

POWER CONTEST

RÈGLEMENT

I. Présentation de la compétition

a. Une compétition indépendante

Tout d'abord, rappelons-le : le Power Contest est une compétition privée, propriété de l'entreprise The Power Institute. Cette compétition a pour but de tester vos mouvements d'haltérophilie, mais elle n'est en aucun cas liée au système fédéral. Elle n'est pas reconnue par la FFHM ou même l'IWF, et ne donne lieu à aucune qualification, ni aucun classement. Si vous cherchez à réaliser une compétition pour avoir accès au calendrier national ou international, merci de vous rapprocher de votre fédération (FFHM : <https://www.ffhaltero.fr/>) ou de l'IWF (<https://iwf.sport/>).

Il ne s'agit pas d'une compétition d'haltérophilie régie par le règlement FFHM ou IWF, mais d'une compétition dans laquelle vous serez testés sur des mouvements d'haltérophilie en dehors du cadre réglementaire fédéral. Les potentiels records nationaux ou internationaux ne pourront être officialisés.

Ce rappel est important car le code du sport impose la nécessité d'être affilié à la fédération correspondante et d'avoir son autorisation pour organiser une compétition. Ce qui n'est pas notre cas : nous sommes et resterons indépendants.

b. Pour qui ?

Il s'agit d'un événement pour les passionnés et les compétiteurs qui veulent se tester. Vous n'avez pas besoin de licence. Que vous soyez débutant, expérimenté, crossfiteur, haltérophile, nous serons ravis de vous proposer un nouveau cadre de compétition pour vous aider à vous surpasser où que vous soyez.

c. Inscriptions qualifications en ligne

Les places pour accéder aux qualifications en ligne du Power Contest sont vendues au prix public de 25 € l'unité et sont accessibles sur notre site internet www.thepowercontest.fr . Attention, en participant au Power Contest, vous attestez disposer d'un certificat médical pour la pratique d'un sport demandant de soulever des charges, que ce soit haltérophilie, CrossFit, force athlétique ou autre.

Le tarif de 25€ comprend :

- . *l'inscription aux qualifications en ligne*
- . *13 semaines de programmation à partir du 28 Novembre 2022*

d. Les catégories

Quatre nouvelles catégories viennent s'ajouter au programme de cette édition 2023. Vous avez le choix de vous inscrire dans les catégories suivantes :

- . *Femmes Elite*
- . *Hommes Elite*
- . *Teens filles, athlètes nées après le 1er Janvier 2005*
- . *Teens garçons, athlètes nés après le 1er Janvier 2005*
- . *Master femmes, athlètes nées avant le 1er Janvier 1988*
- . *Master hommes, athlètes nés avant le 1er Janvier 1998*

Les athlètes Masters et Teens peuvent, s'ils le souhaitent, s'inscrire dans la catégorie Elite de leur sexe.

e. Leaderboard

Le leaderboard sera défini grâce à l'indice Sinclair, qui permet de mettre en concurrence des athlètes de catégories de poids différentes. Vous pouvez retrouver sa définition en suivant ce lien : https://iwf.sport/weightlifting_/sinclair-coefficient/

Il n'y aura donc qu'un seul leaderboard par catégorie, nous ne prenons pas en compte les catégories de poids des athlètes. Le premier de chaque épreuve sera donc celui qui aura le coefficient sinclair le plus élevé. Celui-ci se verra remettre 1 point, le second obtiendra 2 pts, le troisième 3 pts, etc. Le gagnant sera l'athlète qui aura accumulé le moins de points sur les événements qualificatifs.

Un no-show sur l'une des épreuves ne sera pas disqualifiant : l'athlète se verra par contre attribuer le maximum de points : si 100 athlètes figurent au leaderboard, il se verra remettre 100 points pour l'épreuve non réalisée.

f. Inscriptions à la finale

Une invitation pour s'inscrire et participer à la finale sera envoyée aux athlètes suivants :

- . *Les 19 meilleures femmes Elite*
- . *Les 19 meilleurs hommes Elite*
- . *Les 7 meilleures fille Teens*
- . *Les 7 meilleurs garçon Teens*
- . *Les 7 meilleures femmes Master*
- . *Les 7 meilleurs hommes Master*

L'organisation se réserve le droit d'inviter, grâce à des Golden Tickets, un athlète dans chaque catégorie.

Si les athlètes mentionnés ci-dessus ne peuvent ou ne souhaitent pas se rendre à la finale, leur place sera offerte à l'athlète suivant d'après le leaderboard. Par exemple : si le 5ème n'est pas disponible, sa place sera donnée au 20ème. Ce système sera utilisé jusqu'à ce que toutes les places de la finale soient attribuées.

Les places pour accéder à la finale du Power Contest sont vendues au prix public de 25 € l'unité et sont accessibles sur notre site internet www.thepowercontest.fr . Les athlètes qualifiés à la finale devront s'inscrire dans les six semaines après la publication des résultats (dimanche 5 Mars 2023), soit le dimanche 16 Avril 2023. Une fois ce délai passé, l'organisation se réserve le droit d'inviter les athlètes suivants d'après le leaderboard.

Les plateaux B et Master auront lieu le samedi, et les plateaux A et Teens le dimanche.

g. Dates

Qualifications en ligne : Samedi 7 janvier 2023 - Jeudi 2 Mars 2023
Finale : Samedi 27 et Dimanche 28 Août 2023 à PowerCamp (Bordeaux, France)

h. Prix

Des lots seront remis à chaque participant durant la finale. Des cash-prizes seront remis aux podiums des catégories femmes Elite et hommes Elite uniquement, et seront répartis de cette manière :

- . 1er : 1.500€
- . 2ème : 1.000€
- . 3ème : 500€

Des cash-prizes seront également mis en jeu durant les qualifications en ligne. Les 3 meilleurs hommes Elite et les 3 meilleures femmes Elite de chaque épreuve qualificative se verront remettre :

- . 1er : 150€
- . 2ème : 100€
- . 3ème : 50€

Les cash-prizes seront versés aux athlètes via virement inter-bancaire ou Paypal, dans un délai de 60 jours après la fin de l'épreuve.

i. Déroulé de la compétition

Les épreuves qualificatives seront annoncées sur les réseaux sociaux et le site internet de The Power Institute. Chaque épreuve sera dévoilée le samedi à 12h00 (Paris - UTC+1). Les athlètes auront 10 jours (jusqu'au jeudi en quinze) pour saisir leur score sur le site <http://www.powercontest.fr> :

- . *Complex 1 : samedi 7 janvier 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 19 janvier 2023 à 20h00*
- . *Complex 2 : samedi 21 janvier 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 2 février 2023 à 20h00*
- . *Complex 3 : samedi 4 février 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 16 février 2023 à 20h00*
- . *Complex 4 : samedi 18 février 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 2 mars 2023 à 20h00*

Pour vous donner un exemple, voici les 3 épreuves de l'édition 2021 :

- . *Complex 1 : Arraché + Arraché suspension haute + Arraché suspension basse*
- . *Complex 2 : 1 Épaulé + 2 Front squats*
- . *Complex 3 : 1 Jeté force + 2 Jetés*

II. Le règlement

A. Qualifications en ligne

a. Mouvements

Nous sommes les seuls décideurs de ce qui est éligible en termes de mouvements ou non. Soyez rassurés, vous n'aurez pas de toes-to-bar, de burpees ou de montées de corde, ce n'est pas une compétition de CrossFit. Cependant, tous les mouvements qui composent le répertoire gestuel de l'haltérophilie peuvent être utilisés : les mouvements techniques, semi-techniques, et de renforcement spécifique.

Voyez cela comme un test plus large de votre haltérophilie qu'une compétition classique.

b. Jugement

L'équipe The Power Institute sera chargée de juger les vidéos de qualification. Chacune d'entre elle sera visionnée par un membre de l'équipe. En cas de doute ou de refus de la performance pour une quelconque raison (triche, mouvement non-valide, etc.), nous vous contacterons afin de vous expliquer la décision prise. Elle pourra aller d'une pénalité en points ou kilos, jusqu'au refus de la performance en question en fonction de la faute commise. Nous comptons sur votre bonne foi pour éviter au maximum d'avoir à infliger ce genre de pénalité.

c. Équipements

Les juges regarderont aussi les équipements que vous utilisez. Sur toutes les épreuves, sont autorisés : les chaussures d'haltérophilie, ceintures, bandes poignets, bandes de genoux et les genouillères. Les autres équipements comme les sangles de tirage pourront éventuellement être autorisés sur certaines épreuves. Si tel est le cas, cela sera annoncé dans les consignes de l'épreuve. Tout équipement utilisé à l'encontre du règlement mènera à l'invalidation de la performance.

Il n'est pas demandé de réaliser les épreuves de qualification en tenue d'haltérophilie. Toutefois, les athlètes devront présenter des vidéos dans lesquelles leurs mouvements sont visibles pour les juges. Exit les tenus couvrantes ET amples : il est autorisé de concourir avec les genoux et les coudes couverts, uniquement si la tenue est moulante. Cela permet d'observer les éventuelles flexions/verrouillages de bras ou des jambes. Si vous réalisez le mouvement dans une tenue ample, votre performance sera invalidée.

La validation de la tenue est à la discrétion du jury : nous serons de bonne foi si vous l'êtes également.

d. Matériel

Une barre de 15kg doit être utilisée dans les catégories féminines, une barre de 20kg pour les catégories masculines. Les poids de chargement doivent respecter les standards et être de 45cm de diamètre. L'utilisation d'une barre d'un poids différent - ou de poids d'un diamètre différent entraînera l'invalidation de la performance.

e. Vidéo

Toutes les vidéos devront être filmées avec une application timestamp telles que WODPROOF ou TIMESTAMP CAMERA BASIC.

Les vidéos des qualifications en ligne devront être de bonne qualité, avec une luminosité permettant de voir très clairement les mouvements de l'athlète. Voici les points à respecter :

- . Athlète doit être à 100% visible dans le cadre.
- . Le cadrage doit être rapproché, sans que l'athlète soit hors cadre.
- . Attention à la luminosité : l'athlète doit être clairement identifiable. Une vidéo trop sombre, avec un athlète habillé de manière sombre, sur un fond sombre, ne pourra pas être jugé correctement.

AUCUN MONTAGE NE SERA ACCEPTÉ : la vidéo ne doit être composée que d'une seule et unique prise, comprenant tous les éléments cités ci-dessus, et ci-dessous.

Les vidéos devront également comprendre :

- . Une présentation de l'athlète succincte (nom + prénom + nom de la compétition)
- . Un point sur le chargement de la barre : le jury doit pouvoir distinguer de manière très clair les poids sur la barre ainsi que le poids de celle-ci. L'athlète devra également le détailler oralement.

Nous comptons sur votre honnêteté.

Pour nous soumettre la vidéo, il faudra obligatoirement la télécharger sur YouTube. Vous pourrez bien entendu la catégoriser en « non répertoriée » afin que personne ne puisse la voir sans avoir le lien. Une fois la vidéo en ligne, vous pourrez déposer le lien ainsi que les informations nécessaires sur notre site internet afin que nous puissions la juger.

Toute vidéo déposée après la date limite ne sera pas prise en compte. L'athlète se verra alors attribuer le maximum de points pour l'épreuve. Voici le rappel des deadlines :

- . *Complex 1 : samedi 7 janvier 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 19 janvier 2023 à 20h00*
- . *Complex 2 : samedi 21 janvier 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 2 février 2023 à 20h00*
- . *Complex 3 : samedi 4 février 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 16 février 2023 à 20h00*
- . *Complex 4 : samedi 18 février 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 2 mars 2023 à 20h00*

Vous pouvez télécharger une autre performance si vous arrivez à faire mieux lors d'un autre entraînement, mais cela annule l'ancienne performance. Nous ne prendrons en compte que la dernière performance enregistrée sur le site. Si cette dernière est jugée non-valide après la fermeture de l'épreuve, il sera impossible pour le jury de juger la première vidéo.

f. Pesée

Toutes les pesées devront être filmées avec une application timestamp telles que WODPROOF ou TIMESTAMP CAMERA BASIC.

Pour cette nouvelle édition, deux pesées devront être effectuées. La première devra être soumise dans les mêmes délais que le 1er complex et la seconde devra être soumise en même temps que le 3ème complex :

- . *Pesée 1 : samedi 7 janvier 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 19 janvier 2023 à 20h00*
- . *Pesée 2 : samedi 4 février 2023 à 12h00 jusqu'au jeudi 16 février 2023 à 20h00*

La première pesée permettra de calculer le score Sinclair des deux premières épreuves et la deuxième des deux dernières épreuves.

Les vidéos des pesées pourront être effectuées en sous-vêtement ou en habits légers. L'athlète devra se présenter au début ou à la fin de la vidéo puis montrer le poids affiché sur la balance.

Nous nous engageons à ce que les vidéos des pesées soient vues uniquement par des juges du même sexe que l'athlète.

Après la publication du premier classement suivant les pesées respectives, nous vous invitons à supprimer les vidéos en question afin d'éviter quelconque diffusion. De notre côté, nous supprimerons tous les liens des pesées afin d'éviter les fuites de données.

Attention : les vidéos non répertoriées ne sont pas trouvables depuis le moteur de recherche de YouTube, mais chaque personne ayant le lien pourra y accéder. Veillez à conserver ce lien secret si vous voulez que personne ne puisse accéder à vos vidéos. De notre côté, nous prendrons toutes les précautions nécessaires.

Attention : six mois séparent la fin des qualifications et la finale à PowerCamp. Afin d'éviter d'éventuelles triches sur les poids des participants, nous vous demanderons de nous annoncer en amont de la finale tout changement conséquent de poids.

g. Classement

Chaque épreuve donnera lieu à un classement pour l'épreuve en question qui se fera selon l'indice Sinclair. Le premier sera donc celui avec le meilleur indice Sinclair sur le complexe en question. Puis, le classement général sera fait en faisant la somme de chaque classement de l'athlète. Après les quatre épreuves, l'athlète avec le moins de points sera premier et ainsi de suite.

Exemple : un athlète qui ferait 14e - 8e - 3e - 17e aurait $14 + 8 + 3 + 17 = 42$ points.

Le but est donc de se classer le mieux possible à chaque épreuve pour marquer le moins de points possibles.

ATTENTION : la plupart des épreuves seront départagées grâce à l'indice Sinclair et le score Sinclair sera arrondi. Il y aura donc beaucoup d'ex aequo. Les athlètes avec les mêmes scores seront classés selon le moment où ils ont téléchargé leur vidéo. Le plus tôt sera le mieux vis-à-vis du classement.

Nous arrondissons les scores parce que les pesées ne sont pas assez précises pour donner de la valeur à un écart de 0,3 point Sinclair entre les athlètes. Nous faisons le choix de récompenser les athlètes qui téléchargent leur vidéo le plus vite.

h. Leaderboard

Les leaderboards seront mis à jour en direct sur le site internet de la compétition. Quand vous entrerez vos performances sur le site, vous serez affiché dans les classements.

Attention, tant que votre vidéo n'est pas jugée et que l'événement n'est pas terminé, votre place n'est pas définitive.

Les événements se terminent le jeudi soir à 20 h (Paris, UTC+1) et le classement sera officialisé quand toutes les vidéos auront été jugées (avant le samedi 10 h et l'annonce du prochain événement).

i. Triche

Toute triche constatée peut mener à l'élimination de l'athlète sans remboursement et à l'interdiction de participer aux prochaines éditions de l'évènement.

j. Santé & dopage

Toute personne participant aux sélections en ligne du Power Contest reconnaît être détentrice d'un certificat médical d'aptitude à la pratique d'un sport demandant de soulever des charges, que ce soit haltérophilie, CrossFit, force athlétique ou autre.

De plus, les organisateurs et partenaires de la compétition ne peuvent être tenus responsables de votre sécurité lors des qualifications en ligne. Nous vous invitons à réaliser les épreuves dans un cadre approprié et à faire attention à votre santé.

Les athlètes participants aux qualifications ainsi qu'à la finale acceptent de respecter les règles anti-dopage en rigueur. Ils acceptent également de se soumettre à un control le cas échéant.

B. Finale

Comme les compétitions classiques, il y aura une salle d'échauffement et une salle avec le plateau de compétition afin de réaliser les trois performances demandées par mouvement. Le règlement de la finale sera basé sur le règlement officiel de l'IWF bien que, rappelons-le, il s'agit d'une compétition indépendante.

Les athlètes seront convoqués 2 h avant le début du plateau afin d'assister à la pesée. Il y aura trois juges et l'évolution du plateau se déroulera comme les compétitions classiques.

a. Les accompagnants

Chaque athlète qualifié aura accès à l'ensemble de la compétition et pourra être accompagné gratuitement par un accompagnant. Les autres accompagnants devront payer leur entrée afin d'accéder au complexe sportif.

b. Droit à l'image

En nous donnant le lien de votre vidéo, vous nous autorisez à diffuser votre vidéo lors de nos lives Twitch, dans nos vidéos YouTube ainsi qu'éventuellement sur Instagram. Bien entendu, nous les utiliserons à bon escient et nous nous engageons à ne pas nuire à l'intégrité morale de nos participants avec l'éventuelle utilisation de ces vidéos.

En vous inscrivant, vous acceptez également que The Power Institute utilise les photos prises durant la finale à des fins commerciale.