

REGLEMENT DES GRANDS PRIX D'ENDURANCE

- L'athlète doit porter une tenue de sport adaptée à la pratique (tee-shirt, débardeur, short au dessus du genoux, legging ou singlet de compétition).
- L'athlète doit pour participer s'acquies du règlement des frais d'inscription à la compétition au moment de la pesée.

CLASSEMENT

- Le classement se fera à l'indice dans chaque catégorie de barre.
- Nous utiliserons l'indice Glossbrenner. Le poids de corps et l'âge seront pris en compte.

REGLEMENT BENCHPRESS

- Le départ des répétitions s'effectue bras tendus.
- Le rebond est toléré.
- La répétition est validée uniquement lorsque la barre est verrouillée avec les bras tendus.
- Les fesses doivent rester en contact avec le banc, les pieds sont en contact en permanence avec le sol.
- Le comptage des répétitions sera fait par le speaker, les arbitres confirmeront le résultat en enlevant les répétitions non valides.
- Maillots de force interdits, shooters interdits.

CATEGORIES BENCHPRESS

Femmes

- 1/2 poids de corps (arrondi barre inférieure)
- 50 kg
- 80 kg

Hommes

- 1/2 poids de corps (arrondi barre inférieure)
- 75 kg
- 100 kg
- 120 kg
- 150 kg
- 200 kg

REGLEMENT DEADLIFT

- La position de l'athlète est libre (sumo ou traditionnelle)
- La répétition est validée uniquement lorsque les genoux sont verrouillés en position droite et le compétiteur totalement redressé.
- Les répétitions peuvent être effectuées en Touch and Go (avec un rebond au sol) ou en reset (avec une pause au sol de maximum 5 sec)
- La combinaison de soulevé de terre est autorisée.
- Les sangles sont interdites.

CATEGORIES DEADLIFT

Femmes

- 50 kg
- 100 kg
- 150 kg

Hommes

- 100 kg
- 150 kg
- 200 kg
- 250 kg