
Championnat Suisse Open 2021

Chers athlètes

Bienvenue au Championnat Suisse Open 2021 de Powerlifting. La compétition est organisée par Powerlifting Beider Basel en collaboration avec l'ASFA. Elle aura lieu les 28 et 29 août 2021 à Bâle.



**PBB | POWERLIFTING
BEIDER BASEL**

Pour les Championnats suisses, le règlement de l'ASFA, qui a été adapté aux normes internationales de l'IPF, sera appliqué.

Nous serions très heureux de vous accueillir, vous, vos soignants, vos amis et vos familles à Bâle les 28 et 29 août 2021.

Avec des salutations
sportives

Président
Association Suisse de Force Athlétique
Jäggi Niklas

Président
Powerlifting Beider Basel
Ramon Gysin

Lieu

Le SM aura lieu dans les nouveaux bâtiments de CrossFit Basel. L'adresse est:

Venedig-Strasse 25a

4142 Münchenstein.

Arrivée par les transports en commun : Depuis la gare de Bâle, tram n° 10/11 jusqu'à Dreispitz (5 minutes), puis 3 minutes de marche.

Arrivée en voiture : Il n'y a pas de parking réservé. Diverses places de parking à proximité :

- Parkhaus Ruchfeld (100m)
- Parkhaus Leimgrube.

Covid-19

Les informations sur les exigences du Covid-19, **en particulier sur l'autorisation du public**, seront fournies en temps utile avant le concours.

Restauration

La restauration sur place est organisée par Powerlifting Beider Basel.

Divers supermarchés dans les environs.

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 site internet de l'ASFA www.kraftdreikampf.ch. Celles-ci sont valables en cas de divergences.