



REGLEMENT DES
COMPETITIONS
LFPH -
POWERLIFTING &
BENCH-PRESS

Edition 2021

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.

Les changements, clarifications et corrections sont repris en **surbrillance jaune** dans le présent document.

La présente version a été adoptée par le Conseil d'Administration de la LFPH le **28.06.2020** et entre en vigueur à compter du **01.01.2021**.

Des dispositions dérogatoires particulières ont aussi été prises par la Fédération nationale pour les compétitions nationales et internationales en 2021 afin de tenir compte de la situation sanitaire.

Règles dérogatoires pour 2021

En raison de la pandémie de Covid-19, la Fédération Royale Belge des Poids et Haltères a adopté le 13.12.2020 les règles dérogatoires suivantes qui seront d'application en 2021 :

Point 1 : Championnats nationaux 2021 (haltérophilie, powerlifting, Bench Press)

- Les championnats de Belgique des clubs 2021 sont annulés. L'annulation des championnats de Belgique des clubs fera place à des compétitions plus petites qui pourront être organisées par chaque ligue, suivant la disponibilité des organisateurs et les règles sanitaires en vigueur
- Les championnats nationaux 'individuels' auront lieu durant le 2ème semestre 2021 (1/07-31/12)
- Conditions de participation et réalisation des minima pour les Championnats de Belgique :
 - Les minima en vigueur doivent être réalisés dans la période comprise entre le 1.09.2019 et l'inscription finale

Point 2 : Championnats d'Europe et du Monde 2021 (haltérophilie, powerlifting, Bench Press)

- Conditions de participation et réalisation des minima :
 - Les minima doivent être réalisés dans la période comprise entre le 1.09.2019 et l'inscription finale
 - Au moins une (1) participation en Belgique entre le 01.01.2020 et l'inscription finale est obligatoire, à moins qu'une ou plusieurs preuves de contrôles antidopage au cours des 9 derniers mois, précédant l'inscription finale du championnat concerné, puissent être fournies

Point 3 : Compétitions on-line

- Toutes les compétitions on-line seront non-officielles. Les résultats resteront donc non-officiels. Il n'y aura pas de records, ni de points ou de minima validés mais uniquement un classement sera établi.

Point 4 : Mesures exceptionnelles

Des difficultés de sélection imprévues peuvent survenir. Si nécessaire, le Conseil d'Administration National analysera ces cas séparément.

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.....	5
1.6. Athlètes étrangers.....	6
2. Interclubs	
2.1. Composition des équipes pour les interclubs.....	7
2.2. Tours préliminaires et championnat de Belgique des clubs.....	7
2.3. Minima de participation pour les interclubs.....	8
2.4. Inscription des athlètes pour les interclubs (tours préliminaires et Championnat de Belgique des Clubs).....	8
2.5. Décompte des points et classement.....	9
3. Championnats de Ligue	
3.1. Minima de participation aux Championnats de la Ligue Francophone.....	10
3.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de la Ligue Francophone.....	10
3.3. Classement des athlètes lors des championnats de la Ligue Francophone.....	10
4. Championnats de Belgique	
4.1. Minima et conditions de participation aux Championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single.....	11
4.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single.....	12
4.3. Classement des athlètes lors des championnats de Belgique de powerlifting et de bench-press single.....	12
5. Autres compétitions officielles: tournoi, criterium, challenge, ...	
5.1. Reconnaissance compétition officielle LFPH.....	13
5.2. Conditions ou minima de participation.....	13
6. Participation à des compétitions internationales	
6.1. Sélection à des compétitions internationales individuelles.....	14
6.2. Sélection à des compétitions internationales par équipe.....	16
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 de Powerlifting (Belgique, Belgique clubs et Championnat Ligue) peut demander des frais d'inscription avec un maximum de 10 € par participant.

L'organisateur d'un championnat national de Bench-press single (Belgique, Belgique clubs et Championnat Ligue) peut demander des frais d'inscription avec un maximum de 5 € par participant.

L'organisateur d'une journée d'interclubs peut demander des frais d'inscription avec un maximum de 2,50 € 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. **Attention : nouvelles catégories de poids de corps dames en vigueur au 01.01.2021 (deux catégories 69 et 76 en remplacement de la catégorie 72)**

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
69	69	69	69	93	93	93	93
76	76	76	76	105	105	105	105
84	84	84	84	120	120	120	120
+84	+84	+84	+84	+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. Dans le cas des catégories d'âge sans minima de participation aux championnats de Belgique, l'athlète doit toutefois avoir participé à au moins une compétition dans les 12 (douze) mois qui précèdent la date finale des inscriptions.

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 45 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 et son club ainsi que les coaches/entraîneurs/officiels devront être affiliés à la LFPH 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

2020 MINIMA DE PARTICIPATION POWERLIFTING CLASSIC HOMMES / version 09/11/2019

2020 MINIMA VOOR DEELNAME POWERLIFTING CLASSIC HEREN / versie 09/11/2019

MEN SENIOR				MEN JUNIOR				MEN SUB JUNIOR			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-53				-53	345	410	432,5	-53	312,5	377,5	400
-59	410	490	515	-59	375	445	470	-59	340	410	435
-66	445	532,5	560	-66	407,5	482,5	510	-66	370	445	472,5
-74	480	575	602,5	-74	440	522,5	550	-74	397,5	480	510
-83	515	617,5	647,5	-83	472,5	560	590	-83	427,5	515	547,5
-93	552,5	660	692,5	-93	505	597,5	632,5	-93	457,5	552,5	585
-105	590	705	740	-105	540	640	675	-105	487,5	590	625
-120	630	755	792,5	-120	577,5	685	722,5	-120	522,5	630	667,5
120 +	665	797,5	837,5	120 +	610	722,5	762,5	120 +	552,5	665	705

MEN MASTER 1				MEN MASTER 2			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-59		410	435	-59		340	357,5
-66		445	472,5	-66		370	387,5
-74		480	510	-74		397,5	420
-83		515	547,5	-83		427,5	450
-93		552,5	585	-93		457,5	480
-105		590	625	-105		487,5	515
-120		630	667,5	-120		522,5	550
120 +		665	705	120 +		552,5	580

MEN MASTER 3				MEN MASTER 4			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-59		305	322,5	-59		270	287,5
-66		330	350	-66		292,5	312,5
-74		357,5	377,5	-74		317,5	337,5
-83		385	405	-83		340	362,5
-93		410	435	-93		362,5	387,5
-105		437,5	462,5	-105		387,5	415
-120		470	495	-120		415	442,5
120 +		495	522,5	120 +		437,5	467,5

ANNEXE 2 – Minima de participation powerlifting classique Dames

! Nouvelles catégories 69 et 76 kg !

2021 MINIMA DE PARTICIPATION POWERLIFTING CLASSIC DAMES

01.01.2021

DAMES SENIOR				DAMES JUNIOR				DAMES SUB JUNIOR			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-43				-43	222,5	265	280	-43	200	245	260
-47	255	307,5	325	-47	232,5	277,5	295	-47	210	255	270
-52	267,5	325	342,5	-52	242,5	292,5	310	-52	217,5	267,5	285
-57	280	340	357,5	-57	252,5	305	325	-57	227,5	280	297,5
-63	292,5	357,5	375	-63	262,5	320	340	-63	235	292,5	312,5
-69	302,5	370	390	-69	272,5	332,5	352,5	-69	242,5	302,5	322,5
-76	315	385	407,5	-76	282,5	345	367,5	-76	250	315	335
-84	327,5	402,5	427,5	-84	295	360	385	-84	262,5	327,5	350
84 +	342,5	422,5	447,5	84 +	307,5	377,5	402,5	84 +	272,5	342,5	367,5

DAMES MASTER 1				DAMES MASTER 2			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-47		255	270	-47		210	220
-52		267,5	285	-52		217,5	230
-57		280	297,5	-57		227,5	240
-63		292,5	312,5	-63		235	250
-69		302,5	322,5	-69		242,5	257,5
-76		315	335	-76		250	267,5
-84		327,5	350	-84		262,5	277,5
84 +		342,5	367,5	84 +		272,5	290

DAMES MASTER 3				DAMES MASTER 4			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-47		185	197,5	-47		162,5	175
-52		192,5	205	-52		167,5	180
-57		200	212,5	-57		172,5	187,5
-63		207,5	222,5	-63		180	192,5
-69		212,5	230	-69		182,5	197,5
-76		220	237,5	-76		187,5	205
-84		227,5	245	-84		195	212,5
84 +		237,5	255	84 +		200	217,5

ANNEXE 3 – Minima de participation powerlifting équipé Hommes

2020 - MINIMA DE PARTICIPATION - POWERLIFTING EQUIPPED HOMMES - 01.01.2020

2020 - MINIMA VOOR DEELNAME - POWERLIFTING EQUIPPED HEREN - 01.01.2020

HOMMES/Heren SENIOR				HOMMES/Heren JUNIOR				HOMMES/Heren SUB JUNIOR			
CAT	Belgium	EUROPE	WORLD	CAT	Belgium	EUROPE	WORLD	CAT	Belgium	EUROPE	WORLD
-53				-53	345	442,5	475	-53	295	392,5	427,5
-59	432,5	537,5	575	-59	380	485	522,5	-59	325	432,5	470
-66	472,5	590	630	-66	415	532,5	572,5	-66	357,5	472,5	515
-74	515	640	682,5	-74	452,5	577,5	622,5	-74	390	515	560
-83	557,5	692,5	737,5	-83	490	625	672,5	-83	425	557,5	605
-93	600	742,5	792,5	-93	527,5	670	720	-93	457,5	600	650
-105	645	797,5	850	-105	567,5	720	775	-105	490	645	697,5
-120	692,5	857,5	915	-120	612,5	775	832,5	-120	530	692,5	750
120 +	737,5	910	970	120 +	650	822,5	882,5	120 +	562,5	737,5	797,5

HOMMES/Heren MASTER 1				HOMMES/Heren MASTER 2			
CAT	Belgium	EUROPE	WORLD	CAT	Belgium	EUROPE	WORLD
-59		432,5	470	-59		342,5	367,5
-66		472,5	515	-66		377,5	405
-74		515	560	-74		412,5	440
-83		557,5	605	-83		445	477,5
-93		600	650	-93		480	515
-105		645	697,5	-105		515	555
-120		692,5	750	-120		555	595
120 +		737,5	797,5	120 +		590	632,5

HOMMES/Heren MASTER 3				HOMMES/Heren MASTER 4			
CAT	Belgium	EUROPE	WORLD	CAT	Belgium	EUROPE	WORLD
-59		290	315	-59		247,5	272,5
-66		317,5	347,5	-66		272,5	300
-74		347,5	377,5	-74		297,5	327,5
-83		377,5	410	-83		322,5	357,5
-93		407,5	442,5	-93		350	385
-105		437,5	475	-105		377,5	415
-120		472,5	512,5	-120		407,5	447,5
120 +		502,5	545	120 +		432,5	477,5

ANNEXE 4 – Minima de participation powerlifting équipé Dames

! Nouvelles catégories 69 et 76 kg !

2021 - MINIMA DE PARTICIPATION POWERLIFTING EQUIPPED DAMES

01.01.2021

DAMES SENIOR				DAMES JUNIOR				DAMES SUB JUNIOR			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-43				-43	237,5	310	335	-43	202,5	275	300
-47	287,5	365	392,5	-47	250	327,5	352,5	-47	212,5	287,5	315
-52	305	387,5	415	-52	265	345	375	-52	225	305	332,5
-57	320	405	437,5	-57	277,5	362,5	392,5	-57	235	320	350
-63	337,5	427,5	460	-63	292,5	382,5	415	-63	245	337,5	367,5
-69	350	445	480	-69	302,5	397,5	432,5	-69	255	350	385
-76	367,5	467,5	500	-76	317,5	417,5	452,5	-76	267,5	367,5	402,5
-84	385	490	525	-84	332,5	437,5	472,5	-84	280	385	420
84 +	405	515	552,5	84 +	350	460	497,5	84 +	292,5	405	442,5

DAMES MASTER 1				DAMES MASTER 2			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-47		287,5	315	-47		222,5	242,5
-52		305	332,5	-52		235	257,5
-57		320	350	-57		247,5	270
-63		337,5	367,5	-63		260	282,5
-69		350	385	-69		270	292,5
-76		367,5	402,5	-76		282,5	307,5
-84		385	420	-84		295	322,5
84 +		405	442,5	84 +		310	337,5

DAMES MASTER 3				DAMES MASTER 4			
CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD	CAT	BELGIUM	EUROPE	WORLD
-47		185	205	-47		155	175
-52		195	215	-52		162,5	182,5
-57		205	225	-57		170	192,5
-63		215	237,5	-63		177,5	200
-69		222,5	245	-69		185	207,5
-76		232,5	257,5	-76		192,5	217,5
-84		242,5	270	-84		200	227,5
84 +		255	282,5	84 +		210	237,5

ANNEXE 5 – Minima de participation bench-press classique Hommes

! Nouveaux minima!

2021 MINIMA DE PARTICIPATION BENCH PRESS SINGLE **CLASSIC HOMMES** / version 13-07-2021 after CA NAT

HOMMES SENIOR				HOMMES JUNIOR				HOMMES SUB JUNIOR			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-53				-53	75	115	125	-53	67,5	110	117,5
-59	90	137,5	145	-59	80	122,5	132,5	-59	72,5	117,5	125
-66	95	145	155	-66	85	130	140	-66	77,5	125	132,5
-74	102,5	155	165	-74	90	140	150	-74	82,5	132,5	142,5
-83	107,5	165	175	-83	97,5	147,5	157,5	-83	87,5	140	150
-93	115	172,5	185	-93	102,5	157,5	167,5	-93	92,5	147,5	160
-105	120	185	195	-105	107,5	165	177,5	-105	97,5	157,5	167,5
-120	127,5	195	207,5	-120	115	177,5	187,5	-120	102,5	167,5	180
120 +	135	205	217,5	120 +	120	185	197,5	120 +	107,5	175	187,5

54 IPF GL 82 IPF GL 87 IPF GL

48 IPF GL 74 IPF GL 79 IPF GL

43 IPF GL 70 IPF GL 75 IPF GL

HOMMES MASTER 1				HOMMES MASTER 2			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-59		122,5	130	-59		102,5	107,5
-66		130	137,5	-66		110	115
-74		137,5	147,5	-74		117,5	122,5
-83		147,5	155	-83		125	130
-93		155	165	-93		132,5	137,5
-105		165	175	-105		140	145
-120		175	185	-120		147,5	155
120 +		182,5	195	120 +		155	162,5

73 IPF GL 78 IPF GL

62 IPF GL 65 IPF GL

HOMMES MASTER 3				HOMMES MASTER 4			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-59		95	97,5	-59		82,5	87,5
-66		100	105	-66		90	95
-74		105	112,5	-74		95	100
-83		112,5	117,5	-83		100	107,5
-93		120	125	-93		105	112,5
-105		125	132,5	-105		112,5	120
-120		132,5	140	-120		120	127,5
120 +		140	147,5	120 +		125	132,5

56 IPF GL 59 IPF GL

50 IPF GL 53 IPF GL

ANNEXE 6 – Minima de participation bench-press classique Dames

! Nouveaux minima et nouvelles catégories 69 et 76!

2021 MINIMA DE PARTICIPATION BENCH PRESS SINGLE **CLASSIC DAMES** / version 13-07-2020 APRES CA NAT

DAMES SENIOR				DAMES JUNIOR				DAMES SUB JUNIOR			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-43				-43	40	60	62,5	-43	37,5	55	60
-47	52,5	72,5	77,5	-47	45	67,5	70	-47	40	62,5	67,5
-52	55	82,5	85	-52	50	72,5	77,5	-52	45	70	72,5
-57	60	87,5	92,5	-57	55	80	82,5	-57	47,5	75	80
-63	65	92,5	97,5	-63	57,5	85	87,5	-63	52,5	80	85
-69	67,5	97,5	102,5	-69	60	87,5	92,5	-69	55	82,5	87,5
-76	70	102,5	107,5	-76	62,5	90	97,5	-76	57,5	85	90
-84	72,5	105	110	-84	65	95	100	-84	60	87,5	95
84 +	75	107,5	112,5	84 +	67,5	97,5	102,5	84 +	62,5	90	97,5

54 IPF GL

78 IPF GL

82 IPF GL

48 IPF GL

70 IPF GL

74 IPF GL

44 IPF GL

66 IPF GL

70 IPF GL

DAMES MASTER 1				DAMES MASTER 2			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-47		65	70	-47		55	57,5
-52		72,5	77,5	-52		60	62,5
-57		77,5	82,5	-57		65	67,5
-63		82,5	87,5	-63		67,5	72,5
-69		87,5	92,5	-69		72,5	77,5
-76		90	95	-76		75	80
-84		92,5	97,5	-84		77,5	82,5
84 +		95	100	84 +		80	85

68 IPF GL

73 IPF GL

57 IPF GL

60 IPF GL

DAMES MASTER 3				DAMES MASTER 4			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-47		50	52,5	-47		42,5	45
-52		55	57,5	-52		47,5	50
-57		57,5	62,5	-57		52,5	55
-63		62,5	65	-63		55	57,5
-69		65	70	-69		57,5	60
-76		67,5	72,5	-76		60	62,5
-84		70	75	-84		62,5	65
84 +		72,5	77,5	84 +		65	67,5

51 IPF GL

54 IPF GL

45 IPF GL

48 IPF GL

ANNEXE 7 – Minima de participation bench-press équipé Hommes

! Nouveaux minima!

2021 MINIMA DE PARTICIPATION BENCH PRESS SINGLE **EQUIPPED Hommes** / version 13-07-2020 After CA NAT

HOMMES SENIOR				HOMMES JUNIOR				HOMMES SUB JUNIOR			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-53				-53	75	120	130	-53	65	107,5	115
-59	100	157,5	165	-59	87,5	140	150	-59	75	125	132,5
-66	115	177,5	187,5	-66	100	160	170	-66	87,5	142,5	150
-74	127,5	197,5	210	-74	112,5	177,5	190	-74	97,5	157,5	167,5
-83	140	217,5	230	-83	122,5	195	207,5	-83	105	172,5	185
-93	150	232,5	247,5	-93	132,5	210	225	-93	112,5	185	197,5
-105	160	247,5	262,5	-105	140	222,5	240	-105	120	197,5	210
-120	167,5	262,5	277,5	-120	147,5	235	252,5	-120	127,5	207,5	222,5
120 +	175	272,5	287,5	120 +	152,5	245	262,5	120 +	132,5	215	230

49 IPF GL 77 IPF GL 82 IPF GL

43 IPF GL 69 IPF GL 74 IPF GL

37 IPF GL 61 IPF GL 65 IPF GL

HOMMES MASTER 1				HOMMES MASTER 2			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-59		132,5	140	-59		105	110
-66		150	160	-66		117,5	125
-74		167,5	177,5	-74		132,5	140
-83		182,5	195	-83		145	152,5
-93		195	210	-93		155	162,5
-105		210	222,5	-105		165	175
-120		222,5	235	-120		175	185
120 +		230	245	120 +		180	190

65 IPF GL 69 IPF GL

51 IPF GL 54 IPF GL

HOMMES MASTER 3				HOMMES MASTER 4			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-59		95	100	-59		85	92,5
-66		107,5	115	-66		97,5	105
-74		120	127,5	-74		110	117,5
-83		130	140	-83		120	127,5
-93		140	150	-93		130	137,5
-105		150	160	-105		137,5	147,5
-120		157,5	167,5	-120		145	155
120 +		165	175	120 +		150	160

46 IPF GL 49 IPF GL

42 IPF GL 45 IPF GL

ANNEXE 8 – Minima de participation bench-press équipé Dames

! Nouveaux minima et nouvelles catégories 69 et 76!

2021 MINIMA DE PARTICIPATION BENCH PRESS SINGLE **EQUIPPED DAMES** version 13-07-2020 APRES CA NAT

DAMES SENIOR				DAMES JUNIOR				DAMES SUB JUNIOR			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-43				-43	52,5	77,5	82,5	-43	47,5	70	75
-47	65	97,5	102,5	-47	57,5	85	90	-47	52,5	75	82,5
-52	70	105	110	-52	62,5	95	100	-52	57,5	82,5	90
-57	75	112,5	120	-57	67,5	100	107,5	-57	60	87,5	95
-63	80	122,5	127,5	-63	72,5	107,5	115	-63	65	95	102,5
-69	85	127,5	135	-69	77,5	115	120	-69	67,5	100	107,5
-76	87,5	135	140	-76	80	120	125	-76	72,5	105	112,5
-84	92,5	140	147,5	-84	85	125	132,5	-84	75	110	117,5
84 +	97,5	145	152,5	84 +	87,5	130	137,5	84 +	77,5	115	122,5

48 IPF GL 73 IPF GL 77 IPF GL

44 IPF GL 65 IPF GL 69 IPF GL

39 IPF GL 57 IPF GL 61 IPF GL

DAMES MASTER 1				DAMES MASTER 2			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-47		80	85	-47		60	65
-52		87,5	92,5	-52		67,5	72,5
-57		92,5	100	-57		72,5	77,5
-63		100	107,5	-63		77,5	82,5
-69		105	112,5	-69		82,5	87,5
-76		110	117,5	-76		85	90
-84		115	122,5	-84		90	95
84 +		120	127,5	84 +		92,5	100

60 IPF GL 64 IPF GL

46 IPF GL 49 IPF GL

DAMES MASTER 3				DAMES MASTER 4			
CAT	Belgique	EUROPE	MONDE	CAT	Belgique	EUROPE	MONDE
-47		55	57,5	-47		50	52,5
-52		60	62,5	-52		55	57,5
-57		65	67,5	-57		57,5	62,5
-63		70	72,5	-63		62,5	67,5
-69		75	77,5	-69		65	70
-76		77,5	82,5	-76		67,5	75
-84		80	85	-84		72,5	77,5
84 +		82,5	87,5	84 +		75	80

41 IPF GL 44 IPF GL

37 IPF GL 40 IPF GL