

OLYMPIADES 2024

Règlement de l'épreuve d'haltères

Chaque participant devra soulever une barre en développé couché en ajoutant des poids jusqu'à la limite de ce qu'il peut soulever.

La charge de départ est choisie par le participant. Celui-ci pourra également déterminer la progression des charges soulevées en ajoutant entre chaque essai un poids minimum de 2kg. Le retrait de poids après un essai est interdit.

Le départ doit se faire bras tendus. Le participant doit descendre la barre jusqu'à ce qu'elle entre en contact avec sa poitrine, puis la remonter jusqu'à avoir de nouveau les bras tendus.

Après 3 essais invalidés (en cas de non-contact de la barre avec sa poitrine ou d'impossibilité de soulever la barre), l'épreuve est terminée pour le participant. Le poids du dernier essai concluant est conservé pour le décompte du score.

Le ratio poids soulevé / poids du participant sera interpolé dans une table de valeurs allant de 0 à 1100. Le résultat de cette interpolation donnera le nombre de points du participant à l'épreuve d'haltères.

N.B : Cette épreuve ne présente pas de difficulté technique particulière, ni de risque majeur pour les non-initiés. Il est simplement recommandé de suivre les consignes d'échauffement et la démonstration du mouvement donnée par le responsable d'épreuve.

CONVOICATIONS

Toutes les épreuves se déroulent le midi. Chaque participant est convoqué à la date choisie lors de son inscription. Tout changement doit être notifié aux responsables d'épreuves et / ou aux organisateurs dans la mesure du possible.