes à sanctionner au Squat :

- 1 - Non-respect des signaux de l'arbitre chef de plateau, au début ou à la fin du squat.
 - 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 ou en arrière. Les mouvements latéraux des plantes des pieds et 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 – Tout déplacement de la barre sur les épaules supérieur à un diamètre au-dessous de sa position de départ.
 - 7 - 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 le squat.
 - 8 - Contact des coudes ou des bras avec les cuisses. Un léger contact est permis, s'il est reconnu n'apporter aucune aide au concurrent.
- les supports.

9 - Laisser tomber la barre, ou la jeter intentionnellement, après le signal "rack" de l'arbitre chef de plateau.

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

Diagramme montrant la position correcte de la barre (aux pointillés), et la flexion demandée.



4-2

L'ARRACHE

La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète. Celui-ci doit l'agripper, les mains en pronation et la tirer d'un seul mouvement, du plateau jusqu'au bout des bras tendus au-dessus de la tête. Le mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en fendant les jambes. La barre doit longer le corps d'un mouvement ininterrompu, sans qu'aucune autre partie que les pieds touche le plateau. Le poids soulevé doit être maintenu immobile, bras et jambes tendus, pieds alignés, jusqu'au signal de replacer la barre sur le plateau. Le retournement des poignets ne doit s'effectuer que lorsque la barre a dépassé la tête de l'athlète. L'athlète se redresse aussitôt qu'il le peut, en plaçant les pieds perpendiculairement au tronc et à l'haltère. Le signal doit être donné aussitôt que l'athlète est immobile de toutes les parties de son corps.

MOUVEMENTS INCORRECTS A L'ARRACHE

Pause pendant l'exécution du mouvement.

Tout contact de la barre avec la tête de l'athlète.

Tirer en suspension.

Toucher le plateau avec toute partie du corps autre que les pieds.

Toute extension inégale ou incomplète des bras, à la fin du mouvement.

Pause durant l'extension des bras.

Terminer par un développé

4-3

DEVELOPPE-COUCHE : (BENCHPRESS)

4-3-1 Le banc doit être placé sur le plateau, la tête vers l'avant ou déplacée d'un angle de 45 degrés.

4-3-2 Le concurrent doit s'allonger sur le dos de façon que ses épaules et ses fessiers soient en contact avec la surface du banc. Les semelles et les talons de ses chaussures doivent être entièrement en contact avec le plateau ou les cales. Les parties internes de ses chaussures ne doivent pas être en contact pendant l'exécution du DC. Ses mains et ses doigts doivent serrer la barre, posée sur les supports, avec une prise "pouces verrouillés". Sa tête doit se trouver au-dessus et à l'aplomb de la surface du banc, c'est-à-dire qu'elle ne doit pas sortir du banc sur un côté ou vers l'arrière. Cette position de corps doit être conservée pendant tout le mouvement.

4-3-2 Pour assurer un appui solide des pieds, le concurrent peut utiliser des disques plats ou des cales qui ne dépasseront pas 30 cm en hauteur, de façon à rehausser la surface du sol. Un

choix de cales de 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm doit être proposé pour le placement des pieds dans toutes les compétitions internationales. De légers mouvements des pieds, ou des mouvements de pieds mineurs, sont autorisés, aussi bien à partir des cales que du plateau, c'est-à-dire de la largeur d'un pied latéralement, et d'une demi-longueur de pied en avant ou en arrière.

4-3-4 Pas plus de 3 suiveurs chargeurs, et pas moins de 2, pourront se trouver sur le plateau, à n'importe quel moment. Après s'être correctement positionné, le concurrent peut demander l'aide des suiveurs chargeurs pour enlever la barre des supports. S'ils aident le compétiteur, les chargeurs suiveurs doivent le faire jusqu'à la position bras tendus.

4-3-5 L'espacement des mains ne doit pas excéder 81 cm, mesurés entre les index. Les deux index doivent se trouver à l'intérieur des marques des 81 cm, et être entièrement en contact avec elles en cas de prise avec écartement maximum. Si, en cas d'ancienne blessure ou de défaut anatomique, le compétiteur ne peut pas serrer la barre de façon symétrique, il doit en informer les arbitres avant chaque essai, et si c'est nécessaire, la barre sera marquée en conséquence. La prise de mains renversée (mains en supination) est interdite.

4-3-6 Après avoir, avec ou sans l'aide des suiveurs chargeurs, enlevé la barre des supports, le concurrent attendra, coudes verrouillés, le signal de l'arbitre chef de plateau, signal qui sera donné aussitôt que le concurrent sera immobile, et la barre correctement positionnée. Pour des raisons de sécurité, le compétiteur 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.

4-3-7 Le signal de départ sera l'ordre verbal audible : "START" (Partez), accompagné d'un mouvement de bras vers le bas.

4-3-8 Après avoir reçu le signal, le concurrent devra descendre la barre jusqu'au contact de la poitrine (la poitrine, pour la clarté du règlement, finit à la base du sternum), la maintenir immobile en marquant une pause réelle et visible. Immobile veut dire: arrêtée. Le concurrent doit ensuite ramener la barre au bout des bras tendus, sans extension inégale excessive et immodérée, en verrouillant simultanément 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.

4-3-9 Si, pour des raisons anatomiques, le concurrent ne peut pas tendre complètement les bras, il devra en informer les arbitres à chacun des essais.

Fautes à sanctionner au DC :

- 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 des épaules ou des fessiers, ou des pieds à partir de leurs points de contact avec le plateau, les disques ou les cales.
 - tout déplacement latéral des mains sur la barre. Un léger mouvement des pieds, ou un mouvement considéré comme mineur, ne sera pas sanctionné. Plantas et talons doivent rester en contact avec le plateau, les disques ou les cales.
- 3 - Chute non maîtrisée de la barre sur la poitrine, rebond ou enfoncement de la barre sur la poitrine après le signal de départ pour faciliter la poussée.
- 4 - Extension inégale des bras prononcée ou exagérée pendant la montée de la barre.
- 5 - Toute redescende de la barre pendant la montée.
- 6 – Ne pas pousser la barre jusqu'à l'extension complète et simultanée des bras 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.
- 9 - Ne pas se conformer à l'un quelconque des points du règlement de l'épreuve qui précèdent le liste des fautes à sanctionner.

Première partie, l'épaulé :

La barre est placée horizontalement devant les jambes de l'athlète. Celui-ci doit l'agripper, les mains en pronation et la tirer d'un seul mouvement du plateau jusqu'aux épaules. Ce mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en fendant les jambes. Durant ce mouvement ininterrompu, il est permis que la barre glisse le long des cuisses; Cependant elle ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale, alors qu'elle repose sur les clavicules ou sur la poitrine au-dessus des mamelons ou sur les bras complètement repliés. L'athlète se redresse dès qu'il le peut en plaçant les pieds alignés et perpendiculairement au tronc et à l'haltère.

MOUVEMENTS INCORRECTS A L'EPAULE

Placer la barre sur la poitrine avant la rotation des coudes

Toucher les cuisses ou les genoux, avec les coudes ou les avant-bras.

Deuxième partie, le jeté:

L'athlète fléchit les jambes et effectue une poussée simultanément avec les jambes et les bras afin d'amener l'haltère au bout des bras, tendus verticalement au-dessus de la tête. Le poids soulevé doit être immobile, bras et jambes tendus pieds alignés, jusqu'au signal des arbitres de replacer l'haltère sur le plateau. Le signal des arbitres doit être donné aussitôt que l'athlète est immobile de toutes les parties de son corps.

MOUVEMENTS INCORRECTS AU JETE

- a) - Flexion et extension des coudes pendant le redressement.
- b) - Quitter le plateau durant l'exécution du mouvement, c'est à dire toucher la surface extérieure du plateau avec n'importe quelle partie du corps.
- c) - Replacer l'haltère sur le plateau avant le signal des arbitres.
- d) - Laisser tomber l'haltère après le signal des arbitres.
- e) - Ne pas terminer le mouvement les pieds et l'haltère alignés, parallèles à la ligne du tronc.
- f) - Ne pas replacer l'haltère au complet sur le plateau, c'est à dire que tout l'haltère doit toucher le plateau avant de rouler vers l'extérieur.
- g) - Tout effort apparent pour jeter qui n'est pas complété. Cela inclus le fléchissement du tronc ou des genoux.
- h) - Toute oscillation délibérée de l'haltère dans le but d'en profiter pour le jeté. L'athlète et l'haltère doivent être immobiles avant d'exécuter le jeté.

1 - Le concurrent fera face à l'avant du plateau, 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 concurrent doit être droit, genoux verrouillés, et les épaules en arrière.

3 - Le signal de l'arbitre chef de plateau sera l'ordre verbal audible "Down" (Terre) accompagné d'un mouvement de bras vers le bas. Le signal sera donné sitôt que la barre sera maintenue immobile, et que le concurrent sera dans une position apparemment finale. Un tremblement de la barre au niveau des genoux, bien qu'il ne soit pas très orthodoxe, ne sera pas compté comme faute.

4 - Tout décollement de la barre du plateau, ou toute tentative manifeste de décollement, comptera comme un essai. A partir du moment où le soulevé commence, toute redescente de la barre avant que le concurrent atteigne sa position finale sera sanctionnée. Si la barre redescend quand les épaules reviennent vers l'avant après avoir atteint la position finale, il n'y a pas faute.

Fautes à sanctionner au S.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.

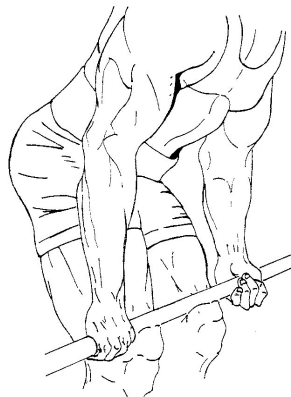
5 - Tout pas en avant ou en arrière. En revanche, le glissement latéral des pieds et le décollement des pointes ou des talons ne sont pas sanctionnables.

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 quelconque des points du règlement de l'épreuve qui précèdent la liste des fautes à sanctionner.

Dessin montrant l'appui sur les cuisses sanctionner :



5) Règles générales des mouvements :

Les règles générales et les fautes à sanctionner sont les mêmes que dans les réglementations internationales appartenant à chacune des disciplines

6) Tenue réglementaire de compétition :

COSTUME HALTEROPHILE

Les compétiteurs doivent porter des vêtements propres et portés afin de répondre aux critères suivants :

Le maillot d'haltérophilie :

- ☐ peut être d'une ou plusieurs pièces, mais doit recouvrir le tronc de l'athlète
 - ☐ doit être ajusté
 - ☐ ne doit pas avoir de col
 - ☐ peut être de n'importe quelle couleur
 - ☐ ne doit pas recouvrir les coudes
 - ☐ ne doit pas recouvrir les genoux.
- a) Un Tee-shirt sans col peut être porté sous le maillot d'haltérophilie. Les manches ne doivent pas recouvrir les coudes.
- b) Un short de type cuissard cycliste peut être porté par-dessus le Tee-shirt. Il ne doit pas recouvrir les genoux.

Un Tee-shirt et un short peuvent remplacer de manière exceptionnelle le maillot.

Lors des compétitions, les athlètes participent dans la tenue d'uniforme agréée par leur Fédération. A ce sujet, la cérémonie de remise de médailles fait partie intégrante de la compétition (tenue de sport exigée).

L'athlète peut porter des chaussettes, mais celles-ci ne peuvent monter plus haut que le dessous des genoux et ne peuvent couvrir des bandages sur des endroits interdits.

CHAUSSURES :

Les athlètes doivent porter des chaussures de sport (appelées chaussures ou bottines d'haltérophilie) pour protéger leurs pieds et leur donner une stabilité sur le plateau.

Les chaussures d'haltérophilie doivent être conçues de façon à ne pas donner un avantage injustifié à l'athlète ou à lui apporter un support autre que ce qui est spécifié ci-dessus.

Une courroie sur le cou-de-pied est permise.

La partie de la chaussure recouvrant le talon peut être renforcée.

La hauteur de la chaussure, mesurée à partir du dessus de la semelle, est de 130 mm au maximum.

La semelle ne doit jamais dépasser le pourtour de la chaussure de plus de 5 mm.

Les chaussures peuvent être fabriquées de n'importe quel matériau ou combinaison de matériaux.

Aucune épaisseur minimale ou maximale n'est exigée pour la semelle.

Toutes les formes de chaussures sont autorisées.

LE CEINTURON :

La largeur maximale de la ceinture est de 120 mm.

Aucune ceinture ne peut être portée sous le costume.

BANDAGES, SPARADRAPS ET RUBAN ADHESIF

Les bandages, sparadraps ou ruban adhésif peuvent être portés aux poignets et aux mains. Du sparadrap peut être appliqué sur les doigts et les pouces.

Les bandages peuvent être constitués de gaze, de crêpe médical ou de cuir.

La largeur maximale de peau recouverte par les bandages aux poignets est de 100 mm.

La longueur des bandages est libre

Tout bandage (ou produit de remplacement) est interdit sur les parties du corps suivantes :

- a) les coudes
- b) le tronc
- c) les cuisses
- d) les tibias
- e) les bras

Note

En cas de blessure, le médecin de garde peut appliquer des pansements sur n'importe quelle blessure qui saigne.

TENUE de FORCE ATHLETIQUE

Combinaison:

. Elle devra consister en un maillot - culotte d'une pièce en tissu extensible, sans rembourrage ni rapiéçage. Elle peut être de n'importe quelle couleur, ou de plusieurs couleurs, avoir des ourlets ou des coutures de plus de 3 cm de large

- La longueur des jambes ne doit pas dépasser 25 cm.

T-shirt:

Un T-shirt classique (qui sera d'une seule épaisseur de tissu) de plusieurs couleurs ou de toutes les couleurs doit être porté au squat et au DC, mais il est facultatif pour les messieurs au ST.

Il doit en outre répondre aux impératifs suivants :

- a) - Il ne doit pas être fabriqué dans une matière caoutchoutée, ou un matériau extensible équivalent au caoutchouc.
- b) - Il ne doit avoir ni poche(s), ni bouton(s), ni col, ni fermeture-éclair, ni tour de cou en V.
- c) - Les coutures ne doivent pas être renforcées.

- d) - Le tissu doit être du coton, du polyester, ou un mélange des deux. Le tissu "jean Denim" est interdit.
- e) - Les manches ne doivent pas se terminer sous les coudes, ni au sommet des deltoïdes du concurrent. Elles ne doivent pas être retroussées sur les deltoïdes

Les chaussettes :

- a) - Elles peuvent être de n'importe quelle couleur, ou de plusieurs couleurs, et porter le logo des fabricants.
- b) - Les chaussettes qui montent sur les cuisses, les bas et les collants, sont rigoureusement interdites. Les chaussettes longues doivent être portées obligatoirement au SdeT, pour couvrir les tibias et les protéger.

Le ceinturon :

Son port est facultatif.

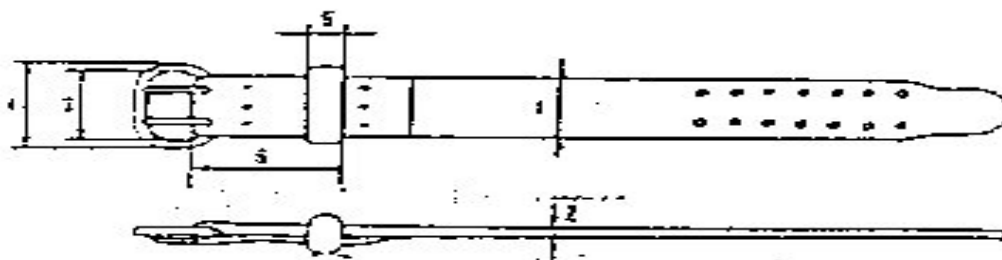
Si un concurrent en porte un, ce dernier doit être mis par-dessus la combinaison.

Matériaux et fabrication

- a) - 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.
- b) - Il ne devra comporter aucun renfort ou rembourrage, de quelque matière que ce soit, non seulement sur sa surface, mais aussi entre les couches.
- c) - La boucle doit être attachée à une extrémité du ceinturon au moyen de rivets et/ou de coutures.
- d) - La boucle peut être classique, avec un ou deux ardillons, ou être une boucle à fermeture rapide.
- e) - Un seul passant est autorisé

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



Les chaussures:

Des chaussures spécifiques peuvent être utilisées.

D'haltérophilie, de powerlifting, ou ballerines de soulevé de terre, chaussures qui sont conformes à celles utilisées pour les sports qui se pratiquent en gymnase, boxe lutte ou le basket-ball. Les chaussures de randonnée n'entrent pas dans cette catégorie.

- b) - Les chaussures à pointes ou à fermetures métalliques à crochets sont interdites. (Les boucles sont autorisées).
- c) - Aucune partie de la semelle ou du talon ne devra excéder une hauteur de 5 cm.
- d) - Le dessous de la chaussure ne doit pas être plus haut du côté intérieur que du côté extérieur, ou vice-versa.
- e) - les semelles internes, qui ne font pas partie intégrante de la chaussure, ne doivent pas dépasser une épaisseur de 1 cm.

Les bandes de poignets:

- a) - Seules sont autorisées les bandes extensibles commercialisées, en coton, polyester, ou un mélange des deux, ou des bandes de gaze ou de crêpe médicale.
- b) - longueur maximum : 1 m, largeur maximum : 8 cm. Manchon, pièce de velcro et languette de fermeture velcro doivent être inclus dans les 1 m de longueur. Un passant peut être fixé pour faciliter la pose, mais il ne doit pas recouvrir le pouce ou les doigts pendant le mouvement.
- 2 - 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.
- 3 - 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.

7) Feuille d'engagement :

Chaque club devra envoyer au club organisateur, et dans un délai de huit jours avant la compétition, un récapitulatif sur papier libre :

- nom
- prénom
- n° de licence
- date de naissance

8) Pesée :

La pesée débute deux heures trente minutes (2h30) avant le début de la compétition et dure une 1 heure30.

Début pesée : 10h30- Fin : 12h00

Début de compétition 13h.

9) Présentation :

Quinze minutes avant le début de la compétition, les équipes sont présentées sur le plateau précédé des officiels.

10) Déroulement de la compétition :

Le déroulement de la compétition se réalisera dans le respect des règles de l'IWF pour l'arraché et l'épaulé-jeté et de l'IPF pour le squat, le développé-couché et le soulevé de terre.

En particulier :

La progression des charges concernant les mouvements d'haltérophilie se fera selon les règles de I.W.F

La progression des charges concernant les mouvements de force athlétique se fera selon les règles de I.P.F. (entre le 1^{er} et 2^{ème} essai de 2,5kg et 2,5kg et plus entre le 2^{ème} et 3^{ème} essai)

Le principe du Round system sera appliqué aux 5 mouvements.

L'annonce des essais suivants se fera au secrétaire de la compétition à la sortie du plateau soit par l'athlète ou son entraîneur.

1 minute est allouée au compétiteur entre l'appel de son nom et le début de son essai le temps est décompté à partir de l'annonce du speaker après le chargement de la barre terminé.

Quand un compétiteur désire soit réduire ou augmenter la charge demandée initialement de son 1^{er} essai par son entraîneur ou lui-même, il doit en avertir la table d'appel 5 minute avant le début de la compétition.

Les compétiteurs auront droit à 2 changements supplémentaires à leur 3^{ème} essai de chaque mouvement, pour faire le match avec l'équipe adverse.

11) Pause :

Il y aura une coupure de 10 minutes entre chaque mouvement

Le Jury a la possibilité de réduire ou d'augmenter ce temps de pause. Dans ce cas, il doit l'annoncer.

12) Arbitres :

Pour cette première compétition, et pour que le projet d'entente entre nos deux activités se fasse à tous les niveaux de pratique, l'organisateur veillera à avoir pour :

- l'arraché et l'épaulé-jeté : trois arbitres Haltérophilie
- le squat, le développé couché et le soulevé de terre : trois arbitres de Force Athlétique
-

13) Classement :

Il se fera en fonction du total kilos/points réalisé par chaque équipe. Ce total de points par équipe est calculé en additionnant les performances en kilogrammes des 5 athlètes la constituant enlevées du poids de corps total de l'équipe.

14) Les récompenses :

Seront appelés à recevoir une récompense les cinq meilleurs équipes.