

Championnat régional

12 mai 2024

Bussigny



Chers athlètes,

Nous vous souhaitons la bienvenue au championnat régional Open 2024 de powerlifting.

La compétition est organisée par Powerlifting Lausanne en collaboration avec l'ASFA / KDKS.

Elle aura lieu le 12 mai 2024, dans la Grande-Salle de Bussigny.

Pour ce championnat régional, le règlement de l'ASFA qui a été adapté aux normes internationales de IPF, sera appliqué.

Nous serions très heureux de vous accueillir, vous, vos coachs, vos amis et vos familles à Bussigny le 12 mai.

Salutations sportives.

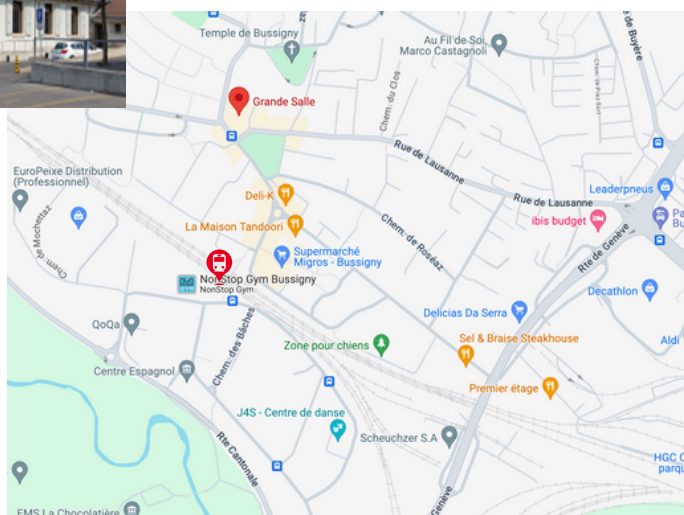
Lieu

Grande-Salle de Bussigny,
Rue de Lausanne 1,
1030 Bussigny



Arrivée par les transports en commun :
Depuis la gare de Bussigny, (2 minutes de marche)

Arrivée en voiture :
Vous trouverez des places de parking devant et autour de la Grande-Salle



Championnat régional

12 mai 2024

Bussigny

POWERLIFTING
LAUSANNE



Restauration

La restauration sur place est organisée par Powerlifting Lausanne, stand crêpes et boissons.

Divers supermarchés dans les environs (Coop pronto, Migrolino etc).

Version abrégée du règlement

Des contrôles antidopage sont possibles.

Le port d'une combinaison (singlet) et de chaussures de levage (basket, slippers) est obligatoire.

Se référer au règlement IPF :

https://www.powerlifting.sport/fileadmin/ipf/data/rules/technical-rules/english/IPF_Technical_Rules_Book_2024_24_Jan.pdf

Ainsi qu'aux documents sur le site de l'ASFA / KDKS :

<https://www.kraftdreikampf.ch/fr/documents>

Championnat régional

12 mai 2024

Bussigny

POWERLIFTING
LAUSANNE



Squat

Commandes : Squat - Rack

Les genouillères en néoprène (knee sleeves) sont autorisés d'une longueur maximale de 30 cm.

Les bandes de genou (knee wraps) sont interdits.

Bench

La tête doit rester sur le banc pendant le lift

Commandes : Start – Press - Rack

La/le coach peut aider à enlever la barre du rack.

Les pieds doivent être à plat sur le sol.

Les mains et les doigts doivent saisir la barre avec les pouces.

Le mouvement des pieds est autorisé tant qu'ils sont à plat sur le sol.

Deadlift

Commandes : Down

Il est obligatoire de porter un T-shirt sous la combinaison de levage (singlet) ainsi que des chaussettes aux genoux.

Bandes de poignet (wrist wraps)

La bande ne doit pas toucher la barre.

Max 2cm depuis l'articulation du poignet comme sur l'image.

Max 10cm depuis l'articulation du poignet dans le sens inverse.

Longueur maximale = 12 cm au total.

Les anses ne doivent pas être portées sur le pouce.

