

REGLEMENT « DEADLIFT ONLY »

SILENT WORKER SPORTS FESTIVAL

ARTICLE 1 : Définition de l'épreuve

1.1 La compétition « DEADLIFT ONLY » est une compétition individuelle dans laquelle le participant effectue plusieurs soulevés de terre.

1.2 L'athlète devra avoir une licence compétition ou une licence loisir ou une licence individuelle FFForce ou un Titre de Participation Unique (TPU).

ARTICLE 2 : Engagement

2.1 Les inscriptions se font via internet sur le site www.festival.silent-worker.com

ARTICLE 3 : Catégories d'âges

3.1 Compétition à l'indice GL Point donc sans catégories définies.

Une barre minimum de départ SEXE Femme/Homme est déterminée de la manière suivante :

60kg pour les femmes

120kg pour les hommes

3.2 En raison du mode calcul de l'indice, l'âge de l'athlète n'aura aucune importance

3.3 L'athlète devra effectuer une pesée avec au moins 1 arbitre au plus tard 30min avant le début du passage de son groupe

ARTICLE 4 : Déroulement de la compétition

4.1 Le force-athlète donne sa barre de départ, à la pesée, avec au minimum la charge indiquée dans le tableau ci-dessus. La barre est chargée au poids le plus faible demandé et les force-athlètes sont appelés par ordre de poids de corps du plus lourd au plus léger.

Le force-athlète tente le Soulevé de Terre ou fait l'impasse. Quand tous les force-athlètes sont passés, la barre est augmentée de 5kg et les force-athlètes sont de nouveau appelés par ordre de poids de corps décroissant.

Le force-athlète tente le Soulevé de Terre ou fait l'impasse. Si un essai est raté le force-athlète aura un essai supplémentaire. S'il rate le deuxième essai il sera éliminé.

Le force-athlète peut ne pas faire le deuxième essai et il aura 1 seul essai pour la barre suivante qu'il aura choisi plus lourde. S'il rate ce nouvel essai avec la barre plus lourde il sera éliminé. S'il réussit cette barre il a de nouveau 2 essais pour la barre suivante.

Si un force-athlète se succède à lui-même il aura 2 minutes de récupération. Le vainqueur est celui qui a soulevé le plus lourd et en cas d'égalité de charge ce sera l'athlète le plus léger (c'est pour cela que les force-athlètes sont appelés du plus lourd au plus léger).

4.2 Des groupes des 12 athlètes maximum seront constitués pour éviter de trop grand temps de repos. Ceux-ci seront fait après la pesée en fonction du nombre d'athlètes inscrits.

ARTICLE 5 : Arbitrage

5.1 L'arbitrage est assuré par des arbitres régionaux ou nationaux licenciés à la FFForce.

ARTICLE 6 : Frais Engagement

6.1 Les frais d'engagement sont de 15€ pour les titulaires d'une licence compétition, loisir ou individuelle et de 25€ pour les TPU.