Le Masters of Reps

Objectif : Faire un maximum de répétitions dans les mouvements de powerlifting (raw, bandes à poignet autorisées).

Squat – Benchpress – Deadlift

Squat :

- Hommes : barres à 80 - 100 - 150 et 200 kg
- Femmes : barres à 50 et 75 kg

Bench :

- Hommes : barres à 80, 100 et 140 kg
- Femmes : barres à 40 et 70 kg

Deadlift :

- Hommes : barres à 80 - 100 - 150 et 250 kg
- Femmes : barres à 50 et 70 kg

Classement

Selon la table indice de Schwarz/Malone ; exple : (Nombre de reps) X (la barre) X indice = Total

Règlement

1. Squat : départ selon athlète, genoux verrouillés, profondeur pli inguinal au niveau du dessus des genoux.
2. Benchpress : Départ selon athlète et coudes verrouillés, la barre touche la cage thoracique et pas de signal pour remonter, le corps ne bouge pas les pieds non plus.
3. Deadlift : Départ selon athlète, verrouillage des genoux et verrouillage des épaules. Chaque barre redémarre au sol.

Un seul juge et pas de timer

Licence FPA obligatoire