

REGLEMENT DES GRANDS PRIX D'ENDURANCE

- L'athlète doit porter une tenue de sport adaptée à la pratique (tee-shirt et short au dessus du genou ou singlet de compétition).
- L'athlète doit pour participer s'acquies du règlement des frais d'inscription à la compétition au moment de la pesée.
- Pour établir un record l'athlète doit être licencié à la WPC France.

REGLEMENT BENCHPRESS

- Le départ des répétitions s'effectue bras tendus.
- Le rebond est toléré mais la répétition est validée uniquement lorsque la barre est verrouillée avec les bras tendus.
- Les fesses doivent rester en contact avec le banc (un minimum de tolérance sera appliquée par les arbitres), les pieds sont en contact en permanence avec le sol.
- Le comptage des répétitions sera fait par le speaker, les arbitres confirmeront le résultat en enlevant les répétitions non valides. En cas d'égalité au nombre de répétitions le classement se fera au poids de corps.

CATEGORIES BENCHPRESS

Femmes

- 1/2 poids de corps (arrondi barre inférieure)
- 50 kg
- poids de corps (arrondi barre inférieure)
- 80 kg équipé d'un maillot homologué WPC

Hommes

- 1/2 poids de corps (arrondi barre inférieure) réservé -18 ans
- poids de corps (arrondi barre inférieure)
- 100 kg catégories -75 / -90 / -110 / +110
- 120 kg catégories -90 / +90
- 150 kg catégories -90 / +90
- 150 kg équipé d'un maillot homologué WPC
- 200 kg
- 200 kg équipé d'un maillot homologué WPC

REGLEMENT DEADLIFT

- La position de l'athlète est libre (sumo ou traditionnelle) les sangles sont interdites.
- La répétition est validée uniquement lorsque les genoux sont verrouillés en position droite et le compétiteur totalement redressé.
- Les répétitions peuvent être effectuées en Touch and Go, c'est-à-dire avec un rebond au sol ou non.
- En cas d'égalité au nombre de répétitions le classement se fera au poids de corps.

CATEGORIES DEADLIFT

Femmes

- 50 kg
- 80 kg
- 100 kg

Hommes

- 100 kg catégories -90 / +90
- 150 kg catégories -90 / +90
- 200 kg catégories -90 / +90
- 200 kg équipé d'une combinaison homologuée WPC, catégories -90 / +90
- 250 kg
- 250 kg équipé d'une combinaison homologuée WPC