

LIGUE FRANCOPHONE DES POIDS ET HALTERES

**REGLEMENT DES COMPETITIONS LFPH
– POWERLIFTING et BENCH-PRESS
*Edition 2019***

Préambule

Ce Guide Pratique vise à rassembler de façon synthétique les règles et règlements des compétitions de powerlifting et de bench-press organisées sous l'égide de la Ligue Francophone des Poids et Haltères (LFPH).

Les points de règlements déjà précisés dans les Statuts et le Règlement d'Ordre Intérieur de la LFPH sont résumés dans ce document. Les modalités pratiques relatives à l'organisation des compétitions, aux critères de participation et aux classements sont aussi clarifiés lorsque cela est nécessaire.

En cas d'interprétation divergente, les dispositions prévues par les Statuts et le ROI de la LFPH priment sur les dispositions détaillées dans ce Guide Pratique.

La présente version a été adoptée par le Conseil d'Administration de la LFPH le 18.10.2018 et entre en vigueur à compter du 01.01.2019.

Table des matières

1. Règles communes à l'ensemble des compétitions	
1.1. Participation.....	3
1.2. Frais d'inscription ou de participation.....	3
1.3. Règles Techniques.....	3
1.4. Catégories d'âge.....	4
1.5. Catégorie de poids.....	4
1.6. Athlètes étrangers.....	5
2. Interclubs	
2.1. Composition des équipes pour les interclubs.....	6
2.2. Tours préliminaires et championnat de Belgique des clubs.....	6
2.3. Minima de participation pour les interclubs.....	7
2.4. Inscription des athlètes pour les interclubs (tours préliminaires et Championnat de Belgique des Clubs).....	7
2.5. Décompte des points et classement.....	8
3. Championnats de Ligue	
3.1. Minima de participation aux Championnats de la Ligue Francophone.....	9
3.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de la Ligue Francophone.....	9
3.3. Classement des athlètes lors des championnats de la Ligue Francophone.....	9
4. Championnats de Belgique	
4.1. Minima et conditions de participation aux Championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single.....	10
4.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single.....	11
4.3. Classement des athlètes lors des championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single.....	11
5. Autres compétitions officielles: tournoi, criterium, challenge, ...	
5.1. Reconnaissance compétition officielle LFPH.....	12
5.2. Conditions ou minima de participation.....	12
6. Participation à des compétitions internationales	
6.1. Sélection à des compétitions internationales individuelles.....	13
6.2. Sélection à des compétitions internationales par équipe.....	15
ANNEXES 1 à 8: tableaux minima de participation	16

1. Règles communes à l'ensemble des compétitions

1.1. Participation

Pour être admis à participer à une compétition nationale officielle, l'athlète devra:

- a) Etre inscrit dans son club et affilié à la ligue au plus tard 14 jours calendrier avant le championnat ou la compétition et être inscrit par son club auprès de l'organisateur au moins 14 jours avant la date prévue des championnats ou compétitions.
- b) Etre classé dans les catégories de poids, d'âge et de classe correspondant à ses résultats antérieurs et au niveau de la compétition.
- c) Etre en possession d'une licence valable qui sera requise à la pesée précédant chaque compétition.
- d) Les athlètes Sub-Juniors, Juniors et Masters, devront être en mesure de prouver leur âge à la pesée précédant les compétitions où ils s'alignent.

1.2. Frais d'inscription ou de participation

L'organisateur d'un championnat national (Belgique, Belgique clubs et Championnat Ligue) peut demander des frais d'inscription avec un maximum de 10 € par participant.

En cas de reprise d'une compétition par une autre ligue, l'organisateur peut également demander des frais d'inscription avec un maximum de 10 € par participant de l'autre ligue, pour toutes les compétitions ou championnats organisés en Belgique.

1.3. Règles techniques

1.3.1. Les règles techniques de la fédération internationale de powerlifting (IPF) sont d'application pour toutes les compétitions organisées par la LFPH.

1.3.2. Le timing des pesées devra être respecté pour toutes les compétitions :

- Durée de la pesée : 1 heure 30
- Délai minimum entre le début de la pesée d'un groupe et la première barre de ce groupe : 2 heures

1.4. Catégories d'âge

Les catégories d'âge suivantes sont reconnues, tant pour les hommes que pour les femmes, pour les compétitions de powerlifting organisées par la LFPH

1. **Sub-Juniors** : à partir de 14 ans (anniversaire) jusqu'au 31 décembre de l'année de leurs 18 ans.
2. **Juniors** : du 1^{er} janvier de l'année de leurs 19 ans jusqu'au 31 décembre de l'année de leurs 23 ans.
3. **Seniors** : à partir du 1^{er} janvier de l'année de leurs 24 ans
4. **Masters** : à partir du 1^{er} janvier de l'année de leurs 40 ans. Les Masters sont répartis en 4 catégories : M1 (40 à 49 ans), M2 (50 à 59 ans), M3 (60 à 69 ans), M4 (70 ans et plus).
Les athlètes « masters » sont classés annuellement dans un groupe d'âge en tenant uniquement compte de leur année de naissance et non de la date.
Exemple : Un athlète né le 1^{er} janvier ou le 31 décembre de l'année 1958 sera classé dans la catégorie M3 durant toute l'année 2018.

Les compétitions de powerlifting sont strictement réservées aux concurrents de 14 ans et plus.

1.5. Catégorie de poids

Les catégories d'âge suivantes sont reconnues pour les compétitions de powerlifting organisées par la LFPH.

FEMMES				HOMMES			
Sub-Junior	Junior	Senior	Master	Sub-Junior	Junior	Senior	Master
43	43			53	53		
47	47	47	47	59	59	59	59
52	52	52	52	66	66	66	66
57	57	57	57	74	74	74	74
63	63	63	63	83	83	83	83
72	72	72	72	93	93	93	93
84	84	84	84	105	105	105	105
+84	+84	+84	+84	120	120	120	120
				+120	+120	+120	+120

1.6. Athlètes étrangers

1.6.1. Les athlètes devront être en mesure de prouver leur nationalité Belge lors de la pesée. Il est par ailleurs demandé de mentionner sur la fiche médicale le n° de la carte d'identité ou le numéro de carte de résident étranger délivré par l'administration communale.

1.6.2. Un athlète étranger qui est affilié à une fédération étrangère et qui souhaite participer à une compétition organisée par la LFPH devra fournir une autorisation de sa fédération nationale. Cette attestation doit être transmise au secrétaire général de la LFPH en début de saison lors de l'affiliation et au moins 14 jours avant la compétition où il souhaite être engagé.

1.6.3. Un athlète de nationalité étrangère résidant en Belgique et dûment enregistré auprès de son Administration Communale devra transmettre son numéro de carte de résident si il souhaite participer aux interclubs comme athlète « non-étranger ». Cette information doit être transmise au secrétaire général de la LFPH en début de saison lors de l'affiliation et au moins 14 jours avant l'interclub où il souhaite être engagé.

1.6.4. Un record de la LFPH ne pourra être établi par un athlète de nationalité étrangère que si celui-ci est en mesure de prouver sa résidence en Belgique depuis 2 ans et qu'il a communiqué son numéro de carte de résident.

2. Interclubs

2.1. Composition des équipes pour les interclubs

2.1.1. Chaque équipe est composée de maximum 3 athlètes. Les équipes peuvent être mixtes femmes et hommes.

2.1.2. La participation de maximum un (1) athlète non-belge par équipe est autorisée (non-belge= athlète ne possédant pas la nationalité belge ou de carte de résident étranger dûment établie auprès de son administration communale).

2.1.3. Les équipes seront composées au plus tard lors de la pesée du premier athlète du club.

2.2. Tours préliminaires et championnat de Belgique des clubs

2.2.1. Tours préliminaires

2.2.1.1. Les interclubs se déroulent en 3 tours préliminaires (T1, T2 et T3) qui déterminent la participation à la finale des interclubs dénommée Championnats de Belgique des clubs.

2.2.1.2. Les 3 tours préliminaires sont organisés au niveau de chaque Ligue pour le powerlifting (classique et équipé) et le bench-press single (classique et équipé).

2.2.2. Modalités de participation au Championnat de Belgique des Clubs en powerlifting et bench-press single

2.2.2.1. Les dix (10) meilleures équipes en « Classique » et les cinq (5) meilleures équipes en « Equipé » à l'issue des trois tours préliminaires au niveau national, avec un maximum de 2 équipes par club, sont qualifiées pour le Championnat de Belgique des Clubs sur base du total des points T1+T2+T3 (voir décompte des points paragraphe 2.5). Si un ou plusieurs clubs classent plus de deux équipes dans les 10 premières en Classique ou dans les 5 premières en Equipé après les 3 tours préliminaires, les équipes suivantes dans le classement seront qualifiées pour le Championnat de Belgique des Clubs, à concurrence de maximum 10 équipes finalistes en classique et de maximum 5 équipes finalistes en Equipé;

2.2.2.2. Les points des journées T1, T2 et T3 seront remis à zéro lors du Championnat de Belgique des Clubs (finale nationale interclubs), et uniquement les points de la finale seront additionnés pour le classement du Championnat de Belgique des Clubs;

2.2.2.3. Seuls les athlètes qui ont déjà participé lors du T1, T2 ou T3 seront autorisés à participer au Championnat de Belgique des Clubs (finale nationale interclubs);

2.2.2.4. La participation d'un (1) athlète non-belge par équipe est autorisée (non-belge= athlète ne possédant pas la nationalité belge ou de carte de résident étranger dûment établie auprès de son administration communale).

2.2.2.5. L'équipe est composée de maximum 3 athlètes;

2.2.2.6. Les équipes seront composées au plus tard lors de la pesée du premier athlète du club.

2.3. Minima de participation pour les interclubs

Il n'y a pas de minima de participation pour les athlètes engagés dans les interclubs

2.4. Inscription des athlètes pour les interclubs (tours préliminaires et Championnat de Belgique des Clubs)

2.4.1. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition. Un athlète ne peut s'inscrire de sa propre initiative.

2.4.2. Pour chaque athlète, l'inscription doit reprendre les informations suivantes :

1. Nom et prénom de l'athlète
2. Date de naissance de l'athlète
3. Sexe de l'athlète
4. Nationalité de l'athlète
5. Meilleur total

2.4.3. Les horaires définitifs des pesées et la composition des plateaux/groupes sont communiqués aux secrétaires des clubs par le Secrétaire de la Ligue au plus tard 10 jours avant la date de la compétition. Les secrétaires des clubs sont tenus de vérifier l'exactitude des données d'inscription et de signaler toute erreur dans les 48 h suivant l'envoi par le Secrétaire de la Ligue.

2.4.5. Le remplacement de maximum un athlète inscrit par équipe sera autorisé. L'athlète remplaçant devra dans ce cas se présenter à la pesée prévue pour l'athlète qu'il remplace

2.4.6. Toute équipe qualifiée pour le Championnat de Belgique des Clubs devra aussi se conformer à cette procédure d'inscription

2.5. Décompte des points et classement

2.5.1. Le classement est établi sur base du total des points individuels marqués par les 3 athlètes composant l'équipe

2.5.2. Les points individuels marqués par chaque athlète sont calculés selon les formules suivantes selon le sexe :

- Points athlètes masculins = total x IPF Formula coefficient hommes
- Points athlètes féminins = total x IPF Formula coefficient dames

2.5.3. Lors du Championnat de Belgique des clubs, il sera prévu de remettre un trophée au moins aux trois meilleures équipes

3. Championnats de la Ligue Francophone

3.1. Minima de participation aux Championnats de la Ligue Francophone

3.1.1. Il n'y a pas de minima pour la participation aux Championnats de la Ligue Francophone.

3.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de la Ligue Francophone

3.2.1. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition. Un athlète ne peut s'inscrire de sa propre initiative.

3.2.2. Pour chaque athlète, l'inscription doit reprendre les informations suivantes :

1. Nom et prénom de l'athlète
2. Date de naissance de l'athlète
3. Sexe de l'athlète
4. Nationalité de l'athlète
5. Meilleur total

3.2.3. Les horaires définitifs des pesées et la composition des plateaux/groupes sont communiqués aux secrétaires des clubs par le Secrétaire de la Ligue au plus tard 10 jours avant la date de la compétition. Les secrétaires des clubs sont tenus de vérifier l'exactitude des données d'inscription et de signaler toute erreur dans les 48 h suivant l'envoi par le Secrétaire de la Ligue.

3.3 Classement des athlètes lors des championnats de la Ligue Francophone

3.3.1. Chaque athlète sera classé dans sa catégorie d'âge (sub-junior, junior, senior ou master), de poids de corps et de sexe.

3.3.2. Aucun surclassement d'un athlète sub-junior, junior ou master en senior n'est possible pour les championnats de la Ligue Francophone.

3.3.3. Aucun minima n'est requis pour l'obtention du titre de champion de la Ligue Francophone

3.3.4. Lors des championnats de la Ligue Francophone, il sera prévu de remettre au premier, deuxième et troisième de chaque catégorie de poids et d'âge, un prix spécial ou un souvenir. Il sera aussi prévu de remettre, tant chez les hommes que chez les femmes, un prix spécial pour le et la, meilleur(e) athlète toutes catégories suivant le classement par points obtenu avec les Tables «IPF Formula».

4. Championnats de Belgique de Powerlifting et de Bench-press single

4.1. Minima et conditions de participation aux Championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single

4.1.1. Les athlètes doivent avoir réalisé les minima de participation aux championnats de Belgique, dans les 12 (douze) mois qui précèdent la date finale des inscriptions du championnat auquel ils désirent participer.

4.1.2. Il n’y a pas de minima de participation imposés aux athlètes « Masters » en powerlifting pour participer aux championnats nationaux de la catégorie d’âge concernée.

4.1.3. Lorsqu’un athlète, tant masculin que féminin, a réalisé les minima de participation à l’un ou l’autre championnat, relatifs à une catégorie déterminée de poids de corps, il pourra également participer aux mêmes championnats dans l’une ou l’autre catégorie de poids de corps plus élevée pour autant que les minima qu’il a réalisés soient égaux ou supérieurs à ceux établis pour participer dans ces catégories de poids de corps plus élevées. En aucun cas, cet athlète ne pourra participer dans l’une ou l’autre catégorie de poids de corps inférieure à celle dans laquelle il a réalisé les minima.

4.1.4. Les athlètes doivent s’inscrire dans une seule catégorie de poids de corps pour participer à l’un ou l’autre championnat. Plus aucun changement ne sera encore possible après l’inscription finale.

4.1.5. Les résultats réalisés en bench-press single, ainsi que les résultats réalisés en bench-press pendant les trois mouvements du powerlifting, entrent en ligne de compte pour la réalisation des minima de participation aux championnats de Belgique bench-press single.

4.1.6. Les minima de participation aux championnats de Belgique « Equipé » réalisés en « classique », en powerlifting comme en bench-press, seront pris en compte pour participer aux compétitions « Equipé ». Les minima de participation réalisés aux compétitions « Equipé » ne seront pas pris en compte pour participer aux compétitions « Classique ».

4.1.7. Les athlètes devront être en mesure de prouver leur nationalité Belge.

4.1.8 Les athlètes qui ne possèdent pas la nationalité belge ne pourront prétendre au titre de champion de Belgique en powerlifting ou en bench-press ni être détenteurs d’un record de Belgique. Néanmoins, la participation hors concours de 5 athlètes maximum (non belge) par club sera autorisée lors d’un championnat de Belgique, à condition d’avoir réalisé les minima de participation belge.

4.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single

4.2.1. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition. Un athlète ne peut s'inscrire de sa propre initiative

4.2.2. Pour chaque athlète, l'inscription doit reprendre les informations suivantes :

- Nom et prénom de l'athlète
- Date de naissance de l'athlète
- Sexe de l'athlète
- Nationalité de l'athlète
- Catégorie de poids de corps
- Meilleur total

4.2.3. Les horaires définitifs des pesées et la composition des plateaux/groupes sont communiqués aux secrétaires des clubs par le Secrétaire de la Ligue au plus tard 10 jours avant la date de la compétition. Les secrétaires des clubs sont tenus de vérifier l'exactitude des données d'inscription et de signaler toute erreur dans les 48 h suivant l'envoi par le Secrétaire de la Ligue.

4.3. Classement des athlètes lors des championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single

4.3.1. Chaque athlète sera classé dans sa catégorie d'âge (sub-junior, junior, senior, master), de poids de corps et de sexe.

4.3.2. Lors des championnats de Belgique, il sera prévu de remettre au premier, deuxième et troisième de chaque catégorie de poids, un prix spécial ou un souvenir. Il faudra également prévoir de remettre, tant chez les hommes que chez les femmes, un prix spécial pour le et la, meilleur(e) athlète toutes catégories, 1er, 2ème, 3ème place suivant le classement par points obtenu avec les Tables «IPF Formula ».

5. Autres compétitions officielles: tournoi, criterium, challenge, ...

5.1. Reconnaissance compétition officielle LFPH

5.1.1. Tout club affilié désireux d'organiser une compétition officielle sous l'égide de la LFPH devra en faire la demande écrite auprès de la LFPH au plus vite et au plus tard 60 jours avant la date prévue pour l'événement.

5.1.2. Le Conseil d'Administration de la LFPH étudiera la demande du club selon les critères des points 13.6.2 et 13.6.3 du ROI de la Ligue et selon le calendrier annuel déjà établi. La décision concernant l'inscription de la compétition au calendrier officiel sera communiquée au club dans les 15 jours suivant le dépôt de sa demande.

5.2. Conditions ou minima de participation

5.2.1. Toute compétition organisée sous l'égide de la LFPH est ouverte à tous les clubs LFPH dûment affiliés.

5.2.2. Le club organisateur est tenu de communiquer les règles et les modalités de participation à la compétition lors de l'envoi de l'invitation aux clubs (compétition individuelle ou par équipe, minima éventuels de participation, règles de classement, frais éventuels d'inscription, ...)

5.2.3. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition

5.2.4. L'invitation d'athlètes ou de clubs étrangers devra être communiquée par l'organisateur au Secrétaire Général de la LFPH au plus tard lors de l'inscription finale.

6. Participation à des compétitions internationales

6.1. Sélection à des compétitions internationales individuelles

6.1.1. Les athlètes doivent avoir réalisé les minima de participation aux championnats internationaux dans les onze (11) mois précédant l'inscription finale. (voir minima en Annexe)

6.1.2. Des minima de participation sont imposés, dans chaque tranche d'âge, aux championnats d'Europe et du Monde.

6.1.3. Pour être admis à participer à une compétition internationale officielle, l'athlète devra être inscrit dans son club, au moins six (6) mois avant la date prévue des championnats.

6.1.4. Les sélections d'athlètes seront établies par la commission technique francophone, et approuvées par le C.A. de la L.F.P.H. Les sélections définitives seront faites en fonction du coût des déplacements

6.1.5. Les athlètes doivent avoir réalisé les minima de participation aux championnats internationaux dans les onze (11) mois précédant l'inscription finale. Lors de l'inscription préliminaire, la commission technique pourra proposer la sélection d'un athlète n'ayant pas encore réalisé les minima mais susceptible de les réaliser entre l'inscription préliminaire et l'inscription finale, sous réserve qu'aucun coût ne puisse être imputé à la Ligue Francophone en cas de retrait lors de l'inscription finale.

6.1.6. Si des frais d'inscription sont dus lors de l'inscription préliminaire, l'athlète ou son club devra avoir réglé ces frais sur le compte de la LFPH dans les cinq (5) jours précédant la date de l'inscription préliminaire.

6.1.7. Aucun athlète ne pourra être sélectionné lors de l'inscription finale si il n'a pas réalisé les minima imposés à cette date.

6.1.8. Lorsqu'un athlète, tant masculin que féminin, a réalisé les minima de participation à l'un ou l'autre championnat international, relatifs à une catégorie déterminée de poids de corps, il pourra également participer aux mêmes championnats dans l'une ou l'autre catégorie de poids de corps plus élevée pour autant que les minima qu'il a réalisé soient égaux ou supérieurs à ceux établis pour participer dans ces catégories de poids de corps plus élevées.

6.1.9. Un athlète, tant masculin que féminin, pourra également participer dans la catégorie de poids de corps inférieure à celle dans laquelle il a réalisé les minima, à condition qu'il ait réalisé les minima de ladite catégorie inférieure avec un poids de corps ne dépassant pas au maximum 3% du poids de ladite catégorie inférieure.

Exemple avec catégories (fictives) de poids de corps -100 kg et -110 kg: un athlète qui a réalisé les minima internationaux de la catégorie -110 kg pourra également participer au championnat international concerné en catégorie -100 kg à la condition que son poids de corps ne dépassait pas 103 kg (100 kg + 3%) lors de la réalisation des minima des -110 kg

6.1.10. Pour la participation aux championnats d'Europe et du Monde, en plus des minima à réaliser, l'athlète doit avoir participé à deux (2) compétitions en Belgique dans les neuf (9) mois précédant l'inscription préliminaire. Pour le powerlifting, ces deux compétitions pourront avoir été réalisées indifféremment en powerlifting classique ou équipé. Pour le bench-press single, ces deux compétitions pourront avoir été réalisées indifféremment en powerlifting classique ou équipé et indifféremment en bench-press single ou en powerlifting.

6.1.11. Les résultats réalisés en bench-press single, ainsi que les résultats réalisés en bench-press pendant les trois mouvements du powerlifting, entrent en ligne de compte pour la réalisation des minima de participation aux championnats internationaux bench-press single.

6.1.12. Les minima de participation aux championnats internationaux « Equipé » réalisés en «classique», en powerlifting comme en bench-press, seront pris en compte pour participer aux compétitions « Equipé ». Les minima de participation réalisés aux compétitions « Equipé » ne seront pas pris en compte pour participer aux compétitions « Classique ».

6.1.13. Les participants aux compétitions internationales devront se conformer aux conditions suivantes:

- a) Les athlètes (ou leur club) doivent prendre en charge la totalité des frais de participation - voyage + séjour + inscription + contrôle antidoping, etc...
- b) Pour les athlètes subventionnées, le montant de l'intervention éventuelle, totale ou partielle, de l'ADEPS dans le déficit, leur sera ristourné dès réception sur le compte de la ligue.
- c) La ligue ne peut s'engager au-delà des subventions prévues et de toute manière uniquement dans les limites de ses possibilités et disponibilités financières.
- d) L'intervention de la ligue se fera uniquement si l'athlète et le club de l'athlète sont en règle de cotisation, en règle administrativement, et de n'être redevable d'aucune autre dette financière envers la ligue francophone.
- e) L'intervention de la ligue se fera en fonction des disponibilités du moment. S'il n'y a pas d'argent les participations aux compétitions internationales seront limitées voire annulées momentanément.
- f) Lorsqu'un athlète désire se déplacer en avion plutôt qu'en voiture ou l'inverse, et que suivant ce choix la durée du séjour varie de manière plus ou moins importante, priorité sera donnée à la solution qui, dans son ensemble (voyage + séjour), reste la plus économique pour la ligue et la plus avantageuse pour l'athlète.
- g) L'athlète devra impérativement accepter les décisions, relatives au point « f » ci-dessus, prises par le secrétaire général de la L.F.P.H., sous peine de devoir prendre à sa charge la totalité des frais occasionnés par le déplacement.

6.2. Sélection à des compétitions internationales par équipe

6.2.1. Les athlètes concernés par une sélection pour une équipe nationale Belge ou Francophone en vue de participer ou de représenter la Belgique ou la Ligue Francophone lors d'un tournoi international, seront sélectionnés sur base du classement général aux points (IPF Formula), dans l'ordre décroissant, parmi toutes les compétitions Belges ou étrangères auxquelles l'athlète a participé et ce dans les neuf (9) mois qui précèdent la date de l'inscription préliminaire de la compétition en question. L'athlète sélectionné devra obligatoirement avoir participé à au moins deux (2) compétitions en Belgique dans les neuf (9) mois précédant l'inscription préliminaire.

6.2.2. Les sélections d'athlètes seront établies par la commission technique francophone, et approuvées par le C.A. de la L.F.P.H.

ANNEXE 1 – Minima de participation powerlifting classique Hommes 2019

SENIORS HOMMES / HEREN				JUNIORS HOMMES / HEREN				SUB-JUNIORS HOMMES / HEREN			
CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
53				53	230	417,5	427,5	53	200	357,5	367,5
59	300	485	522,5	59	275	460	470	59	250	382,5	392,5
66	325	535	577,5	66	300	507,5	517,5	66	275	415	425
74	355	585	627,5	74	320	552,5	562,5	74	300	447,5	457,5
83	380	625	672,5	83	350	600	610	83	330	482,5	492,5
93	410	667,5	717,5	93	370	640	650	93	355	517,5	527,5
105	440	700	750	105	410	670	680	105	385	552,5	562,5
120	470	720	772,5	120	430	702,5	712,5	120	400	582,5	592,5
>120	500	740	795	>120	455	720	730	>120	430	600	610

MASTERS 1				MASTERS 2			MASTERS 3			MASTERS 4		
CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
59		390	410		342,5	362,5		285	305		240	260
66		430	450		375	395		312,5	332,5		260	280
74		467,5	487,5		410	430		342,5	362,5		287,5	307,5
83		507,5	527,5		440	460		365	382,5		307,5	327,5
93		542,5	562,5		470	490		392,5	412,5		330	350
105		567,5	587,5		495	515		410	430		350	370
120		585	605		512,5	532,5		425	445		357,5	377,5
120+		605	625		527,5	547,5		440	460		365	385

ANNEXE 2 – Minima de participation powerlifting classique Dames 2019

CAT.	SENIORS Dames			CAT.	JUNIORS Dames			CAT.	SUB-JUNIORS Dames		
	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
43				43	160	225	230	43	125	210	217,5
47	185	260	267,5	47	170	237,5	245	47	140	222,5	230
52	205	280	290	52	190	257,5	265	52	155	240	247,5
57	220	300	310	57	205	275	285	57	170	257,5	267,5
63	240	325	335	63	225	297,5	307,5	63	190	280	287,5
72	270	360	370	72	255	327,5	337,5	72	215	305	317,5
84	295	390	405	84	280	360	370	84	235	335	247,5
<84	320	420	435	<84	305	385	395	<84	255	360	372,5

Il n'existe actuellement pas de minima de participation pour les dames masters en powerlifting classique.

ANNEXE 3 – Minima de participation powerlifting équipé Hommes 2019

MEN									
SENIORS				JUNIORS			Sub-juniors		
CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
53				275	460	480	257,5	430	450
59	340	550	570	297,5	520	550	275	460	480
66	362,5	595	615	317,5	590	620	305	510	530
74	402,5	645	665	350	640	660	330	550	580
83	435	710	730	380	700	725	360	600	630
93	485	750	770	422,5	745	765	390	660	690
105	527,5	815	835	460	805	825	410	710	740
120	545	860	880	475	820	850	430	740	770
120+	555	890	910	485	840	870	450	750	780

M1 HOMMES / HEREN				M2 HOMMES / HEREN				M3 HOMMES / HEREN				M4 HOMMES / HEREN			
CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	CAT.	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
59		450	470	59		400	420	59		330	350	59		265	285
66		490	510	66		435	455	66		360	380	66		285	305
74		527,5	547,5	74		470	490	74		385	405	74		310	330
83		567,5	587,5	83		500	520	83		400	420	83		330	350
93		600	620	93		530	550	93		430	450	93		355	375
105		627,5	647,5	105		550	570	105		455	475	105		375	395
120		650	670	120		565	585	120		470	490	120		385	405
>120		670	690	>120		590	610	>120		485	505	>120		390	410

ANNEXE 4 – Minima de participation powerlifting équipé Dames 2019

CAT.	SENIORS			JUNIORS			Sub-juniors		
	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
43				210	297,5	317,5	175	260	292,5
47	230	367,5	387,5	220	345	370	190	275	312,5
52	255	385	405	240	380	400	205	320	350
57	275	410	430	255	400	420	220	330	360
63	295	430	450	275	420	440	240	360	400
72	330	450	470	305	440	460	265	400	430
84	350	490	510	330	480	500	285	430	470
84+	370	510	540	355	500	520	305	435	475

CAT.	MASTERS 1			MASTERS 2			Masters 3			Masters 4		
	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld	Belgique België LFPH/VGPF	Europe Europees	Monde Wereld
43												
47		207,5	207,5		167,5	167,5		160	160		152,5	152,5
52		230	230		185	185		180	180		172,5	172,5
57		247,5	247,5		200	200		192,5	192,5		185	185
63		265	265		212,5	212,5		207,5	207,5		200	200
72		297,5	297,5		240	240		232,5	232,5		225	225
84		315	315		252,5	252,5		245	245		240	240
84+		332,5	332,5		270	270		260	260		250	250

ANNEXE 5 – Minima de participation bench-press classique Hommes 2019

SENIORS HOMMES / HEREN				JUNIORS HOMMES / HEREN				SUB-JUNIORS HOMMES / HEREN			
CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
53				53	55	95	100	53	50	80	85
59	80	117,5	127,5	59	60	105	110	59	55	87,5	92,5
66	90	127,5	142,5	66	65	115	122,5	66	60	97,5	102,5
74	100	147,5	160	74	75	132,5	140	74	70	112,5	120
83	110	157,5	172,5	83	85	142,5	150	83	80	120	127,5
93	120	167,5	185	93	95	152,5	160	93	90	127,5	137,5
105	135	192,5	210	105	105	177,5	185	105	100	152,5	160
120	150	202,5	217,5	120	120	185	192,5	120	115	157,5	167,5
120+	175	207,5	225	120+	140	190	200	120+	130	160	172,5

Masters 1 HOMMES / HEREN				Masters 2 HOMMES / HEREN				Masters 3 HOMMES / HEREN				Masters 4 HOMMES / HEREN			
CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
53				53				53				53			
59		105	110	59		87,5	92,5	59		77,5	82,5	59		70	77,5
66		115	122,5	66		97,5	102,5	66		85	90	66		80	85
74		132,5	140	74		112,5	120	74		97,5	105	74		92,5	97,5
83		142,5	150	83		120	127,5	83		105	112,5	83		97,5	105
93		152,5	160	93		127,5	137,5	93		112,5	120	93		105	112,5
105		177,5	185	105		152,5	160	105		135	142,5	105		127,5	135
120		185	192,5	120		157,5	167,5	120		140	150	120		132,5	140
120+		190	200	120+		160	172,5	120+		145	155	120+		137,5	145

ANNEXE 6 – Minima de participation bench-press classique Dames 2019

CAT.	SENIORS Dames			CAT.	JUNIORS Dames			CAT.	SUB-JUNIORS Dames		
	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
43				43	35	50	52,5	43	30	40	42,5
47	45	67,5	72,5	47	40	52,5	57,5	47	35	42,5	45
52	50	72,5	77,5	52	45	57,5	62,5	52	40	45	50
57	55	82,5	87,5	57	50	65	70	57	45	52,5	57,5
63	60	90	95	63	55	70	75	63	50	57,5	62,5
72	65	110	115	72	60	87,5	92,5	72	55	72,5	77,5
84	70	120	125	84	65	97,5	102,5	84	60	80	85
84+	80	125	130	84+	75	102,5	107,5	84+	70	85	90

CAT.	Masters 1 Dames			CAT.	Masters 2 Dames			CAT.	Masters 3 Dames			CAT.	Masters 4 Dames		
	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
43				43				43				43			
47		57,5	60	47		50	52,5	47		42,5	45	47		40	42,5
52		62,5	65	52		52,5	57,5	52		45	50	52		42,5	45
57		70	75	57		62,5	65	57		52,5	57,5	57		47,5	52,5
63		75	80	63		67,5	70	63		57,5	62,5	63		52,5	57,5
72		92,5	97,5	72		82,5	87,5	72		72,5	77,5	72		67,5	72,5
84		102,5	107,5	84		90	97,5	84		80	85	84		75	80
84+		107,5	112,5	84+		95	102,5	84+		85	90	84+		77,5	85

ANNEXE 7 – Minima de participation bench-press équipé Hommes 2019

SENIORS HOMMES / HEREN				JUNIORS HOMMES / HEREN				SUB-JUNIORS HOMMES / HEREN			
CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
53				53	65	105	110	53	60	90	95
59	90	157,5	167,5	59	70	117,5	122,5	59	65	100	105
66	100	172,5	185	66	75	127,5	135	66	70	110	115
74	110	195	210	74	85	147,5	155	74	80	127,5	132,5
83	120	210	225	83	95	157,5	165	83	90	135	142,5
93	130	225	240	93	105	167,5	177,5	93	100	145	152,5
105	145	252,5	267,5	105	115	192,5	202,5	105	110	167,5	177,5
120	160	262,5	277,5	120	130	202,5	210	120	125	175	185
120+	185	270	287,5	120+	150	207,5	217,5	120+	140	180	190

Masters 1 HOMMES / HEREN				Masters 2 HOMMES / HEREN				Masters 3 HOMMES / HEREN				Masters 4 HOMMES / HEREN			
CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld	CAT	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
53				53				53				53			
59		127,5	135	59		100	105	59		92,5	100	59		82,5	87,5
66		142,5	147,5	66		110	115	66		102,5	110	66		90	97,5
74		160	167,5	74		127,5	132,5	74		120	127,5	74		105	112,5
83		172,5	180	83		135	142,5	83		127,5	135	83		112,5	120
93		185	192,5	93		145	152,5	93		137,5	145	93		120	127,5
105		210	220	105		167,5	177,5	105		160	167,5	105		142,5	152,5
120		217,5	227,5	120		175	185	120		167,5	175	120		150	157,5
120+		225	235	120+		180	190	120+		172,5	180	120+		155	160

ANNEXE 8 – Minima de participation bench-press équipé Dames 2019

CAT	SENIORS Dames			CAT	JUNIORS Dames			CAT	SUB-JUNIORS Dames		
	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
43				43	47,5	67,5	70	43	40	60	65
47	57,5	85	95	47	52,5	72,5	75	47	45	65	67,5
52	62,5	95	102,5	52	57,5	77,5	82,5	52	50	70	72,5
57	67,5	105	112,5	57	62,5	87,5	92,5	57	55	80	82,5
63	72,5	112,5	122,5	63	67,5	95	100	63	60	85	90
72	77,5	135	145	72	72,5	115	120	72	65	102,5	110
84	87,5	147,5	160	84	82,5	125	130	84	75	112,5	120
84+	97,5	155	167,5	84+	92,5	130	135	84+	85	120	125

CAT	Masters 1 Dames			CAT	Masters 2 Dames			CAT	Masters 3 Dames			CAT	Masters 4 Dames		
	Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld		Belgique België	Europe Europees	Monde Wereld
43				43				43				43			
47		72,5	75	47		60	65	47		52,5	57,5	47		45	50
52		77,5	82,5	52		65	70	52		57,5	62,5	52		50	52,5
57		87,5	92,5	57		75	80	57		65	70	57		57,5	62,5
63		95	100	63		80	85	63		70	75	63		62,5	67,5
72		115	120	72		97,5	102,5	72		87,5	92,5	72		77,5	82,5
84		125	130	84		107,5	112,5	84		97,5	102,5	84		85	90
84+		130	135	84+		112,5	120	84+		102,5	107,5	84+		90	95