Ligue Francophone des Poids & Haltères

REGLEMENT DES COMPETITIONS LFPH - POWERLIFTING & BENCH-PRESS

Edition 2023

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 entre en vigueur à compter du 01.01.2023

Importantes dispositions transitoires pour 2023 : compte tenu de la publication tardive des nouveaux minima de participation nationaux et internationaux en powerlifting et en bench-press, le Conseil d'Administration de la FRBPH a décidé que tous les minima nationaux et internationaux établis par un athlète en 2022 resteront valides pendant toute leur période de validité. Pour tout résultat réalisé à partir du 01.01.2023, ce sont les nouveaux minima de participation qui sont de stricte application.

Table of Contents

1.Règles communes à l'ensemble des compétitions 3
1.1. Participation 3
1.2. Frais d'inscription ou de participation 3
1.3. Règles techniques 4
1.4. Catégories d'âge 4
1.5. Catégorie de poids 4
1.6. Athlètes étrangers 5
2.Interclubs 6
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 la Ligue Francophone 9
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 de Powerlifting et de Bench-press single 10
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, … 12
5.1. Reconnaissance compétition officielle LFPH 12
5.2. Conditions ou minima de participation 12
6. Participation à des compétitions internationales 13
6.1. Sélection à des compétitions internationales individuelles 13
6.2. Sélection à des compétitions internationales par équipe 15
6.3. Désignation du staff technique d'accompagnement 15
ANNEXES 1 à 4: Minima de participation 16
ANNEXE 5 : Modalités d'inscription à une compétition internationale 20

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.

Dans le cas où une intervention forfaitaire est versée par la LFPH au club organisateur pour un interclub, un championnat de Ligue ou un championnat national, ce dernier ne peut pas solliciter de frais d'inscription auprès des participants. Des frais de participation pour les athlètes extérieurs à la LFPH pourront être perçus directement par la LFPH.

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 1er janvier de l'année de leurs 19 ans jusqu'au 31 décembre de l'année de leurs 23 ans.
3. **Seniors** : à partir du 1er janvier de l'année de leurs 24 ans
4. **Masters** : à partir du 1er 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 1er 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
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 lors de toute compétition leur nationalité Belge ou leur qualité de résident en Belgique.

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 non-Belge qui est en mesure de prouver via sa carte de résident qu'il réside en Belgique, et indépendamment du nombre d'années depuis lequel il réside en Belgique, n'est pas considéré comme étranger lors des 'interclubs' d'haltérophilie, powerlifting et bench-press (finale y compris). Cette information doit être transmise lors de l'affiliation sur la plateforme CLEA.

1.6.4. Un record de la LFPH ne pourra être établi par un athlète de nationalité étrangère qu'après 12 mois d'affiliation à la ligue francophone et uniquement s'il dispose d'un numéro de registre national.

1.6.5. Pour les athlètes qui ne possèdent pas la nationalité belge et qui ne sont pas affiliés à une Fédération étrangère, il n'existe pas de règlementation internationale à l'exception des compétitions reconnues au calendrier de l'IPF, pour lesquelles la nationalité Belge ou une preuve de résidence depuis au moins deux ans en Belgique est exigée - voir IPF by-laws 105.9.3

Seuls les athlètes qui résident officiellement depuis trois (3) ans en Belgique peuvent être inscrits pour des compétitions internationales. Autrement dit, les participants pour la Belgique, ou pour un club belge, doivent posséder une carte d'identité belge ou de résidence, même s'ils sont pour le reste en règle avec leur affiliation à la LFPH ou VGPF.

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 (par « non-belge », on entend : un athlète ne possédant pas la nationalité belge ni 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 maximum 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 tours préliminaires sont organisés au niveau de chaque Ligue pour le powerlifting (classique et équipé) et le bench-press single (classique et équipé).

2.2.1.3. Les résultats du bench press du powerlifting complet (3 mouvements) en interclubs pourront être pris en compte pour les classements BP single en interclubs lorsque les deux interclubs sont organisés en même temps. Les frais de participation éventuels pour le bench press resteront également d'application.

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'issu des 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 des deux meilleurs résultats de chaque équipe lors des tours préliminaires T1, T2 et 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 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 au moins une fois lors des tours préliminaires T1, T2 ou T3 seront autorisés à participer au Championnat de Belgique des Clubs (finale nationale interclubs).

2.2.2.4. L'équipe est composée de maximum 3 athlètes.

2.2.2.5. 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 une médaille 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 précédent la date finale des inscriptions. Les minima en vigueur sont repris dans les **Annexes 1 à 4** du présent règlement.

4.1.2 Un nombre maximum de 14 (quatorze) participants par catégorie de poids de corps est admis pour les championnats de Belgique individuels. Les 14 meilleures performances établies dans les 12 mois qui précèdent la date finale des inscriptions seront retenues parmi les athlètes qui auront été inscrits réglementairement par leur club. Cette disposition est d'application pour les dames comme pour les hommes et pour toutes les catégories d'âge. Un ranking des athlètes par catégories de poids sera établi et maintenu à jour afin que les athlètes puissent connaitre leur position en cours d'année

4.1.3. 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.

4.1.4. 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 réalisé 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.

4.1.5. 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.

4.1.6. 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.

4.1.7. 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 ».

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

4.1.9. 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 détendeurs 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.
Les demandes d'inscription à une compétition internationale officielle devront être confirmées à la Direction Technique au minimum 8 jours avant la date de clôture des inscriptions préliminaires.
Les différentes modalités et délais à respecter sont détaillés dans **l'Annexe 5** du présent document.

6.1.2. Des minima de participation sont imposés, dans chaque tranche d'âge, aux championnats d'Europe et du Monde. Les minima de participation sont résumés dans les **Annexes 1 à 4** du présent document pour les diverses disciplines.

6.1.3. Pour être admis à participer à une compétition internationale officielle, l'athlète et son club ainsi que les coachs/entraineurs/officiels devront être affiliés à la LFPH depuis 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 Conseil d'Administration de la LFPH 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 ayant réalisé au moins 97% des minima de participation et susceptible de réaliser ces minima 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.

6.1.14. Toute demande de dérogation ou d'exemption par rapport aux règles de sélection devra être adressée par écrit et motivée au Conseil d'Administration de la Fédération nationale (FRBPH) par l'intermédiaire de la Direction Technique de la Ligue et de la discipline concernée.

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 au moins à 2 compétitions dans les 11 (onze) mois qui précèdent la date d'inscription finale, dont au moins 1 participation en Belgique et au moins 1 participation avant l'inscription préliminaire.

6.2.2. Par défaut, le niveau minimum pour une sélection internationale par équipe est d'avoir réalisé les minima des championnats de Belgique de la catégorie d'âge de l'athlète. La Fédération nationale aura la possibilité d'établir des critères plus stricts selon le niveau de la compétition.

6.2.3. Les sélections d'athlètes seront établies par la commission technique francophone.

6.3. Désignation du staff technique d'accompagnement

6.3.1. La composition de l'équipe d'encadrement lors des compétitions internationales est de la responsabilité du Directeur Technique de la discipline concernée qui désigne le coach principal, et suivant le type de compétition et le nombre d'engagés, le(s) coach(s) et le(s) coach(s)-adjoint(s). Le cas échéant, cette composition du staff pourra se faire en concertation avec la Direction Technique de la VGPF.

6.3.2. Faisant acte des classifications ADEPS, les cadres sportifs intégrant l'équipe LFPH pour les compétitions internationales doivent remplir les conditions suivantes et fournir les documents requis au Coordinateur du Sport de Haut-Niveau:

- 6 mois d'affiliation minimum à la LFPH
- Extrait de casier judiciaire (modèle II), renouvelable chaque année au mois de septembre
- Certificat de formation en ligne antidopage ADEL (Coach) à renouveler une fois par cycle Olympique (ici 2021-2024),
- Formation minimale requise:
    - Coach principal : niveau MS Educateur ou expert reconnu comme tel
    - Coach adjoint : niveau MS Initiateur ou niveau d'expérience reconnu équivalent

ANNEXE 1 – Minima de participation powerlifting
Hommes Classique et Equipé

Mimima en vigueur au 01.01.2023

		SUB-JUNIOR			JUNIOR			OPEN			MASTER 1		MASTER 2		MASTER 3		MASTER 4	
		Belgique	Europe	Monde	Belgique	Europe & Universitaire	Monde	Belgique	Europe	Monde	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International
-53kgs	**Classique**	**355**	**420**	**440**	**390**	**460**	**485**											
	Equipé	355	430	445	390	470	500											
-59kgs	**Classique**	**375**	**445**	**465**	**410**	**490**	**515**	**460**	**540**	**560**		**435**		**365**		**325**		**290**
	Equipé	385	465	490	425	515	545	475	565	600		455		370		335		300
-66kgs	**Classique**	**400**	**475**	**495**	**435**	**520**	**545**	**490**	**570**	**595**		**460**		**385**		**345**		**310**
	Equipé	420	510	530	465	560	590	515	610	650		495		405		365		330
-74kgs	**Classique**	**420**	**505**	**525**	**465**	**550**	**580**	**520**	**605**	**635**		**490**		**410**		**370**		**325**
	Equipé	450	550	575	500	605	635	555	660	700		535		435		395		355
-83kgs	**Classique**	**450**	**535**	**555**	**490**	**585**	**615**	**550**	**645**	**670**		**520**		**435**		**390**		**345**
	Equipé	485	590	615	535	650	685	600	710	755		570		470		425		380
-93kgs	**Classique**	**475**	**565**	**590**	**520**	**620**	**650**	**580**	**680**	**710**		**550**		**460**		**415**		**365**
	Equipé	515	625	655	570	690	730	635	755	800		610		500		450		405
-105kgs	**Classique**	**500**	**600**	**625**	**550**	**655**	**690**	**615**	**720**	**755**		**585**		**485**		**435**		**390**
	Equipé	550	665	695	605	735	775	675	800	850		645		530		480		430
-120kgs	**Classique**	**535**	**635**	**660**	**585**	**695**	**730**	**655**	**765**	**800**		**620**		**515**		**465**		**415**
	Equipé	580	705	735	640	775	815	715	850	900		685		560		505		455
+120kgs	**Classique**	**570**	**680**	**705**	**625**	**745**	**780**	**695**	**815**	**855**		**660**		**550**		**495**		**440**
	Equipé	610	740	775	675	820	860	755	895	950		720		590		535		480
	pts IPF GL CL	**62**	**74**	**77**	**68**	**81**	**85**	**76**	**89**	**93**		**72**		**60**		**54**		**48**
	pts IPF GL EQ	56	68	71	62	75	79	69	82	87		66		54		49		44

Les minima en kilogrammes sont calculés à « iso-points IPF Goodlift » pour chaque catégorie d'âge, arrondis aux 5 kg les plus proches. Ce sont toujours les minima en kilogrammes qui comptent pour les qualifications (les niveaux équivalents en points IPF GL sont donnés uniquement à titre indicatif).

Les minima universitaires (Coupe d'Europe et Coupe du Monde Universitaire) sont désormais identiques aux minima Europe Junior.

Pour les catégories Masters, les minima Belgique sont supprimés et un seul minima « international » remplace les anciens minima Europe et Monde.

Un nombre maximum de 14 (quatorze) participants par catégorie de poids de corps est admis pour les championnats de Belgique individuels.

ANNEXE 2 – Minima de participation powerlifting Dames Classique et Equipé

Mimima en vigueur au 01.01.2023

		SUB-JUNIOR			JUNIOR			OPEN			MASTER 1		MASTER 2		MASTER 3		MASTER 4	
		Belgique	Europe	Monde	Belgique	Europe & Universitaire	Monde	Belgique	Europe	Monde	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International
-43kgs	Classique	180	225	235	205	245	255											
	Equipé	210	265	280	240	300	320											
-47kgs	Classique	200	245	255	225	270	280	255	300	315		230		190		160		140
	Equipé	225	285	300	255	320	340	290	350	370		270		225		190		170
-52kgs	Classique	220	270	280	245	295	310	275	330	345		255		205		180		155
	Equipé	240	305	325	275	345	370	310	380	400		290		240		205		180
-57kgs	Classique	235	290	305	265	320	335	300	355	370		275		220		190		165
	Equipé	255	325	345	290	365	390	330	400	425		310		255		220		195
-63kgs	Classique	250	310	325	285	345	355	320	380	400		295		240		205		180
	Equipé	270	345	365	310	390	415	350	425	450		325		270		235		205
-69kgs	Classique	265	330	345	300	360	375	340	400	420		310		250		215		190
	Equipé	285	360	385	325	405	435	365	450	470		345		285		245		215
-76kgs	Classique	280	345	360	315	380	395	355	420	440		325		265		230		200
	Equipé	300	380	400	340	425	455	385	470	495		360		300		255		225
-84kgs	Classique	290	360	375	330	395	415	370	440	460		340		275		240		205
	Equipé	310	395	420	355	445	475	400	490	515		375		310		265		235
+84kgs	Classique	310	380	400	350	420	435	390	465	490		360		290		250		220
	Equipé	330	420	445	380	475	505	425	520	545		400		330		285		250
	pts IPF GL CL	55	68	71	62	75	78	70	83	87		64		52		45		39
	pts IPF GL EQ	49	62	66	56	70	75	63	77	81		59		49		42		37

Les minima en kilogrammes sont calculés à « iso-points IPF Goodlift » pour chaque catégorie d'âge, arrondis aux 5 kg les plus proches. Ce sont toujours les minima en kilogrammes qui comptent pour les qualifications (les niveaux équivalents en points IPF GL sont donnés uniquement à titre indicatif).

Les minima universitaires (Coupe d'Europe et Coupe du Monde Universitaire) sont désormais identiques aux minima Europe Junior.

Pour les catégories Masters, les minima Belgique sont supprimés et un seul minima « international » remplace les anciens minima Europe et Monde.

Un nombre maximum de 14 (quatorze) participantes par catégorie de poids de corps est admis pour les championnats de Belgique individuels.

ANNEXE 3 – Minima de participation Bench-Press Hommes Classique et Equipé

Mimima en vigueur au 01.01.2023

		SUB-JUNIOR		JUNIOR		OPEN		MASTER 1		MASTER 2		MASTER 3		MASTER 4	
		Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International
-53kgs	**Classique**	**70**	**100**	**77,5**	**105**										
	Equipé	72,5	105	72,5	110										
-59kgs	**Classique**	**75**	**105**	**80**	**115**	**90**	**130**		**115**		**105**		**92,5**		**82,5**
	Equipé	80	112,5	85	122.5	97,5	140		122,5		112,5		102,5		92,5
-66kgs	**Classique**	**80**	**112,5**	**87,5**	**122.5**	**97,5**	**137,5**		**122,5**		**112,5**		**97,5**		**87,5**
	Equipé	90	127,5	97,5	137.5	110	160		137,5		127,5		115		102,5
-74kgs	**Classique**	**85**	**120**	**92,5**	**132.5**	**102,5**	**147,5**		**132,5**		**120**		**105**		**95**
	Equipé	100	140	107,5	155	122,5	177,5		155		140		127,5		115
-83kgs	**Classique**	**90**	**127,5**	**97,5**	**140**	**110**	**155**		**140**		**127,5**		**112,5**		**100**
	Equipé	110	155	117,5	167.5	135	195		167,5		155		140		127,5
-93kgs	**Classique**	**95**	**135**	**102,5**	**147.5**	**115**	**165**		**147,5**		**135**		**117,5**		**105**
	Equipé	117,5	167,5	127,5	182.5	145	207,5		182,5		167,5		150		135
-105kgs	**Classique**	**100**	**142,5**	**110**	**155**	**122,5**	**175**		**157,5**		**142,5**		**125**		**112,5**
	Equipé	125	177,5	135	192.5	155	222,5		192,5		177,5		160		145
-120kgs	**Classique**	**107,5**	**152,5**	**115**	**165**	**130**	**185**		**165**		**152,5**		**132,5**		**117,5**
	Equipé	132,5	187,5	142,5	205	162,5	235		205		187,5		170		152,5
+120kgs	**Classique**	**112,5**	**162,5**	**122,5**	**177.5**	**140**	**197,5**		**177,5**		**162,5**		**142,5**		**125**
	Equipé	137,5	195	150	212.5	170	245		212,5		195		177,5		160
	pts IPF GL CL	**45**	**64**	**49**	**70**	**55**	**78**		**70**		**64**		**56**		**50**
	pts IPF GL EQ	39	55	42	60	48	69		60		55		50		45

Les minima en kilogrammes sont calculés à « iso-points IPF Goodlift » pour chaque catégorie d'âge, arrondis aux 5 kg les plus proches. Ce sont toujours les minima en kilogrammes qui comptent pour les qualifications (les niveaux équivalents en points IPF GL sont donnés uniquement à titre indicatif).

Pour les différentes catégories d'âge, les minima Europe et Monde ont été remplacés par un minima international unique.

Un nombre maximum de 14 (quatorze) participants par catégorie de poids de corps est admis pour les championnats de Belgique individuels.

ANNEXE 4 – Minima de participation Bench-Press Dames Classique et Equipé

Classique et Equipé Mimima en vigueur au 01.01.2023

		SUB-JUNIOR		JUNIOR		OPEN		MASTER 1		MASTER 2		MASTER 3		MASTER 4	
		Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International	Belgique	International
-43kgs	**Classique**	**32,5**	**47,5**	**37,5**	**52,5**										
	Equipé	47,5	67,5	52,5	75										
-47kgs	**Classique**	**37,5**	**52,5**	**42,5**	**60**	**45**	**65**		**60**		**52,5**		**50**		**45**
	Equipé	52,5	75	57,5	82,5	65	92,5		82,5		75		67,5		62,5
-52kgs	**Classique**	**40**	**57,5**	**45**	**65**	**50**	**72,5**		**65**		**57,5**		**55**		**50**
	Equipé	57,5	80	62,5	90	70	100		90		80		75		70
-57kgs	**Classique**	**45**	**62,5**	**50**	**70**	**55**	**77,5**		**70**		**62,5**		**57,5**		**55**
	Equipé	60	87,5	67,5	97,5	75	107,5		97,5		87,5		80		75
-63kgs	**Classique**	**47,5**	**67,5**	**52,5**	**75**	**57,5**	**85**		**75**		**67,5**		**62,5**		**57,5**
	Equipé	65	92,5	72,5	105	80	115		105		92,5		85		80
-69kgs	**Classique**	**50**	**70**	**55**	**80**	**62,5**	**87,5**		**80**		**70**		**65**		**60**
	Equipé	67,5	97,5	77,5	110	85	122,5		110		97,5		90		85
-76kgs	**Classique**	**50**	**72,5**	**57,5**	**82,5**	**65**	**90**		**82,5**		**72,5**		**67,5**		**62,5**
	Equipé	72,5	102,5	80	115	90	127,5		115		102,5		95		87,5
-84kgs	**Classique**	**52,5**	**75**	**60**	**85**	**65**	**95**		**85**		**75**		**70**		**65**
	Equipé	75	107,5	85	120	95	135		120		107,5		100		92,5
+84kgs	**Classique**	**55**	**77,5**	**60**	**87,5**	**67,5**	**97,5**		**87,5**		**77,5**		**72,5**		**67,5**
	Equipé	80	112,5	90	127,5	100	142,5		127,5		112,5		105		97,5
	pts IPF GL CL	**39**	**56**	**44**	**63**	**49**	**70**		**63**		**56**		**52**		**48**
	pts IPF GL EQ	39	55	42	60	48	69		60		55		50		45

Les minima en kilogrammes sont calculés à « iso-points IPF Goodlift » pour chaque catégorie d'âge, arrondis aux 5 kg les plus proches. Ce sont toujours les minima en kilogrammes qui comptent pour les qualifications (les niveaux équivalents en points IPF GL sont donnés uniquement à titre indicatif).

Pour les différentes catégories d'âge, les minima Europe et Monde ont été remplacés par un minima international unique.

Un nombre maximum de 14 (quatorze) participantes par catégorie de poids de corps est admis pour les championnats de Belgique individuels.

ANNEXE 5 – Modalités d'inscription à une compétition internationale

Généralités

Outre les critères de sélection à réaliser, un certain nombre de documents et d'informations doivent être fournis par l'athlète ou son club à la LFPH afin de pouvoir être inscrit à une compétition internationale. De plus, le strict respect des dates limites est indispensable pour garantir une inscription conforme. Ces dispositions s'appliquent aux compétitions individuelles comme aux compétitions par équipe.

Il est de la responsabilité de l'athlète ou de son club d'anticiper et de respecter scrupuleusement les délais et les formalités à remplir pour pouvoir être inscrit en bonne et due forme à un championnat international. La LFPH ne pourra être tenue responsable en cas de manquement ou de négligence.

Critères de sélection

Pour être éligible à une sélection internationale, l'athlète devra répondre aux différents critères des *paragraphe 6.1 ou 6.2* de présent règlement, selon que le championnat est individuel ou par équipe.

Pour les inscriptions préliminaires, la sélection nationale sera établie sur base du classement conjoint LFPH-VGPF des meilleures performances en **points IPF Goodlift** au cours de la période des 11 mois qui précèdent la date de l'inscription finale, en tenant compte des restrictions suivantes pour les championnats internationaux individuels (des restrictions différentes peuvent s'appliquer pour de championnats internationaux par équipe):

- Pour les Subjuniors et Juniors :
  - 2 athlètes maximum par catégorie de poids pourront être sélectionnés en respectant les conditions de priorité de **total** réalisé et, en cas d'égalité, sur l'antériorité de minima réalisés (avantage au premier ayant réalisé les minima)
  - 9 athlètes maximum au total par catégorie d'âge et de sexe
  - un athlète qui valide ses minima effectifs entre les dates d'inscription préliminaire et finale ne pourra prendre la place d'un athlète ayant déjà validé ses minima avant l'inscription préliminaire

- Pour les Open et Masters M1/M2/M3/M4:
  - 2 athlètes maximum par catégorie de poids pourront être sélectionnés en respectant les conditions de priorité de **total** réalisé et, en cas d'égalité, sur l'antériorité de minima réalisés (avantage au premier ayant réalisé les minima)
  - 8 athlètes maximum au total par catégorie d'âge et de sexe

- un athlète qui valide ses minima effectifs entre les dates d'inscription préliminaire et finale ne pourra prendre la place d'un athlète ayant déjà validé ses minima avant l'inscription préliminaire

Toute sélection peut être remise en cause pour :

- Blessure constatée
- Méforme notoire
- Non-respect de la convention LFPH / Collectif Espoir et/ou Elite
- Action pouvant constituer une infraction au règlement disciplinaire relatif à la lutte contre le dopage de la LFPH, qu'elle fasse l'objet d'une procédure, d'une mesure conservatoire ou non

Dans ce cas, la Direction Technique Powerlifting communique à l'athlète les raisons de sa non-sélection. En cas de contestation, l'athlète qui se verrait refuser une sélection internationale pourra faire appel de la décision devant le Conseil d'Administration de la LFPH.

Séquence et dates clés

La séquence des dates clés à respecter est résumée dans le schéma ci-dessous. Les dates limites mentionnés sont celles en vigueur pour la majorité des compétitions EPF et IPF. Des exceptions peuvent s'appliquer et il convient toutefois de vérifier les dates exactes pour chaque événement (ces dates sont publiées dans le calendrier en ligne sur www.lfph.be)

Détails du processus, documents à fournir et engagements de l'athlète

J-90 – ouverture des inscriptions LFPH:

Les athlètes souhaitant être inscrits à une compétition internationale doivent en faire la demande auprès de la coordination technique et obtenir l'approbation de la Direction Technique.

De plus, l'athlète sollicitant une inscription à une compétition internationale doit :

- Ne pas être sous le coup d'une sanction disciplinaire
- S'engager à régler de façon anticipée les frais liés à la compétition qui lui seraient imputés
- Répondre aux exigences et avoir signé la charte Espoir et/ou Elite

Les athlètes doivent rassembler et fournir les documents suivants à la coordination technique :

- Un certificat médical de non-contre-indication à la pratique sportive de moins d'un an
- Un certificat de réussite de la formation antidopage en ligne de l'AMA (ADEL - version sportif de niveau international) de moins de 2 ans
- La déclaration sur l'honneur relative à la prise en charge des frais éventuels d'analyse de l'échantillon B en cas de RAA lors d'un contrôle antidopage
- Une photo d'identité en format .jpg au format requis par l'IPF
- Le « lifter profile » reprenant les meilleures performances de l'athlètes au cours des 12 mois précédents
- Pour les athlètes mineurs uniquement : le code de conduite LFPH signé par l'athlète mineur et son représentant légal

J-68 – clôtures des inscriptions préliminaires par la LFPH:

Tous les documents, informations et autorisations doivent avoir été transmises par l'athlète à la Coordination Technique LFPH qui les transmet au Secrétariat Général de la FRBPH

J-60 – clôture des inscriptions préliminaires par la fédération internationale

Plus aucune inscription ne pourra être rentrée dans le système d'enregistrement de l'EPF/IPF après cette date.

Aucune inscription finale ne pourra être faite si l'athlète n'a pas été inscrit lors des inscriptions préliminaire.

Après la confirmation de son inscription préliminaire, si cela n'est pas fixé par la LFPH, l'athlète devra fournir les détails de son hébergement (dates et type de chambre) ainsi que de ses transports et transferts éventuels souhaités. Pour la plupart des compétitions EPF/IPF, les délégations sont incitées

à réserver dans les hôtels de l'organisateur. Si un athlète souhaite être hébergé en-dehors des hôtels de l'organisateur, une pénalité de 100,00 € par personne devra être payée à l'organisateur.

Afin de garantir un hébergement dans l'hôtel souhaité, il est recommandé de confirmer au plus vite les souhaits d'hébergement sans attendre la dernière limite.

En outre, pour les athlètes mineurs qui ne voyageraient pas avec l'un de leurs représentants légaux, une copie de l'autorisation de quitter le territoire devra être transmise à la Coordination Technique

Une facture sera adressée par la LFPH à l'athlète et à son club pour le paiement d'une provision éventuelle. Cette facture devra être réglée au plus tard à la clôture des inscriptions finales par la LFPH (à J-29).

J-29 : clôtures des inscriptions finales par la LFPH:

Pour cette date, toutes les informations définitives d'hébergement et de transport devront avoir été transmises à la Coordination Technique et les provisions éventuelles payées sur le compte de la LFPH.

Tout athlète prétendant à une sélection internationale devra être à jour des éléments précédemment cités et ne pas être sous le coup d'une sanction disciplinaire ou dans l'attente de passage en commission disciplinaire.

La participation devra avoir été confirmée par la Direction Technique.

J-21 : clôture des inscriptions finales par la fédération internationale

C'est la date limite après laquelle plus aucun changement n'est possible dans la catégorie sélectionnée (poids de corps ou catégorie d'âge) et plus aucun remboursement n'est possible pour les réservations effectuées.

Toutes les réservations doivent avoir été payées par la FRBPH à l'organisateur.

J-1 : technical meeting

Il est possible d'annuler une participation lors du meeting technique qui a lieu la veille du début de la compétition mais aucun changement de catégorie de poids n'est possible.

Aucun remboursement n'est possible en cas de non-participation.

J-0 : premier jour de compétition