

## Championnat suisse de powerlifting Juniors, Master & Bench 2023

---



Chers athlètes, chères athlètes,

Bienvenue au Championnat suisse de powerlifting juniors, master & bench 2023, organisé par le Barbell Club Landquart en collaboration avec l'ASFA. Elle aura lieu le 23 septembre 2023.

Le règlement d'ASFA, adapté aux normes internationales de l'IPF, sera utilisé pour le championnat suisse.

Nous serions très heureux de vous accueillir, vous, vos entraîneurs, vos amis et vos familles le 23 septembre 2023 à Zizers.

Salutations sportives

Patrick Jäggi

Président

## Lieu

Le championnat suisse a lieu dans le gymnase Lärchensaal à Zizers.

Emplacement sur Google Maps : <https://goo.gl/maps/KmzbpsVbYQimXiUH6>

Arrivée par les transports publics : de la gare de Zizers, 10 minutes à pied.

Arrivée en voiture : vous trouverez des places de parking directement près de la salle de gymnastique Lärchensaal.

## Restauration

Le ravitaillement sur place est organisé par le Barbell Club Landquart.

Plusieurs supermarchés dans les environs (Coop et Denner).

## Résumé des règles

### **Généralités**

Des contrôles antidopage sont possibles.

Le port d'un singlet et de chaussures est obligatoire.

### **Squat**

Commandes : Squat - Rack

Les manchettes de genou en néoprène (Knee Sleeves) d'une longueur maximale de 30 cm et d'une épaisseur maximale de 7 mm sont autorisées.

Les genouillères (Knee Wraps) ne sont pas autorisées.

### **Développé couché**

La tête doit rester sur le banc pendant le lift.

Commandes : Start - Press - Rack

L'entraîneur(e) peut aider à soulever la barre.

Les pieds doivent être posés à plat sur le sol.

Les mains et les doigts doivent entourer la barre d'haltères avec les pouces.

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

### **Soulevé de terre**

Commandement : Down

Il est obligatoire de porter un t-shirt sous le singlet et des chaussettes qui montent jusqu'aux genoux.