



RÈGLEMENT DU CHAMPIONNAT DE FRANCE IPC DEVELOPPE COUCHE

PREAMBULE :

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

Une version traduite en Français est disponible sur
<https://www.paralympic.org/powerlifting/rules>

QUALIFICATION :

Tous les athlètes **à partir de 14 ans** licenciés (licences compétition) à la Fédération Française Handisport peuvent participer.

Pas de Minima de qualification (charge minimum de 25kg)

Pas de limitation du nombre d'athlètes par club.

ENGAGEMENTS :

L'organisateur fixe le montant des frais d'inscription par athlète et par accompagnateur.

Les fiches d'inscription ainsi que les chèques de règlement devront parvenir **avant la date limite fixée par l'organisateur**, terme de rigueur.

La fiche d'inscription est à remplir en ligne sur le site internet de la commission : developpecouche-handisport.fr

L'inscription ne sera validée que sous ces conditions.

En cas de désistement d'un club ou d'un ou de plusieurs de ses athlètes moins de **quinze (15) jours** avant la date de la compétition l'organisateur ne remboursera pas le forfait d'inscription pour son (ses) athlète(s).

TRANSPORT :

Si celui-ci en a la possibilité, des navettes pourront être assurées par l'organisateur depuis les gares ou aéroport jusqu'aux lieux d'hébergement puis jusqu'au lieu de compétition.

REUNION TECHNIQUE :

Une réunion obligatoire pour tous les entraîneurs, athlètes isolés, arbitres et membres de la Commission sera organisée la veille de la compétition (heure fixée après le repas du soir)

Les responsables de la commission annonceront le planning et les horaires de compétition des différents groupes qui ont été validés par les instances de l'IPC en fonction du nombre d'inscriptions par catégorie de poids de corps.

Les entraîneurs pourront demander des ajustements des différents groupes en fonction du changement de poids de corps des athlètes.

Aucun changement de plateau (groupe) ne sera possible après cette réunion, d'où son caractère obligatoire.

CLASSIFICATION SPORTIVE

Tout handicaps physiques (et sensoriels hors ipc)

Catégorie d'âges :

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

Catégories de poids :

Femmes	
moins de 41 KG	jusqu'à 41,00 KG
moins de 45 KG	de 41,01 à 45,00 KG
moins de 50 KG	de 45,01 à 50,00 KG
moins de 55 KG	de 50,01 à 55,00 KG
moins de 61 KG	de 55,01 à 61,00 KG
moins de 67 KG	de 61,01 à 67,00 KG
moins de 73 KG	de 67,01 à 73,00 KG
moins de 79 KG	de 73,01 à 79,00 KG
moins de 86 KG	de 79,01 à 86,00 KG
plus de 86 KG	86,01 KG et plus

Hommes	
moins de 49 KG	jusqu'à 49,00 KG
moins de 54 KG	de 49,01 à 54,00 KG
moins de 59 KG	de 54,01 à 59,00 KG
moins de 65 KG	de 59,01 à 65,00 KG
moins de 72 KG	de 65,01 à 72,00 KG
moins de 80 KG	de 72,01 à 80,00 KG
moins de 88 KG	de 80,01 à 88,00 KG
moins de 97 KG	de 88,01 à 97,00 KG
moins de 107 KG	de 97,01 à 107,00 KG
plus de 107 KG	107,01 KG et plus

CONTROLE ADMINISTRATIF ET MEDICAL : Important

L'athlète devra présenter sa licence FFH ou IPC (ID Card) en cours de validité.

La réalisation d'un certificat médical et d'un électrocardiogramme de moins d'un an reste obligatoire pour la prise de licence FFH. Il est de la responsabilité du club ou de la structure concernée de s'assurer que chacun de ses sportifs est en règle.

En cas de flessum des membres supérieurs et/ou inférieurs, un certificat médical sera exigé.

VERIFICATION DE L'EQUIPEMENT (KIT CHECK) :

Une vérification de l'équipement sera effectuée 2h15 avant le début de compétition (détails de l'équipement obligatoire dans le règlement IPC)

L'athlète devra présenter sa tenue de compétition :

- Combinaison
- T-shirt
- Soutien gorge
- Chaussures et chaussettes

Et ses équipements :

- Sangles
- Ceinture
- Poignets de force

PESEE :

- Pour le mouvement handisport, la pesée s'effectuera si possible la veille,
- Pour le mouvement IPC, deux heures avant le début de compétition du plateau (groupe) concerné
- Elle se fait en slip ou nu pour les hommes.
- En maillot de bain ou en sous vêtement pour les femmes.
- 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 :

Types d'amputation	Catégories – de 67 kg	Catégories + de 67 Kg
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

CHANGEMENT DE PLATEAU (GROUPE) :

Aucun changement de plateau (groupe) ne sera possible le jour même de la compétition.

Si lors de la pesée l'athlète n'est plus dans le groupe prévu pour sa catégorie de poids de corps, il ne pourra pas participer à la compétition.

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

- 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 dispose de **trente secondes** pour quitter le plateau
- L'athlète ou son entraîneur dispose **d'une minute** après chaque essai pour donner au **Marshal** le poids de son prochain essai en remplissant et en signant sa feuille de progression à la table d'arbitrage
- Il est possible de changer une fois le poids de sa 1ère barre **cinq minutes avant le début de son plateau, et deux fois le poids de sa 3ème barre jusqu'à l'annonce "barre chargée"**.
- La progression entre chaque essai sera de 1 kg minimum.

RECORDS :

Des records de France pourront être tentés au cours des trois essais de la compétition ou en quatrième essai, hors compétition.

La charge demandée devra dépasser d'au moins 500g le précédent record.

ARBITRAGE :

Les responsables de la Commission désigneront en accord avec les instances de l'IPC les arbitres indispensables au bon déroulement du championnat.

Aucune contestation ou réclamation ne seront acceptées de la part du Coach ou de l'athlète, en accord avec les règles et règlement de l'IPC Powerlifting :

« Lors de compétitions nationales aucun Jury n'est nommé et aucune réclamation ne peut donc être retenue »

La décision des arbitres (3) est irrévocable.

RÈGLES TECHNIQUES

Voir règlement IPC pour plus de détails

Liste non exhaustive :

- Placement correct sur le banc
- Prise de barre de maximum 81cm
- Respect des ordres de l'arbitre : start : l'athlète attend avec la barre et les bras verrouillés l'ordre start pour descendre la barre.
- Rack : une fois la barre soulevée l'athlète attend l'ordre rack pour reposer la barre
- CONTROLE de la descente
- Temps d'arrêt sur la poitrine, pas de rebonds ni d'enfoncement...

- Montée de barre symétrique (excepté flexum), pas de mouvements vers le bas, pas de mouvements des appuis sur le banc, verrouiller les 2 coudes en même temps, ...

Remarques règles 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 reposer la barre.

RESULTATS :

Individuels

Les titres de Champion de France seront attribués aux athlètes de nationalité française soit

- **1 championne femme et 1 champion homme** pour : la catégorie Handisport
- **1 championne de France** espoir et senior par catégorie complète (au moins 3 inscrits) IPC Femme
- **1 champion de France** espoir et sénior par catégorie complète (aux moins 3 inscrits) IPC Homme

Dans le cas où une catégorie de poids de corps comporterait moins de trois participants, un classement à l'indice AH sera effectué en regroupant les participants avec la catégorie de poids supérieure ou inférieure (conformément au règlement IPC).

Par équipe

Un classement par équipe sera effectué à partir des 3 meilleurs athlètes à l'indice AH (voir règlement IPC) de chaque équipe hommes et femmes confondus.

Au vu de la différence entre la table AH homme et femme et pour inciter à la participation des espoirs hommes et femmes **un coefficient supplémentaire sera appliqué**

1,25 pour les Espoirs Hommes

1,75 pour les Espoirs Femmes

1,5 pour les Femmes

Le Super Challenge récompensera la meilleure équipe à l'indice AH sur l'ensemble des compétitions nationales de la saison sportive.

DISCIPLINE :

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

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.

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