
Championnat Suisse Open 2023

Chers amis de la musculation*.

Bienvenue au Championnat suisse Open 2023 de powerlifting. La compétition est organisée par le Powerlifting Beider Basel et Schwerathletik Nordwest en collaboration avec l'ASFA et se déroulera dans les locaux de Crossfit Basel. Elle aura lieu les 21 et 22 octobre 2023 à Bâle.

Le règlement d'ASFA, adapté aux normes internationales de IPF, sera appliqué lors du championnat suisse.

Nous serions très heureux de vous accueillir, vous, vos entraîneurs*, vos amis* et vos familles les 21 et 22 octobre 2023 à Bâle.

Avec nos salutations sportives



Président
Schwerathletik Nordwest
Julian Kohler



Président
Powerlifting Beider Basel/Owner CF
Basel
Ramon Gysin



Président
Kraftdreikampf Schweiz
Patrick Jäggi

Lieu

Les CS ont lieu au CrossFit Basel. L'adresse est la suivante :

Reinacherstrasse 101, 4053 Bâle

Arrivée en transports publics: de la gare de Bâle, prendre le tram n° 10/11 jusqu'à Dreispitz (5min), puis marcher 3min.

Arrivée en voiture: il n'y a pas de places de parking pour les événements. Divers parkings se trouvent à distance de marche :

- Parking à étages Ruchfeld (100m)
- Parking à étages Leimgrube

Restauration

La restauration sur place est organisée par Powerlifting Beider Basel.

Version abrégée du règlement

Général

Les contrôles antidopage sont possibles.

Le port d'une combinaison et de chaussures de levage est obligatoire.

Squats

Commandes : Squat - Rack

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

Les bandages de genou (knee wraps) sont interdits.

Bench Press

La tête doit rester sur le banc pendant la pression

Commandes : Start – Press - Rack

La/le coach peut aider à enlever la barre.

Les pieds doivent être à plat sur le sol.

Les mains et les doigts doivent saisir la barre d'haltères 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 ainsi que des chaussettes aux genoux.

Le règlement complet est disponible sur la page d'accueil d'ASFA www.kraftdreikampf.ch.

Celui-ci est valable en cas de divergences.