



## **RÈGLEMENT DES COMPETITIONS REGIONALES ET PREMIER PAS**

### **PREAMBULE :**

L'ensemble des compétitions reconnues par la Commission Sportive Haltérophilie et Musculation Handisport se déroulent selon les règles et principes édictés par l'IPC (International Paralympic Comitee) et la FFH (Fédération Française Handisport)

Le règlement complet IPC est disponible en anglais sur le site internet [paralympic.org/powerlifting](http://paralympic.org/powerlifting).

Une version traduite en Français est disponible sur le site [halterophilie-handisport.fr](http://halterophilie-handisport.fr)

### **QUALIFICATION :**

Tous les athlètes **à partir de 12 ans** licenciés à la Fédération Française Handisport peuvent participer.

**Pas de Minima de qualification (charge minimum de 10kg)**

**Pas de limitation du nombre d'athlètes par club.**

### **LICENCES SPORTIVES**

L'athlète devra être en possession d'une licence handisport (loisirs, compétition ou établissement). Si l'athlète n'est pas rattaché à un club handisport, l'organisateur pourra proposer des Pass'sports à acheter le jour même.

## **CLASSIFICATION SPORTIVE**

L'épreuve est ouverte à toute personne en situation de handicap physique et sensoriel.

### **Catégories d'âges :**

- Espoir : jusqu'à l'année civile de leurs 15 ans
- Junior : jusqu'à l'année civile de leurs 20 ans
- Sénior : à partir de l'année civile des 21 ans

**Remarque** : Seuls les espoirs et/ou les athlètes présentant une atteinte aux membres supérieurs seront autorisés à pratiquer le mouvement handisport. Les autres devront obligatoirement pratiquer le mouvement IPC.

### **PESEE :**

- Elle aura lieu pour tous les athlètes avant la compétition,
- Elle se fait en sous-vêtements ou en tenue légère.
- Chaque athlète devra donner son calage (hauteur de barre) à la pesée ainsi que la charge de son premier essai.
- Pour les sportifs amputés des membres inférieurs un ajout de poids par amputation sera effectué selon la hauteur de celle-ci :

<b>Types d'amputation</b>	<b>Catégories – de 67 kg</b>	<b>Catégories + de 67 Kg</b>
Au niveau de la cheville	0.5 kg	
Sous le genou	1 kg	1.5 kg
Au-dessus du genou	1.5 kg	2 kg
Amputation complète (désarticulation de hanche)	2.5 kg	3 kg

### **TENUE DE L'ATHLETE :**

L'athlète devra porter une tenue propre composée de :

- T-shirt (sans boutons, ni zip), maillot de force interdit
- Jogging ou short
- Chaussettes et chaussures de sport (sauf avis médical)
- Pour les femmes : brassière (ou soutien-gorge sans armature)

L'athlète peut utiliser :

- Une ceinture de force
- Des poignets de force

## **MATERIEL**

La compétition se déroulera sur un banc homologué IPC permettant la pratique du mouvement IPC et handisport.

Pour les charges de 10 à 24kg, une barre de 10kg sera utilisée.

A partir de 25kg, une barre olympique ou IPC de 20kg sera utilisée.

Ces barres devront avoir un marquage permanent ou temporaire de la limite d'écartement des mains de 81cm.

Deux sangles seront mises à disposition sur le banc pour permettre un sanglage des jambes de l'athlète sur le banc.

## **DEROULEMENT DE LA COMPETITION**

- Selon le nombre de participants, des plateaux pourront être mis en place en fonction de l'âge, du sexe et du choix de la première barre.
- 15 minutes avant le début du plateau aura lieu la présentation des athlètes.
- A l'annonce de son nom l'athlète dispose de 2 minutes pour réaliser son essai.
- L'athlète ou son entraîneur, après chaque essai, doit récupérer auprès de l'arbitre latéral sa feuille de notation puis la donner au secrétaire de compétition en annonçant le poids de son prochain essai.
- La charge demandée devra être un nombre entier. Pour cette compétition, l'athlète pourra choisir de changer la charge d'un essai à l'autre en l'augmentant ou en la diminuant.
- Chaque athlète a 3 essais, la meilleure performance (score à l'indice AH x note technique) sera retenue.
- La compétition se déroulera par roulement, tous les athlètes du plateau réalisent leur premier essai, puis tous réalisent le 2<sup>ème</sup> et enfin tous le 3<sup>ème</sup>. L'ordre de passage de chaque tour se fera par montée progressive de la charge.

## **ARBITRAGE :**

Les responsables de la Commission désigneront les arbitres indispensables au bon déroulement du championnat.

Les arbitres seront au nombre de 3 :

- Un chef de plateau : annonce aux chargeurs la charge et la hauteur de rack ; donne les ordres de commandement : « start », « rack » ; valide ou non l'essai (drapeau blanc : bon, drapeau rouge : essai)
- Un arbitre latéral : attribue une note sur 4 à chaque essai et la remet à l'athlète ou son entraîneur après chaque essai.
- Un secrétaire de compétition : annonce l'ordre de passage, la charge et le rack ; récupère les feuilles de notation après chaque essai et les redonne à l'arbitre latéral avant chaque tour.

Aucune contestation ou réclamation ne seront acceptées de la part de l'entraîneur ou de l'athlète. Néanmoins, l'arbitre latéral et le secrétaire de compétition peuvent répondre à toutes demandes d'explications.

La décision des arbitres est irrévocable.

## **RÈGLES TECHNIQUES**

### **Mouvement handisport**

La barre est placée à 2,5 cm de la poitrine.

Une fois prêt, l'athlète annonce "prêt" et doit rester immobile jusqu'au signal start de l'arbitre.

Au signal start l'athlète doit monter la barre jusqu'à extension complète des 2 bras et attendre le signal rack pour redescendre la barre.

### **Mouvement IPC**

L'athlète décroche la barre seul ou avec l'aide de son entraîneur ou d'un pareur.

Une fois la barre stabilisée et maintenue bras tendus, l'arbitre donne le signal « start ».

L'athlète descend alors la barre jusqu'au contact de la poitrine. L'athlète marque un temps d'arrêt, puis remonte la barre jusqu'à extension complète des 2 bras. Une fois la barre stabilisée, l'arbitre donne l'ordre « rack », l'athlète peut alors raccrocher la barre avec l'aide des pareurs.

### **Arbitrage et notations**

Le chef de plateau validera la barre si celle-ci est montée jusqu'à extension complète des bras.

Afin d'encourager la pratique d'un geste bien réalisé et en toute sécurité, chaque athlète se verra attribuer une note technique de 0 à 4 pour chaque essai validé par le chef de plateau.

Pour chaque séquence d'action (4), l'arbitre latéral attribuera une note de 1 si tous les critères sont validés, ou 0 si un ou plusieurs critères ne sont pas validés.

#### **1. Séquence position :**

- La position du départ doit rester la même durant toute l'exécution du mouvement.
- La tête, les épaules, les fesses et les pieds (si applicable) ne doivent pas décoller du banc pendant toute l'exécution du mouvement.
- L'athlète doit tenir la barre serrée avec le pouce verrouillé et un écartement maximum de 81cm mesuré entre les index.
- Les sangles ne doivent pas être placées sur les articulations (sauf exception).

#### **2. Séquence contrôle de la barre :**

- La barre doit être contrôlée lors de la descente.
- Les mains ne doivent pas se déplacer sur la barre durant tout le mouvement.
- L'athlète doit attendre l'ordre « start » pour commencer son mouvement.
- *Mouvement handisport : l'athlète doit annoncer clairement « prêt » au chef de plateau.*

#### **3. Séquence temps d'arrêt (uniquement pour le mouvement IPC) :**

- L'athlète doit marquer un temps d'arrêt visible sur la poitrine.
- La barre ne doit pas s'enfoncer ou rebondir sur la poitrine.

#### **4. Séquence respiration (notation uniquement pour le mouvement handisport) :**

- L'athlète doit prendre une profonde inspiration après l'ordre « start ».
- L'athlète doit souffler pendant la montée de la barre.

#### **5. Séquence développé :**

- La barre doit monter de façon rectiligne.
- La barre ne doit jamais redescendre lors de la phase de poussée.
- L'athlète doit verrouiller en même temps les 2 coudes à la fin du mouvement.
- L'athlète doit maintenir la barre bras tendus jusqu'à l'ordre de l'arbitre « rack ».

### **RESULTATS :**

#### **Individuels**

Pour chaque essai, la performance sera calculée de la manière suivante :

**Score à la table de notation AH x Note de l'essai**

Le classement sera établi en fonction du meilleur des 3 essais.

Selon le nombre de participants le permet, un classement sera établi pour chaque catégorie d'âge et de sexe.

Si le nombre de participants est insuffisant un bonus (cumulable) sera accordé de la manière suivante :

1,5 pour les femmes

1,5 pour les espoirs

1,25 pour les juniors

**Exemple** : une femme de 16 ans verra sa performance multipliée par 1,5 x 1,25

**Remarque** : La meilleure junior femme et le meilleur junior homme seront invités au championnat national suivant (hébergement, restauration et inscription pris en charge par la Commission). Pour rappel, le minima pour les championnats nationaux est de 25kg.

#### **Par équipe**

Un classement par équipe pourra être effectué en prenant en compte les 3 meilleures performances de chaque équipe.

Pour les équipes de 3 : la meilleure performance de chaque athlète.

Pour les équipes de 2 athlètes : la meilleure performance de chaque athlète + la seconde meilleure performance.

Au vu de la différence d'âge et de sexe, les bonus précédents seront appliqués pour le classement par équipe.

## **DISCIPLINE** :

Les membres de la Commission sont chargés de veiller à l'application du présent règlement.

Tout manquement de la part d'un athlète ou d'un accompagnateur aux règles de bases de respect et de courtoisie pourra justifier d'une réunion de la Commission de Discipline de la Commission Fédérale d'Haltérophilie Handisport et Musculation.

Des sanctions pourront être prises en accord avec les règlements et statuts qui régissent la vie de notre fédération.