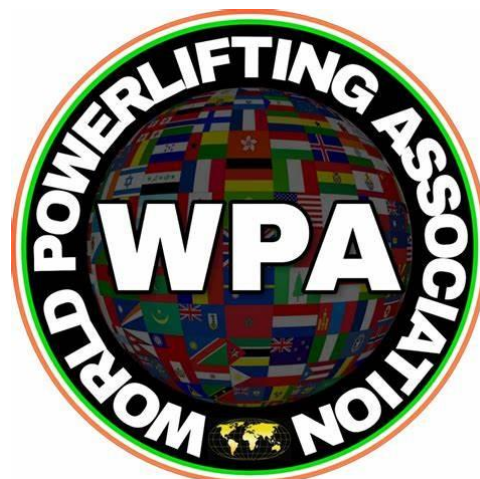
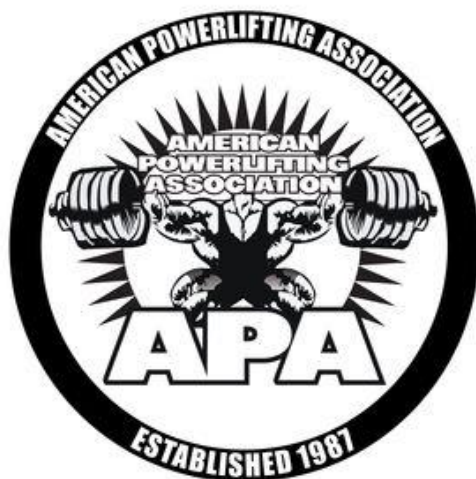


# CANADIAN POWERLIFTING ASSOCIATION

## Règlements officiels



- 1) La CPA est affiliée avec l'American Powerlifting Association (APA) et la World Powerlifting Association (WPA), ce sont des fédérations affiliées, les règlements de la CPA sont en concordance avec ceux de ces fédérations affiliées. Elles reconnaissent les épreuves suivantes et elles doivent être exécutées dans le même ordre dans toutes les compétitions menées sous les règles de la CPA:
  - a) Squat (flexion des jambes)
  - b) Bench Press (développé couché)
  - c) Deadlift (soulevé de terre)
  - d) Total (addition de la meilleure tentative réussie de chaque épreuve)
  
- 2) La CPA reconnaît comme valides les épreuves et/ou totaux effectués en conformité avec les règles de compétition de Powerlifting de la CPA.
  
- 3) La CPA reconnaît les épreuves suivantes pour le Powerlifting:
  - a) Squat division RAW (sleeves only) ou RAW CLASSIQUE (wraps), Squat avec équipement
  - b) Bench Press division sans équipement ou avec équipement
  - c) Deadlift division sans équipement ou avec équipement
  
- 4) La compétition entre les concurrents se définit dans les catégories suivantes:
  - a) Sexe
  - b) Poids
  - c) Âge
  - d) Division sans équipement (RAW ou RAW CLASSIQUE)
  - e) Division avec équipement
  - f) Équipement illimité

Les règles s'appliquent à tous les niveaux de compétition, qu'il s'agisse d'une compétition locale, régionale, provinciale, mondiale ou de toute compétition internationale qui stipule que celle-ci se déroule sous les règles de la CPA. Chaque concurrent est autorisé à trois tentatives sur chaque épreuve. La meilleure tentative réussie est valide sur chaque épreuve, et compte pour sa charge totale. Les 4<sup>e</sup> tentatives pour enregistrer un record ne sont pas incluses dans le total. Le vainqueur d'une catégorie doit être le compétiteur qui obtient le total le plus élevé. Les autres compétiteurs sont classés dans l'ordre décroissant de leur total. Les leveurs, à défaut de parvenir à un total, sont éliminés de la compétition. Si deux ou plusieurs compétiteurs ont atteint le même total, le plus léger des deux compétiteurs l'emporte sur le plus lourd compétiteur.

La CPA et les fédérations affiliées reconnaissent et enregistrent les records nationaux et mondiaux dans les catégories d'âges décrites ci-dessous.

Ouvert: 13 ans et plus (sans restriction); tous les athlètes peuvent compétitionner dans une classe ouverte :

- a) Programme jeunesse : 8-12 ans
- b) Adolescent : 13-15 ans, 16-17 ans, 18-19 ans
- c) Junior : 20-23 ans
- d) Sous-maître : 33-39 ans
- e) Maître :
  - i) Maître 1 : 40-44 ans
  - ii) Maître 2 : 45-49 ans
  - iii) Maître 3 : 50-54 ans
  - iv) Maître 4 : 55-59 ans
  - v) Maître 5 : 60-64 ans
  - vi) Maître 6 : 65-69 ans
  - vii) Maître 7 : 70-74 ans
  - viii) Master 8 : 75-79 ans
  - ix) Master 9 : 80 ans et plus

---

## I. Catégorie de poids officiellement reconnu (poids en livre)

---

### A. Hommes :

**Lbs** : 114 ½, 123 ½, 132 ¼, 148 ¾, 165 ¼, 181 ¾, 198 ¼, 220 ¼, 242 ½, 275 ½, 308 ¾, 341 ½, Super  
Lourd.

**Kg** : 52, 56, 60, 67.5, 75, 82.5, 90, 100, 110, 125, 125 et plus

### B. Femmes :

**Lbs** : 97.0, 105 ¾, 114 ½, 123 ½, 132 ¼, 148 ¾, 165 ¼, 181 ¾, 198 ¼, 220 ¼, illimité.

**Kg** : 44, 48, 52, 56, 60, 67.5, 75, 82.5, 90, 90 et plus

C. **Exception spéciale** : âgés des jeunes de 8-12 ans doivent avoir été dans une des catégories de poids suivantes pour que les records soient reconnus: 97.0, 105  $\frac{3}{4}$ , 114  $\frac{1}{2}$ , 123  $\frac{1}{2}$ , 132  $\frac{1}{4}$ , 148  $\frac{3}{4}$ , 165  $\frac{1}{4}$ , 181  $\frac{3}{4}$ , 198  $\frac{1}{4}$ , 220  $\frac{1}{4}$ , 242  $\frac{1}{2}$ , 275  $\frac{1}{2}$ , 308  $\frac{3}{4}$ , 341  $\frac{1}{2}$ , Super lourd.

D. **Au-dessus de 15 ans**, les catégories de poids sont les mêmes que la catégorie des hommes.

\* Un compétiteur peut enregistrer ses records seulement dans la catégorie de poids où il a compétitionné. Si une personne se trouve dans une catégorie plus légère tels que la classe des 132  $\frac{1}{4}$ , elle ne peut pas tenter d'établir un record dans la classe des 148  $\frac{3}{4}$ . Si la compétition n'a pas de catégories d'âge, le compétiteur peut toujours demander à faire reconnaître un record s'il satisfait aux critères d'âge pour l'enregistrement.

**Système de ronde (Flight)** : Seul le système de ronde doit être utilisé. Chaque compétiteur prend sa première tentative dans le premier tour. Le compétiteur prend sa deuxième et troisième tentative, dans les tours, même si aucun de ces éléments n'a été réussi dans les cycles précédents. Si le compétiteur rate une tentative en raison d'une erreur de consigne de l'organisation ou d'un juge, le compétiteur se verra accordé une autre tentative dans le même poids à la fin du cycle actuel. La barre doit être chargée sur une base progressive au cours d'une ronde de plus léger au plus lourd. Le compétiteur n'est jamais autorisé à prendre une tentative de charge plus légère dans sa prochaine levée dans le tour suivant.

L'ordre de passage est déterminé par le poids sur la barre. Chaque compétiteur doit donner le poids de départ pour les trois levées lors de la pesée. Le compétiteur est autorisé à changer, mais qu'une seule fois, la première tentative pour chaque épreuve. S'il est dans le premier groupe de ce poids il peut être modifié jusqu'à 5 minutes avant le début du premier tour. S'il est dans le groupe suivant, le poids peut être modifié jusqu'au moment où pas moins de 5 tentatives restantes pour le groupe précédent. Une exception à cette règle est le Deadlift, à la discrétion de l'arbitre en chef ou du responsable de la compétition, le compétiteur peut changer sa tentative jusqu'au début du réchauffement.

Toutes les hauteurs de racks pour le Squat doivent être données lors de la pesée ou avant le début du réchauffement.

L'utilisation des poids autorisés lors des compétitions à n'importe quel niveau peuvent être conduites dans les deux unités, livre ou kilo.

**Nombre de leveurs par groupe:** Le nombre maximum de leveur autorisé dans un groupe est de 17. Les groupes doivent être répartis de manière aussi uniforme que possible. À titre d'exemple, si 40 leveurs sont en compétition, le groupe # 1 pourrait avoir 13 leveurs, groupe# 2 aurait 13 leveurs et la 3e groupe pourrait en avoir 14. Les groupes peuvent être composés de n'importe quelle combinaison de catégories de poids à la discrétion du directeur. Ils peuvent aussi être mis en place par les tentatives de départ avec un levé d'ouverture léger ayant été placés dans le premier groupe et les autres groupes se basant sur la même méthode. Si une compétition est de petite taille et que le groupe de leveurs est moins de 7, une indemnité de temps sera ajoutée à la fin de chaque série comme suit: Pour 6 leveurs ajouter 2 minutes,

pour 5 leveurs ajouter 3 minutes et 4 leveurs ou moins ajouter 3 minutes. 3 minutes est l'allocation maximale permise à la fin d'un cycle. Si un groupe a 7 leveurs ou plus, aucune compensation est ajoutée.

Règlements spéciaux pour une compétition scolaire primaire, secondaire, novice et des Jeux olympiques spéciaux. Les compétiteurs dans les compétitions / divisions énumérées ci-dessous peuvent porter des shorts et tee-shirt au lieu du costume standard. Pour les écoles primaires et secondaires, les élèves peuvent porter des shorts et tee-shirt. Pour tous les autres niveaux au-dessus, le costume standard est requis.

**Les catégories d'âges :** Les compétiteurs doivent rivaliser dans leurs propres catégories d'âge ou de la division ouverte. Une exception à cette règle est qu'un compétiteur maître peut concourir dans les tranches d'âge inférieures maître s'il veut concurrencer contre les jeunes athlètes maîtres, mais il ne peut pas établir des records en dehors de sa division d'âge.

---

## II. Caractéristiques et équipements

---

- A. **Plateforme** : La plate-forme doit être de taille suffisante pour garantir et assurer la sécurité pour le compétiteur, les chargeurs et les surveillants. Les limites doivent être clairement identifiées pour la connaissance des entraîneurs et des officiels. C'est l'endroit dans lequel il ne peut y avoir d'entraîneurs ou de spectateurs. Nul n'est autorisé sur la plate-forme, sauf le compétiteur, les surveillants désignés/ chargeurs et arbitres. Les entraîneurs ne peuvent pas être sur la plate-forme; exception lorsqu'il agit à titre de décrocheur au Bench Press. Les autres personnes responsables de la compétition sont autorisées dans la zone de plate-forme seulement en cas de besoin.
- B. **Bar et disques** : Toutes les barres doivent être du style olympique, et non de type standard 1 1/8 pc. Les barres spécialement conçues pour le Squat et le Deadlift peuvent être utilisées, mais elles doivent être conformes à la fourchette des dimensions admissibles indiquées dans les spécifications de la barre. La barre doit être bien moletée ou rainurée et conforme aux dimensions suivantes: la longueur totale ne doit pas dépasser 7,5 pieds et il doit y a une distance entre les collets d'au moins 4,27 pieds ou d'au plus de 4,76 pieds. Le diamètre de la barre ne doit pas dépasser 30 mm ou être inférieur à 27.5mm. Une exception à cette règle sera le squat dans lequel une barre de squat de 8 pieds peut être utilisée en remplacement de la barre de 7,5 pieds. Le poids de la barre avec les collets doit être de 55 livres, avec marques d'usinage ou du ruban.
- C. **Disques** : Ils doivent être utilisés dans la gamme suivante: 55, 45, 35, 25, 10, 5, 2 ½. Pour enregistrer un record, de plus légers disques peuvent être utilisés sur une 4ème tentative pour parvenir à un poids d'au moins 1 livre de plus que le record existant. Les disques doivent être clairement identifiés et être chargés dans la séquence des disques, du plus lourd au plus petit disque, poids décroissant, aménagés de sorte que l'arbitre peut lire les chiffres sur chaque disque. Le premier et le plus lourd disque sur la barre doivent être chargés face interne, le reste des poids doivent être chargés face externe.
- D. **Collets** : Ils doivent toujours être utilisés et doivent être serrés pour retenir les disques. Ces collets doivent être utilisés à l'extérieur des plaques seulement. Ils doivent peser 5 livres, sauf lorsque la barre squat spéciale est utilisée, auquel cas ils peuvent être plus légers.
- E. **Rack de Squat** : Il doit être réglable pour accueillir les compétiteurs. Les Racks hydrauliques doivent pouvoir garantir une hauteur exigée par des goupilles. Le Monolift est autorisé dans une compétition de la CPA.
- F. **Lumières** : Un système de lumières ou de drapeaux est fourni pour que les décisions des arbitres soient connues. Blanc représente une bonne levée, rouge représente une mauvaise levée. Deux feux blancs sur 3 représentent un bon levé et de deux feux rouges sur 3 représentent un mauvais levé.

G. **Le banc** : Les bancs doivent être robustes pour une stabilité maximale et doit être conforme aux dimensions indiquées ci-dessous:

- a. Longueur d'au moins 4 pieds et doit être plat et à niveau
- b. Hauteur 16 et 19 pouces mesurée du sol au sommet de la surface rembourrée sans être comprimée ou compactée. Les bancs non réglables doivent avoir des montants à 32-39 pouces du sol à la barre en position de repos. Les bancs réglables doivent avoir 32,25 à 39 pouces. Largeur maximale entre les entrailles où repose la barre doit être 7 1/8 pouces au total de 3 pieds.

En aucun cas, un compétiteur est autorisé à apporter son propre banc, ses barres ou d'autres équipements de levage pour une utilisation pour lui-même seulement. Tout équipement qui sera utilisé pour la compétition sera déterminé avant la compétition et il doit être le même équipement utilisé pour **tous les concurrents**.

---

### III. Le costume et l'équipement personnel

---

#### Costume de levé et équipement

- A. **Compétition de Bench Press** : Un costume de style singlet, une pièce ou un pantalon court de vélo Spandex de type serré peuvent être portés. Si un costume de style singlet est porté, les sangles doivent être portées sur les épaules à tout moment lors d'un levé. Si c'est un short de vélo qui est porté, le chandail doit être en tout temps dans le short, même lors de levé.
- B. **Compétition de Powerlifting** : Un costume de style singlet une pièce doit être porté, ou avec exception comme indiqué dans les sections spéciales précédemment décrites dans le présent règlement.
- C. **Compétition de Deadlift** : Un costume de style singlet doit être porté.
- D. **Tous les articles du leveur**, le costume et l'équipement doivent être propres et soignés. À la discrétion de l'arbitre, il se peut qu'un leveur n'ait pas le droit de continuer la compétition s'il/elle n'est pas conforme à cette norme.
- E. Un **tee-shirt à manche courte** doit être porté sous le singlet. Les manches ne peuvent pas couvrir le coude. Le t-shirt n'est pas obligatoire au Deadlift.
- F. Les femmes peuvent porter des **sous-vêtements ainsi qu'un soutien-gorge** à condition qu'il ne contienne pas d'anneau ou de soutien. Les chandails de Bench Press et de Deadlift sont autorisés dans une compétition équipée. Les chandails faits de toile ne sont permis que dans la division « équipement illimité ».
- G. **Costume de levé** : Le costume de style singlet se compose d'une seule pièce d'une seule épaisseur de matériel extensible. Les sangles doivent être portées sur les épaules à tout moment durant toute la compétition. La longueur de la jambe ne doit pas dépasser 15 cm à partir du milieu de l'entrejambe. La mesure est prise sur une ligne allant de la couture haute de l'entrejambe à l'intérieur de la jambe. Le costume peut être jusqu'à 2 fois l'épaisseur d'une couche dans les divisions standards. Les timbres de réparation ne sont pas permis sur les coutures. Un maximum de 2 timbres de réparation est permis. Ils ne doivent pas dépasser 4 pouces de long et 2 pouces de large. Ils ne peuvent pas s'imbriquer ou se chevaucher un sur l'autre. Les timbres de réparations doivent être du même matériel que le costume. Les timbres de réparations ne doivent être utilisés que pour réparer le matériel brisé et non pas offrir l'opportunité de renforcer le costume.
- H. **Division standard** : Les costumes faits en Canevas et Denim sont interdits.



- I. **Division équipement illimité** : Le Canevas de n'importe quelle épaisseur est autorisé. Il doit être de pleine longueur et fait d'une seule sorte de tissu. Sa construction peut être faite de plis multiples de toute épaisseur, mais elle doit être un élément singulier. Les sangles doivent être portées sur les épaules à tout moment lors d'un levé. La longueur de la jambe ne doit pas s'étendre au-delà de la mi-cuisse (point médian entre l'entrejambe et le dessus de la rotule). Les femmes peuvent porter un costume d'une seule pièce, de conception comparable d'un costume de levé.
- J. **Les chaussettes (bas) obligatoire** : Les chaussettes (bas) doivent être portées et doivent être d'une longueur telle qu'ils ne doivent pas toucher à aucune partie du genou ou d'un morceau d'une orthèse que le compétiteur porte.
- K. **Chapeaux** : Les chapeaux et casquettes avec écrans ne sont pas autorisés. Les foulards ou bandeau qui ne s'étendent pas sur le cou et n'obstrue pas les yeux sont autorisés
- L. **Ceinture** : Un compétiteur peut porter une ceinture à condition qu'elle n'ait pas plus de 4 pouces de largeur et ½ pouce d'épaisseur et ne doit contenir aucun rembourrage supplémentaire, calage ou autre matériel de soutien soit sur la surface ou dissimulé dans les couches (épaisseurs) de la ceinture. La ceinture doit être portée à l'extérieur du costume. Le corps principal est fait de cuir ou de vinyle dans un ou plusieurs feuilletages qui peuvent être collés et / ou cousus ensemble. Il ne doit pas avoir de rembourrage supplémentaire, calage ou autre matériel de soutien soit sur la surface ou dissimulé dans le feuilletage de la ceinture. Les ceintures à velcro ne sont pas autorisées.
- M. **Les chaussures** : Des chaussures doivent être portées; elles doivent être fermées et couvrir le pied. Les chaussures à crampons sont interdites.
- N. **Bandages de genoux (knee wraps)** : Il ne doit pas dépasser 3,5 mètres de longueur ou 3 pouces de largeur. Un seul protecteur élastique par genou peut être porté. Une combinaison d'élastique est interdite. Lorsque les genoux sont enveloppés, les protecteurs ne peuvent pas s'étendre au-delà de 5,9 pouces au-dessus du centre de l'articulation du genou ou de 5,9 pouces au-dessous du centre de l'articulation du genou, pour un total de 11,81 pouces. Le tissu est un matériau élastique tissé principalement composé de polyester, coton, crêpes médicaux séparément ou en combinaison.
- O. **Protèges-genoux (sleeves only ou genouillère)** : Les genouillères sont autorisées pour le Squat, il s'agit maintenant d'une nouvelle catégorie de records. Ils peuvent couvrir toute la région du genou, mais ne peuvent pas s'étendre sur la cuisse ou sur le mollet. Ils peuvent être d'un soutien en matériau caoutchouté ou élastique mais il doit être d'une seule épaisseur.
- P. **Bandages de poignets (wrist wraps)** : Les protèges poignets peuvent contenir une boucle de pouce. L'enveloppement des poignets ne peut pas s'étendre au-delà de 3 15/16 pouces au-dessus et les 3/4 de pouce au-dessous du poignet à partir du centre de l'articulation. La boucle de pouce peut désormais être portée lors de la performance de l'épreuve si le compétiteur le désire. La boucle

doit être cousue de la compagnie au protège poignet et non cousue par le compétiteur. La boucle ne peut en aucun cas être utilisée pour envelopper la barre ou autrement utilisée pour que le compétiteur obtienne une force de levier lors de l'exécution d'une épreuve. Les protèges poignets ne doivent pas dépasser 3 mètres et ils doivent avoir une largeur maximale de 3,3 pouces.

- Q. **Protège-coudes** : Ils peuvent être portés uniquement pendant les compétitions de Squat et de Deadlift, mais pas au cours du Bench Press. Ils peuvent couvrir toute la région du coude, mais ne peuvent pas s'étendre à l'épaule ou au poignet. Ils peuvent être d'un soutien en matériau caoutchouté ou élastique mais ils doivent être d'une seule épaisseur et être d'un mètre ou moins dans leur longueur totale.
- R. Équipements contenant du **Kevlar** ne sont pas autorisés dans les divisions standards.
- S. **Plâtres ou bandages** : Deux couches de plâtre, de bandages ou des pansements peuvent être portés sur les pouces, mais nulle part ailleurs sans la permission officielle de l'arbitre. Ils ne peuvent être utilisés comme une sangle pour aider le compétiteur à tenir la barre. Les pansements ne peuvent pas s'étendre au dos de la main si une blessure se trouve à l'intérieur de la main. L'arbitre peut interdire le compétiteur de toute nouvelle levée s'il ressent que le compétiteur ne peut pas lever sans se blesser. S'il n'y a pas de personnel médical de disponible, l'arbitre a compétence pour évaluer le compétiteur.
- T. **Directives aux compétiteurs** : Le compétiteur doit être informé lors de la réunion des principales règles quant aux équipements admis et sur le code vestimentaire admis. C'est le devoir du compétiteur d'assister à cette réunion. Il appartient au compétiteur d'assister à la réunion et d'écouter les règles d'information qui explique le tout. Si le compétiteur a des doutes quant à la légalité de son uniforme ou de l'équipement, le compétiteur doit produire le matériel à la réunion d'information des règles ou pendant la pesée afin de faire vérifier sa légalité par un arbitre. Si le compétiteur apparaît sur la plate-forme avec une violation majeure du matériel qui semble être délibérée, il sera disqualifié de l'événement.
- U. **Saignement** Si un compétiteur saigne sur la plate-forme ou sur l'équipement la compétition doit être arrêtée jusqu'à ce que la région ou l'équipement en question ait été nettoyé à l'eau de javel ou avec un fort désinfectant.
- V. **Équipement approuvé** : La CPA ne tient pas de liste des équipements approuvés pour la raison qu'il y a une constante introduction de nouveaux équipements et qu'il y a réticence de la plupart des compagnies d'informer les associations des nouveaux produits sur le marché. Tant que le produit rencontre les normes qui sont clairement spécifiées dans ce règlement, ils seront admis et approuvés; à la discrétion du Président de la CPA.

- W. **Les protège-tibias** : Ils sont autorisés à être portés pendant l'exécution du Deadlift, toutefois, les chaussettes doivent être portées par-dessus les protège-tibias. Les protège-tibias ne doivent pas s'étendre à un point plus élevé que le bord inférieur de la rotule et pas inférieure à la frontière supérieure de l'articulation de la cheville.
- X. Le costume, les chandails de **Bench Press** et tous les vêtements de plate-forme doivent être constitués d'un seul matériau. Gilet et costume ne peut pas consister en une combinaison de deux matériaux à moins que le levé soit fait dans la division « Équipement illimité », c'est-à-dire qu'un chandail de Bench Press ne peut pas consister en une couche de denim et une couche de polyester.
- Y. **Les substances étrangères** : Les substances étrangères ne peuvent pas être appliquées sur la plate-forme ou sur l'équipement sauf pour la craie qui peut être appliqués sur le compétiteur ou son uniforme seulement. L'huile, la graisse et autres lubrifiants sur le corps, costume, ou sur l'équipement personnel sont interdits. Seuls sont autorisés, la poudre ou bloc de craie, le talc, la résine, le carbonate de magnésium et la poudre pour bébés.
- Z. La **liste d'équipement** doit être présentée à l'organisateur ou à l'arbitre en chef, lors de la pesée dans la journée de la compétition ou dans le cas de 2 jours de compétition, il doit être présenté avant la pesée dans le deuxième jour de compétition. Les changements ne peuvent pas être effectués une fois que la liste est présentée.

### **Sous-vêtements**

- A. **Divisions standard** : Les shorts de style boxer ne sont pas admis. Les sous-vêtements standards sportifs ou de norme commerciale fait d'un mélange de coton, le nylon ou le polyester peuvent être portés sous le costume du leveur. Toutefois, le vêtement ne peut pas avoir de jambes et ne peut s'étendre plus bas que les cuisses du compétiteur. La culotte doit être faite de matériaux de polyester uniquement. Les culottes faites maison ne sont pas autorisées. Un compétiteur ne doit pas porter de shorts Spandex de vélo en-dessous du costume.
- B. **Division équipement illimité** : Tout matériel peut être utilisé et peut-être plus long que la norme de la culotte régulière tel qu'un pantalon de force etc. Une paire de culotte avec des dessins ou modèles peut être portée, à condition que la longueur de la jambe ne doive pas excéder la mi-cuisse et que la taille ne s'étend pas au-delà de la région du mi-torse. La culotte doit être d'une seule sorte de tissu. La construction peut être faite de plis multiples de toutes épaisseurs, mais doivent, dans leur ensemble, être un élément singulier. On permet un support athlétique sous la culotte.

### **Gilet de Bench (division équipé)**

- A. **Division standard** : Ils peuvent être de polyester ou de denim mais pas une combinaison des deux. Ils peuvent être jusqu'à deux plis d'épaisseur mais ne peut être une combinaison de deux chemises de tous types cousus ensemble. Un tee-shirt ou un sous tee-shirt ne peut être porté sous un gilet de Bench. Aucune combinaison de 2 chemises ne peut être portée. Les femmes compétitrices sont autorisées à porter un soutien-gorge ou un soutien-gorge de sport sous le gilet de Bench. Le gilet de Bench ne peut pas être de triples épaisseurs et ni fait de canevas (toile). Les gilets à velcro / gilet open back (dos ouvert) sont autorisés. Si le compétiteur est vêtu d'un open back (dos ouvert), les deltoïdes frontaux et latéraux doivent être couverts et la chemise ne peut être abaissée afin d'exposer les pectoraux au maximum d'un pouce des mamelons.
- B. **Division équipement illimité** : Le gilet de Bench peut être fabriqué en polyester, denim, toile ou peut être utilisé comme dans une combinaison de ces matériaux. Gilet de velcro / gilet open back (dos ouvert) sont autorisés. Si le compétiteur est vêtu d'un open back (dos ouvert), les deltoïdes frontaux et latéraux doivent être couverts et la chemise ne peut être abaissée afin d'exposer les pectoraux au maximum d'un pouce des mamelons.

### **Compétition RAW (sans équipement) (sleeves seulement)**

Les règles suivantes s'appliquent à la division sans équipement.

- A. **Squat** : Costume de style singlet avec tee-shirt. Ceinture de levage et protection de genoux sont autorisées pour une protection des articulations.
- B. **Bench Press** : Tee-shirt, costume de style singlet.
- C. **Deadlift** : Tee-shirt (non obligatoire), costume de style singlet. Ceinture de levage et protection de genoux sont autorisés.

### **Compétition classique (bandages aux genoux)**

Les règles de compétition au Squat sans équipement s'appliquent de façon similaire à l'exception que les bandages aux genoux sont autorisés.

### **Compétition équipée (équipements)**

Les costumes de **Squat** et les chandails de **Bench Press** sont autorisés dans cette catégorie.

---

## IV. Le Powerlifting et ses règles de performance

---

### 1) SQUAT (flexion des jambes)

- A. Le compétiteur doit faire face à l'avant de la **plate-forme**.
- B. Le compétiteur doit prendre la **position debout** avec le haut de la barre à pas plus de 1 pouce au-dessous du sommet des deltoïdes antérieurs. La barre doit être tenue sur les épaules avec les mains et les doigts agrippant la barre et les pieds doivent être à plat sur la plate-forme avec les genoux verrouillés.
- C. **Après avoir enlevé la barre des racks**, le leveur doit se déplacer vers l'arrière pour établir sa position (sauf si l'aide d'un dispositif de type Monolift). Le compétiteur attend dans cette position que le signal de l'arbitre central soit donné. Ce signal est donné aussitôt que le compétiteur démontre un contrôle avec la barre correctement positionnée. Le signal est un mouvement vers le bas du bras avec la commande verbale « squat ».
- D. **Lorsqu'il reçoit le signal**, le compétiteur doit plier les genoux et baisser le corps jusqu'à ce que le haut de la cuisse à la hanche (et non l'articulation de la hanche) soit inférieur à la partie supérieure du genou (sans protecteur de genou). Les genoux doivent être bloqués au début et à l'achèvement du levé. Une seule tentative de descente est autorisée.
- E. Le **compétiteur doit se relever** du point le plus profond sans double rebond ou tout mouvement vers le bas (l'arrêt est autorisé). Par la suite, il doit revenir à la position debout avec les genoux verrouillés. Lorsque le contrôle est démontré, l'arbitre donne le commandement « RACK » (replacer la barre).
- F. Le **signal de replacer la barre** est un mouvement vers l'arrière de la main et la commande verbale « RACK ». Le compétiteur doit fournir un effort de bonne foi pour replacer la barre. Ceci est défini comme une étape vers le rack. Après cela, le compétiteur peut bénéficier d'aide des chargeurs pour replacer la barre. Une exception à cette règle serait si un Monolift est utilisé. Le compétiteur évidemment n'aurait pas besoin de faire un pas vers le rack. Si le compétiteur échappe le poids après avoir fourni un véritable effort pour replacer la barre, il lui sera accordé une autre tentative. Toutefois, si le compétiteur décharge délibérément la barre ou quitte la barre aux mains des surveillants, le compétiteur sera automatiquement disqualifié pour avoir compromis la sécurité des personnes présentes sur la plate-forme.
- G. Pas plus de 5 ou moins de 2 **surveillants** sont permis sur la plate-forme.

- H. Le compétiteur est autorisé à **solliciter l'aide des surveillants** pour enlever la barre du rack et se reculer. Toutefois, lorsque le compétiteur a fixé sa position de départ pour effectuer le levé, les surveillants ne peuvent plus l'aider lorsque la tenue des poids et que le positionnement des pieds et le positionnement de la barre sont établis.
- I. Si le compétiteur a demandé l'aide des surveillants et qu'une **erreur est commise** sans être la sienne provoquant l'échec du levé, il lui sera donné une nouvelle tentative. Le compétiteur ne peut pas tenir les collets, manchons ou les plaques pendant l'exécution de son levé. Toutefois, le bord de la main agrippant la barre peut entrer en contact avec la surface interne des collets.

### **Causes de disqualification d'un squat:**

- A. Le non-respect des **signaux** au commencement et l'achèvement du levé.
- B. Double **rebondissement** ou plus lors de la tentative de redressement au bas du mouvement.
- C. Le fait de ne pas prendre la position debout avec les **genoux verrouillés** au départ et à l'arrivée du levé.
- D. Faute d'obtenir une bonne **profondeur requise** à l'exécution du levé.
- E. Changement de **position de la barre** sur les épaules après que le levé soit commencé.
- F. **Bouger les pieds** en avant, en arrière ou latéralement au cours de l'exécution des levés.
- G. Le **contact avec la barre par les surveillants** au cours du levé, sauf lors d'un problème de sécurité ou de contact accidentel si les arbitres estiment que cela n'a pas rendu le levé plus facile.
- H. **Contact des coudes** ou **des bras** avec les jambes.
- I. S'il n'y a pas un **effort de bonne foi** pour retourner la barre au rack.
- J. Si les **surveillants prennent la barre**.
- K. Placer les **mains** sur les collets, manchons ou les plaques.

## 2) BENCH PRESS (développé couché)

- A. **L'avant du banc** doit être placé sur la plate-forme, le plus près de l'arbitre central pour favoriser la communication des commandes.
- B. La **position de départ** du compétiteur est l'arrière de sa tête, les épaules et les fesses en contact avec la surface plane du banc et ce, en tout temps pendant le levé. Les chaussures doivent être en contact avec le sol et ne pas toucher aux montants du banc.
- C. **Plaques ou blocs** ne dépassant pas 18 cm de hauteur peuvent être. Si les blocs sont utilisés, ils ne doivent pas dépasser 45 cm par 45 cm.
- D. Pas plus de 4 ou moins de 2 **surveillants / chargeurs** doivent être présents. Le compétiteur peut obtenir de l'aide pour décrocher la barre du rack. Le décollage doit être à bout de bras et non pas vers le bas à la poitrine. Le compétiteur peut demander à avoir son propre décrocheur. Le décrocheur doit libérer la vue des arbitres dès que la barre est donnée. Il ne lui sera pas accordé une nouvelle tentative si son décrocheur lui cause une erreur de levage.
- E. **L'espace des mains** ne doit pas dépasser 31 7/8 pouce (81 cm) mesurée entre le ou les index. Dans le cas d'une emprise inversée, la mesure est entre les petits doigts. Après avoir reçu la barre à portée de bras, le compétiteur abaisse la barre à la poitrine et attend le signal de l'arbitre qui est un commandement verbal "PRESS". Des ajustements peuvent être effectués sans pénalité « avant » la commande.
- F. Le **signal** « PRESS » est donné lorsque la barre est immobile sur la poitrine et sous contrôle. La barre doit être en contact avec pas moins de deux pouces sous la base du sternum. Après, la commande « PRESS » est donnée. La barre est pressée droite vers le haut et à bout de bras immobile jusqu'à ce que le commandement audible « RACK » soit donné.
- G. La **barre est autorisée à arrêter** dans son mouvement vers le haut, mais aucun mouvement descendant n'est permis.
- H. Les **mouvements** de la **tête** sont permis. Cela comprend tourner ou élever la tête.
- I. Le **mouvement** des **pieds** est autorisé dans les limites du raisonnable. Cela comprend la hausse sur les orteils ou des talons. Les pieds ne peuvent pas laisser le sol. Le piétinement des pieds n'est pas autorisé.
- J. Après que la commande « PRESS » est donnée, les **fesses doivent rester** sur la surface plane du banc. Les fesses peuvent bouger mais à condition qu'une partie des fesses reste sur le banc. Si un arbitre peut voir sous les fesses, il accorde un feu rouge au compétiteur.

- K. Si le compétiteur ne veut pas d'un **décrocheur** et choisit de lever le poids de lui-même, il n'a pas à commencer à bout de bras mais peut aller tout droit jusqu'à la poitrine s'il le souhaite.
- L. Il ne peut y avoir de **mouvement vers le bas de la barre** quand la commande « PRESS » a été donnée et il ne peut y avoir un changement majeur au niveau de l'arche du dos. Si le leveur a calé la barre sur sa poitrine avant que la commande « PRESS » n'ait été donnée, le levé est bon. Toutefois, si la barre est calée encore plus après que la commande « PRESS » ait été donnée, le levé ne sera pas accordé.
- M. Une **extension** d'une grande inégalité **de la barre** lors du levé n'est pas autorisée (sauf si une preuve médicale est montrée). Dans le cas d'un problème médical, le compétiteur doit remettre les documents signés par un médecin à l'appui de l'invalidité.
- N. **Contact avec le banc** ne sont pas autorisés de façon délibérée pendant l'exécution montante de la barre.

#### **Causes de disqualifications sur le Bench Press :**

- A. Le **non-respect** des **2 commandes** « PRESS » et « RACK ».
- B. **Décollement des fesses** sur la surface du banc.
- C. **Rebonds** de la **barre** sur la poitrine ou un changement majeur dans l'arche du dos.
- D. **Écrasement** de la **barre** dans la poitrine après la commande « PRESS ».
- E. **Grande inégalité** de la **barre** au cours de l'exécution de le levé.
- F. **Mouvement descendant** des **mains**, au cours de l'élévation.
- G. Des **contacts avec le banc** pendant l'exécution montante du levé.
- H. **Contact des pieds** avec les supports verticaux du banc, lever les pieds complètement du plancher ou piétinement excessif après que la commande « PRESS » ait été donnée
- I. Le **contact de la barre** par les surveillants/ chargeurs entre les signaux de l'arbitre.
- J. **Espacement** des **mains** supérieure à 31 7/8 pouces.
- K. Si le compétiteur reçoit l'aide d'un décrocheur et ne **commence pas son levé à bout de bras**, son levé ne sera pas déclaré bon.



### 3) DEADLIFT (soulevé de terre)

#### Règles de performance

- A. La **barre doit être posée horizontalement** en face des pieds du compétiteur. La barre est prise à deux mains. Pour le levé, un mouvement vers le haut jusqu'à ce que le leveur se tienne debout très droit. L'arrêt de la barre est autorisé mais les mouvements vers le bas ne sont pas autorisés.
- B. Le **leveur devra faire face à l'avant de la plate-forme** à l'achèvement du levé. Les genoux sont verrouillés dans une position droite. Il doit être dressé debout. Les épaules ne seront pas en avant ou en arrondi. Il n'est pas nécessaire qu'elles soient enfoncées en arrière une fois que la position est très droite.
- C. Le **signal de l'arbitre** central est un mouvement vers le bas de la main et la commande verbale « DOWN ». Le signal est donné lorsque la barre est immobile et que le leveur est dans une position de fin. Il n'y a pas de signal pour commencer le levé. Le leveur commence le levé de sa propre initiative quand il se sent prêt.
- D. Toute élévation de la barre ou tentative délibérée de le faire est considérée comme une tentative. Le leveur est autorisé de lever qu'une seule fois par tentative.

#### Causes de disqualification d'un Deadlift

- A. Le **mouvement** vers le bas de la **barre** pendant le levé.
- B. Le fait de ne pas se placer les **épaules** très droites à la fin du levé.
- C. Le fait de ne pas verrouiller les **genoux** à l'achèvement du levé.
- D. Reculer ou avancer les  **pieds** au cours du mouvement du levé.
- E. **Descendre la barre** avant de recevoir le signal de l'arbitre central.
- F. **Soutien de la barre** sur une partie du corps au cours du levé d'une manière que le leveur peut obtenir du levier.
- G. **Laisser tomber la barre** sur la plate-forme sans garder le contrôle avec les deux mains.

---

## V. La pesée

---

La CPA a une **règle qui est facultative** dans la plupart des compétitions et obligatoire à tout championnat continental, national ou du monde. La pesée des compétiteurs doit avoir lieu jusqu'à 24 heures avant le début de la séance des levées ou au plus tard 2 heures avant le début la compétition. Les pesées peuvent être divisées en plusieurs sessions et peuvent être de n'importe quelle durée, spécifiées sur les formulaires d'inscription. Elles doivent être avant le début de la compétition mais doivent être terminées 2 heures avant le début de la compétition.

Les compétiteurs doivent être **mis sur la balance nu ou en sous-vêtements** ou peuvent opter pour être pesés avec le port de shorts en Spandex substitués à un sous-vêtement. Les compétiteurs ne peuvent pas porter de chaussures ou de chaussures de sport. Afin de s'assurer que le compétiteur soit pesé selon les normes officielles; un arbitre ou un représentant (une personne du même sexe) nommé par l'arbitre en chef s'occupera de la pesée et donnera le résultat à l'arbitre. Un compétiteur ne peut être pesé par un membre du sexe opposé.

### **Explications de la pesée officielle:**

Pour la **pesée officielle et la reprise de pesée**, chaque leveur ne peut être officiellement pesé qu'une seule fois. Seuls ceux dont le poids est plus lourd ou plus léger que la limite des catégories de la catégorie saisie lors de son inscription sont autorisés à retourner sur la balance. Ils doivent revenir à la balance et faire le poids avant la fin des heures permises pour la pesée sinon ils seront éliminés de la compétition de cette catégorie de poids, sauf s'il y a plusieurs catégories de poids à la compétition.

Un dynamophile ou powerlifter peut **essayer de faire le poids** autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que le temps de la pesée soit expiré. Il est de la responsabilité du compétiteur de préciser aux officiels qu'il vérifie son poids et que ce n'est pas sa pesée officielle. Il est de la responsabilité du compétiteur de préciser aux officiels qu'ils doivent enregistrer sa pesée officielle au bon moment.

### **Procédure illégale de reprise de pesée:**

Si un leveur entre une certaine **catégorie de poids** se place sur le pèse-personne et fait officiellement le poids dans la limite supérieure et inférieure, il n'est pas autorisé à être à nouveau pesé pour faire une autre catégorie de poids. Dans le cas où le compétiteur crée l'égalité: si deux compétiteurs ont enregistré le même poids et qu'ils font l'égalité à leurs levés, éventuellement dans leurs totaux, ils doivent être réévalués sur leurs poids. Le compétiteur qui est plus léger prendra la première place et le plus lourd compétiteur, la deuxième place. Toutefois, s'ils pèsent toujours le même poids après la réévaluation, les deux compétiteurs doivent partager la première place et la personne qui aurait normalement été placée troisième sera toujours classée au troisième rang et ainsi de suite. Si deux compétiteurs sont à égalité pour un pointage d'équipe, les points de la première place et ceux de la deuxième place seront divisés également entre les 2.

---

## VI. Ordre de compétition

---

- A. **L'organisateur** nomme tout le personnel requis pour le bon déroulement de la compétition.
- B. Le **président** est responsable pour le bon fonctionnement de la compétition, il doit être disponible pour répondre aux questions et gérer les litiges.
- C. Lorsque la barre est chargée et la plate-forme est autorisée au lever, en sécurité, **l'arbitre central** indique les faits à l'annonceur qui annoncera le poids qui est chargé et appellera le leveur à la plate-forme. La personne chargée du temps doit partir le chronomètre d'une minute. Les 2 prochains leveurs sont annoncés pour leur préparation.
- D. Dès que le **temps court pour le leveur**, il peut seulement être arrêté par le début du levé ou à la discrétion de l'arbitre central. Il est très important que le leveur ou l'entraîneur vérifie la hauteur du Rack de squat avant qu'il ne soit appelé à sa barre quand elle est prête. Si ce n'est pas fait, le temps commencera et les ajustements seront faits pendant la minute allouée. On alloue au leveur **1 minute** pour qu'il débute son levé après qu'il est appelé à la plate-forme. S'il ne commence pas son levé dans la minute allouée, le chronométrateur annoncera que son temps est terminé. Le levé sera déclaré « sans levée » et il perdra une tentative. Si le leveur commence son levé dans la minute allouée, le temps sera arrêté. Si le leveur apparaît sur la plate-forme avec une violation des règles sur son costume ou son équipement, il sera averti par l'officiel et il aura le temps restant à sa minute pour corriger la violation et commencer sa tentative. Si le tout n'est pas accompli dans la minute allouée, le chronométrateur annoncera « temps terminé » et déclarera « sans levée ».
- E. Après son levé, le leveur ou son entraîneur **informe l'annonceur** dans un délai maximal de 1 minute de sa dernière tentative complétée, le poids de sa prochaine tentative. Les coupons doivent être utilisés pour les 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> essais. Si le leveur ne donne pas sa prochaine tentative dans une minute, l'annonceur sera informé et le poids sur la barre sera porté aux exigences du prochain levé avec une progression normale de 5 livres pour les femmes et 10 livres pour les hommes.
- F. Les **marqueurs** sont responsables de l'enregistrement des progrès de la compétition en veillant à ce que les trois arbitres signent les feuilles de levées officielles.
- G. **Surveillants/chargeurs** sont responsables pour le chargement, le déchargement de la barre et l'ajustement de la hauteur du rack de squat ou du banc selon les besoins. Ils sont responsables également de nettoyer la barre ou plate-forme à la demande de l'arbitre central et ils veillent à ce que la plate-forme soit bien entretenue, présente un cadre soigné et bien rangé en apparence en tout temps. En aucun moment, il ne doit y avoir un nombre inférieur à 2 ou supérieur à 5 surveillants/chargeurs sur la plate-forme. Lorsque le leveur se prépare à une tentative, les surveillants/chargeurs peuvent aider à décrocher la barre du rack et à la replacer après la tentative.

Ils ne doivent pas toucher le levreur ou la barre pendant la tentative. La seule exception à cette règle est si le levreur est en péril et susceptible de subir des lésions, soit à la demande du levreur ou de l'arbitre central ou s'il est évident pour le surveillant/chargeur que le levreur sera très probablement blessé si le levé est poursuivi. Le levreur doit rester à la barre et doit aider à son remplacement dans le rack, à moins qu'il soit blessé.

### **Règles des tentatives**

Un levreur qui prend sa **première tentative** doit précéder ceux qui prennent leurs 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> essais avec le même poids. Aussi, le levreur qui prend sa 2<sup>e</sup> tentative doit précéder les levreurs qui prennent leurs 3<sup>e</sup> tentatives avec le même poids. Tous les premiers essais doivent être pris dans la première ronde, les 2<sup>e</sup> tentatives doivent être prises à la deuxième ronde et toutes les troisièmes tentatives en trois rondes. Les quatrièmes tentatives doivent être prises à la fin de leur ronde. Les 4<sup>e</sup> tentatives sont faites aux fins de la fixation d'un record du monde, national, régional, ou d'États. Une 4<sup>e</sup> tentative est pour établir un record uniquement. Elle ne fait pas parti du calcul final de la compétition. Un levreur doit avoir terminé avec succès ses tentatives de compétition avant de tenter une tentative de record. Un levé ne sera pas accordé pour une 4<sup>e</sup> tentative si le levreur a échoué ses tentatives de compétition.

Si le **levreur est privé d'une tentative** à cause d'une erreur d'un surveillant/chargeur et sans faute de sa part, il sera accordé une autre tentative s'il le souhaite. La correction doit être faite à la fin de son tour. Si l'erreur se produit sur le dernier levé du tour, l'arbitre central doit attribuer un temps au levreur pour reprendre sa tentative. Il lui sera donné 5 minutes de récupération avant de reprendre sa tentative. Les personnes autorisées sur la plate-forme au cours de l'exécution d'un levé sont les trois arbitres et les surveillants/chargeurs. Les entraîneurs doivent rester en dehors de la zone désignée de la plate-forme. Seule exception serait que l'entraîneur soit le décrocheur lors du Bench Press.

**Poids minimal** entre les tentatives réussies: En compétition CPA reconnue, le poids des haltères doit toujours être un multiple de 5 livres (2,5 kg). La progression doit être d'au moins 10 livres entre la première et la deuxième tentative et 5 livres entre la deuxième et la troisième tentative. Plaques spéciales de 1 ¼, 1 livres, ½ livre ne peuvent pas être utilisés pour des tentatives. Ils peuvent être utilisés pour une 4<sup>e</sup> tentative seulement (record). **Exceptions** à cette règle :

- A. Une demande de 5 livres entre la première et deuxième tentative indique que le levreur ne veut pas prendre une troisième tentative.
- B. Les femmes doivent passer par la norme de poids minimal pour les Squats et Deadlift.
- C. Dans les tentatives de records effectuées en dehors de la compétition, le poids des haltères doit être d'au moins une livre au-delà du record actuel. Cette tentative de record doit être prise dans l'ordre normal au cours de la compétition et non à la fin des levés.

### **Erreurs de chargement, de mauvaise annonce par l'annonceur ou de discipline:**

- A. Si la barre est chargée à un **poids plus léger** que le poids initialement demandé et que la tentative est couronnée avec succès, le leveur peut accepter la tentative réussie ou choisir de prendre une reprise de tentative au poids initialement demandé. Si la reprise de tentative est choisie au poids initialement demandé, le leveur peut reprendre la tentative à la fin de la ronde afin de lui permettre suffisamment de temps de récupération.
- B. Si la barre est chargée à un **poids supérieur** que le poids initialement demandé et que la tentative est couronnée de succès, on accordera au leveur sa tentative. Toutefois, le poids peut être à nouveau réduit en cas de besoin par les autres leveurs. Si la tentative n'est pas couronnée de succès, il sera accordé une nouvelle tentative au leveur au poids initialement demandé.
- C. Si le chargement **n'est pas le même de chaque côté de la barre** ou qu'il y a changement sur la barre ou les disques au cours du levé et que le levé n'est pas couronné de succès, il sera accordé au leveur une nouvelle tentative.
- D. Si une **erreur de chargement** se produit au cours de la deuxième tentative d'un levé et que cette erreur n'est que de 5 livres, le leveur peut accepter la tentative réussie et aller directement à sa troisième tentative s'il le souhaite, et sans pénalité de n'avoir fait qu'un saut de 5 livres. En compétition, la CPA reconnaît que le leveur ne doit pas être pénalisé pour une erreur d'un officiel. Si le leveur souhaite essayer la tentative de nouveau avec le poids qu'il a précisé, il lui sera accordé une nouvelle tentative. Si la tentative avec le poids initial n'est pas réussie, il lui sera donné le crédit pour le succès du levé avec seulement un saut 5 livres.
- E. Si l'annonceur ne parvient pas à **annoncer un levé au bon poids** puis que le poids sur la barre doit être réduit selon les besoins, le leveur est autorisé à reprendre sa tentative.
- F. **Trois tentatives infructueuses** d'un levé éliminent automatiquement un leveur de la compétition. Si avant d'être éliminé un leveur a établi un record dans une des autres disciplines et que les officiels étaient présents, le record lui sera accordé dans la discipline. Il ne sera tout de même pas autorisé à poursuivre la compétition.
- G. À l'issue d'un levé, le leveur a **30 secondes pour quitter la plate-forme**. Le non-respect de cette règle, après en avoir été avisé officiellement, entraînera la disqualification.
- H. Si un dynamophile souffre d'une **blessure**, le médecin officiel examine la blessure. S'il considère qu'il ne serait pas convenable de continuer, le leveur doit se retirer de la compétition. Si aucun médecin est présent, et que l'arbitre ou le directeur évalue que le leveur ne devrait pas continuer, il doit se retirer.

- I. **Discipline** : tout leveur ou entraîneur, qui, en raison d'une faute, juron, insulte, excès injustifié ou autre comportement dégradant, qu'il soit sur ou près de la plate-forme de compétition et que ce geste est susceptible de jeter le discrédit sur le sport, recevra un avertissement officiel. Si la faute continue, les arbitres disqualifieront le leveur ou l'entraîneur et il devra quitter les lieux. Tout leveur qui intimide, menace ou frappe un officiel ou tout autre personne à une compétition sera définitivement interdite de toutes compétitions enregistré CPA incluant APA et WPA. Tout leveur qui entraîne une perturbation qui entrave sérieusement le bon fonctionnement d'une compétition ou interfère avec la préparation d'un leveur pour un levé, sera suspendu de la compétition CPA pour une période de 3 ans.
- J. Si un leveur ou entraîneur **agresse un officiel, compétiteur ou spectateur**, le directeur doit notifier, par écrit, dans les 3 jours suivant l'incident à la WPA. La plainte écrite doit mentionner le nom et l'adresse du leveur concerné. Le Directeur est tenu de signaler toute agression aux autorités de la loi et d'obtenir immédiatement une copie du rapport de police. Une copie de ce rapport est envoyé bureau de l'APA-WPA dans les 24 heures. Le leveur sera définitivement suspendu de la WPA et ne sera pas autorisé à concourir en tout état de cause, géré par une organisation enregistrée auprès de la WPA (comme l'APA ou CPA).

---

## VII. Arbitres

---

Tous les **nouveaux arbitres** CPA nommés seront nommés par le Président. Si un arbitre ne démontre de bonnes compétences d'arbitrage et de jugement ou qu'il n'agit pas de manière professionnelle, il perdra son statut d'arbitre CPA. L'arbitre qui ne juge pas une compétition dans un délai de 1 an après sa nomination comme arbitre, pourrait perdre son statut d'arbitre et pourrait être tenu de repasser un examen d'évaluation. Un arbitre qui ne juge pas à aucune compétition pendant une période de 3 ans sera tenu de repasser l'examen d'arbitrage.

Les **arbitres** doivent être **au nombre de trois** (un centre et 2 arbitres de côté). L'arbitre central est chargé de donner les signaux nécessaires pour les trois levés. Les trois arbitres peuvent placer leur siège eux-mêmes dans ce qu'ils considèrent comme la meilleure vision autour de la plate-forme pour chacun des trois levés. Ils peuvent quitter leur chaise et se déplacer si requis. Un arbitre ne devrait pas demander à un surveillant de se déplacer pour obtenir une meilleure vue du levé, si en se faisant, il pourrait compromettre la sécurité du leveur. La sécurité du leveur doit avoir la priorité sur toute autre chose.

Les **domaines spécifiques de la responsabilité de juger** pour les arbitres: Les 3 arbitres de plateformes sont responsables de juger tous les aspects du leveur sur la plate-forme. Il est évident que l'arbitre en chef, de son poste à l'avant de la plate-forme, a un point de vue qui rend plus difficile de juger certains aspects d'un levé, par rapport aux arbitres de côté. Toutefois, il n'a pas la responsabilité de juger tous ces aspects et n'est ni interdit ni excusé de faire un jugement sur certains aspects d'un levé parce que son point de vue n'est pas le même que les arbitres de côté. Une fois que l'arbitre en chef a donné le signal de départ, il est recommandé de ne pas quitter sa chaise mais il peut le faire s'il le désire dans les cas où il jugera nécessaire de le faire.

Procédure à suivre lorsqu'un **arbitre a la vue bloquée** lors d'un levé: Si, au cours d'un levé, un surveillant, de façon non intentionnelle, est dans la ligne de vue d'un arbitre et qu'il ne peut pas voir le levé, l'arbitre doit donner au leveur une lumière blanche, et le surveillant doit être mis en garde.

### **Devoirs des arbitres:**

Avant la compétition, il doit veiller que la plate-forme et les équipements soient conformes, à tous égards, avec les règles pour que le travail se fasse correctement. S'assurer que la pesée est menée légalement et adéquatement et s'assurer qu'un exposé approfondi des règles est effectué avant l'heure à laquelle la compétition débute. Pendant la compétition, il doit faire en sorte que le poids chargé sur la barre soit le même que l'annonceur a annoncé. Au cours de la compétition, le cas échéant, si un arbitre a des raisons de douter de l'intégrité d'un leveur en ce qui concerne l'utilisation intentionnelle d'équipement vestimentaire qui peut donner un avantage déloyal sur les autres concurrents, l'arbitre doit convoquer les autres arbitres sur cette question et inspecter le leveur. Si l'infraction est majeure, le leveur doit être disqualifié de la compétition. Si l'infraction est mineure, le leveur doit être averti.

### Procédure d'un arbitre sur **une faute du leveur ou du levé** :

Il doit attirer l'attention sur la faute. Si l'arbitre en chef ou les arbitres de côté sont d'accord et que cela constitue une opinion majoritaire, l'arbitre central arrêtera le levé. Il donnera alors le signal approprié au leveur « RACK » ou « DOWN », ou bien il ordonnera aux surveillants de prendre la barre.

### Procédure pour un dynamophile à être informé des infractions qui sont à l'origine d'un **feu rouge** reçu:

Un dynamophile qui a reçu un feu rouge peut approcher un arbitre après l'achèvement du levé et non pas pendant le début du prochain levé pour demander la raison pour laquelle il a reçu une lumière rouge. L'arbitre doit informer le leveur de la raison pourquoi une lumière rouge a été donnée. La demande doit se faire de façon contemporaine après son levé afin que l'arbitre puisse répondre adéquatement.

### **Non-influence** des arbitres les uns envers les autres

Les arbitres n'ont pas de droit de veto ou ne peuvent pas passer outre les uns les autres. Un arbitre ne doit pas tenter d'influencer les décisions des autres arbitres. Il n'y a pas de classement dans les arbitres. Tous les arbitres sont égaux. Si un arbitre est partiel envers un certain leveur ou de parti pris dans son opinion et estime qu'il interfère avec son jugement, il en informe les autres arbitres pour qu'il puisse être remplacé alors que ce compétiteur fait son levé.

### **Indépendance lors d'un record** :

Si un leveur est pour battre un record détenu par un des arbitres, cet arbitre doit laisser sa place, pour ce levé afin d'éviter tout conflit d'intérêt.

### **Communication** acceptable des arbitres :

Les arbitres peuvent se consulter les uns avec les autres ou consulter tout autre fonctionnaire en vue d'accélérer la compétition ou pour corriger des défauts.

### **Code vestimentaire** des arbitres :

Les arbitres doivent porter des vêtements soignés et appropriés. L'organisateur peut dicter le code vestimentaire requis pour les arbitres.

### **Arbitrage** :

Tout arbitre certifié CPA qui, par ses actions, a de toute évidence du favoritisme envers un leveur ou de l'impartialité sera suspendu en permanence et ne sera plus certifié. Dans aucune circonstance un arbitre a le droit de poser un jugement sur un autre arbitre. Les arbitres ne doivent jamais se disputer sur la plate-forme.



---

## VIII. Enregistrement des records

---

Les conditions générales requises pour les records de la CPA – APA - WPA sont les suivantes :

Conditions **d'enregistrement de record** du monde, continental, national, régionale ou régional :

- A. La compétition doit se tenir sous la sanction de la fédération nationale affiliée à la WPA.
- B. Tous les arbitres doivent détenir une **carte d'arbitre** de la CPA – APA – WPA.
- C. Tous les **examens d'arbitre** doivent être envoyés et seront classés par la CPA – APA - WPA.
- D. La **bonne foi et la compétence des arbitres** de toutes les nations est indiscutable. Par conséquent, un record mondial ou continental peut être assuré par les arbitres de la même nation.
- E. Si un levreur d'une **compétition full power** fixe un record individuel mais est disqualifié de la compétition parce qu'il n'a pas réussi à faire ses trois tentatives de levé, il conserve le record qu'il a pour le levé individuel à condition que les bons arbitres fussent présents pour valider que le levé a été correctement effectué.
- F. Le levreur qui souhaite recevoir un **certificat de record** doit remplir un formulaire de demande d'enregistrement pour un nouveau record. Ce formulaire doit être rempli complètement, sans omettre d'espaces et envoyé aux régisseurs de certificat des records (adresse sur le formulaire de demande) dans les 30 jours après que le record a été fait.
- G. Les records du monde seront acceptés si les haltères utilisés sont des plaques calibrées ou s'ils ont été pesés avant la compétition en cas de doute.
- H. Les disques et les haltères doivent peser dans les 1% de leur **valeur nominale**.

**Formule utilisée** dans les compétitions CPA:

La formule officiellement reconnu est la **formule Wilks** pour les hommes et pour les femmes. La formule est utilisée pour déterminer le champion du ou des placements dans des classes différentes au lieu de seulement par des catégories de poids.

Évènements ou divisions **test anti-dopage** (Drug Tested):

Dans toutes les compétitions qui ont la division (Drug Tested), habituellement, les leveurs à tester sont les premiers de chaque catégorie, les records et de façon aléatoire, à la discrétion du directeur.

Ceux qui **échouent un test** de dépistage des drogues seront interdits de la CPA et des compétitions affiliées pour une période de 3 ans.

Les directeurs qui ont comme catégorie dans leur compétition (Drug Tested) doivent respecter les politiques d'analyse des drogues et doivent soumettre tous les tests d'urine au laboratoire. Le bureau de la CPA reçoit tous les résultats de tests antidopage.

Les fonctions générales et le **code de conduite** pour les présidents, arbitres et autres personnes organisatrices :

- A. Le **président** de la CPA doit maintenir à jour les documents qui doivent être mis à la disposition des leveurs/leveuses.
- B. Le président maintient un site web de la CPA et publie les informations pertinentes sur ce site.
- C. Lors d'une compétition, le **président doit assister à la compétition**, superviser l'événement et s'assurer qu'il est bien mené et assister l'organisateur avec tous les documents nécessaires requis pour obtenir les sanctions et d'exécuter correctement l'événement. Le président doit aider à obtenir des arbitres certifiés pour officier lors de leur événement. Si le Président ne peut pas personnellement assister à une compétition dans sa juridiction, le président nomme une personne responsable qui est compétent dans les politiques de la CPA et la bonne façon d'organiser une compétition de la CPA.