

Chers (es) Amis (es) des sports de force,

Nous vous souhaitons la plus cordiale bienvenue au championnat suisse de powerlifting, juniors et masters 2020, organisés par le Powerlifting Club Sierre, en coopération avec l'Association Suisse de Force Athlétique.



Ces compétitions se dérouleront selon les règlements internationaux IPF.

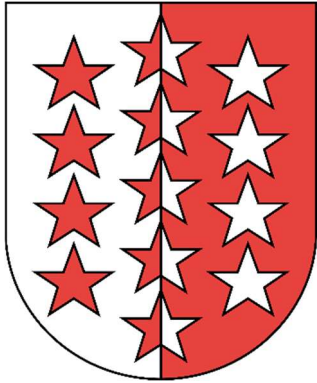
Nous nous réjouissons de vous retrouver, avec vos coaches, amis et familles les 5 et 6 septembre 2020 prochain.

Avec nos salutations sportives

Président  
Powerlifting Club Sierre  
Cina Serge

Président  
ASFA  
Niklas Jäggi

# Site des championnats



Rue des Sablons 15  
3960 Sierre

POWERLIFTING  
CLUB  
**SIERRE**



# Emplacement

---

## Transports publics

5 minutes de la gare de Sierre

Ligne de bus 1 - vers le Powerlifting Club Sierre

Arrêt CFF - Hôtel de Ville en direction des Sablons jusqu'à l'arrêt des Sablons

Ligne de bus 1 - retour à la gare

Arrêt aux Sablons en direction d'Ehâla jusqu'à l'arrêt Bourgeois

## Parking

Parking directement près de la halle et dans les environs.



## Plan de situation

---



Adresse: Rue des Sablons 15  
3960 Sierre

## Restauration

---

Aucune sur place, veuillez apporter votre propre subsistance.

## Entrée

---

L'entrée aux compétitions est libre.



## Inscription

---



Le formulaire d'inscription sera envoyé aux clubs de l'Association suisse de force Athletique le 28 juin 2020.

## Horaire

---

**Samedi, 5 septembre 2020**

Pesée

Classic Powerlifting

Compétition

Classic Powerlifting

**Dimanche, 6 septembre 2020**

Pesée

Classic Powerlifting

Compétition

Classic Powerlifting

## Finance d'inscription / Licence

---

- CHF 80.- Classic Powerlifting
- CHF 20.- Participation aux contrôles antidoping, par compétition
- CHF 75.- Licence pour l'année 2020 (La licence doit être demandée par l'intermédiaire d'un club de l'Association suisse de force Athletique.

### Attention ! Informations importantes

- La clôture des inscriptions est fixée au **15 août 2020**.
- Si la finance n'est pas versée par l'association membre avant le **22 août 2020**, l'athlète sera exclu de la compétition pour des raisons d'organisation !
- L'inscription ne sera validée qu'après réception du paiement.
- Les paiements ne seront pas confirmés.
- Les athlètes qui ne seraient pas présents lors de la remise des prix seront disqualifiés, sauf dérogation accordée par l'Association Suisse de Force Athlétique sur demande écrite préalable.

## Répartition des catégories

pour le championnat suisse juniors et masters

---

Dans le cas d'un nombre insuffisant de participants dans une catégorie, nous nous réservons la possibilité d'ajuster les catégories. Dans le cas contraire d'un nombre trop important de participants, une catégorie supplémentaire peut être créée.

La formule Dots de Konez Tim (<https://kraftsport-colonia.de/dots>, comme au BVDK) sera utilisée pour désigner la meilleure et le meilleur athlètes sur toutes les catégories d'une compétition.

Les records sont reconnus dans les catégories de poids et d'âge officielles.

### Powerlifting

	Hommes	Dames
Classic	Subjuniors -19 ans	Subjuniors -19 ans
	Juniors -23 ans	Juniors -23 ans
	Master -55 ans	Master -55 ans
	Master +55 ans	Master +55 ans

## Limites de qualification

---

Il n'y a pas de limite de qualification pour le championnat suisse de powerlifting cette année.

# Résumé du règlement

---

## Général

Des contrôles antidopage sont possibles.

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

## Squat

Signaux du juge principal : Squat – Rack.

Des genouillères en néoprène sont autorisées, largeur maximale 30cm.

Les bandes de genoux sont interdites.

## Développé couché

La tête doit rester appuyée sur le banc pendant le mouvement.

Signaux du juge principal pour le développé couché : Start – Press – Rack.

L'aide du coach pour sortir la barre des racks est autorisée.

Les pieds ne doivent pas décoller du sol.

Les mains et les doigts doivent enrouler la barre.

De légers déplacements des pieds sont autorisés pour autant qu'ils ne décollent pas du sol.

## Soulevé de terre

Un seul signal du juge principal : Down

Le port d'un T-Shirt sous la combinaison et des chaussettes montantes est obligatoire.

Le règlement complet est disponible sur le site de l'Association Suisse de Force Athlétique <https://kraftdreikampf.ch>. C'est ce règlement qui fait foi en cas de réclamations.