



# FICHE D'INFORMATION SHE LIFTS CUP

## EN BREF

📅 11 avril 2026  
📍 Schützi  
Schützenmattweg 15  
4600 Olten

✉ info@kraftdreikampf-basilea.ch

📷 she\_lifts\_cup  
🗣 www.sheliftscup.ch

Toutes les règles sous:

🗣 www.kraftdreikampf.ch  
🗣 www.powerlifting.sport

Accès:

🚗 Places de parking  
🚆 Gare d'Olten + 10 Min.  
🚶 Schützenmatt + 1 Min.



## ORGANISATEURS

La compétition est organisée par Kraftdreikampf Basilea, Die Maschinerie et Powerlifting Winti. La **She Lifts Cup** est une compétition de club sous l'égide de l'Association Suisse de Force Athlétique, ce qui permet de se qualifier pour le championnat suisse.

## RESTAURATION

Lors de la compétition, Himalaya Take Away, basé à Olten, nous fournira des repas chauds (vegan, viande). Nous proposerons également diverses pâtisseries, différentes boissons non alcoolisées, du café et du thé.

## SPECTATEURS

La **She Lifts Cup** accueille chaleureusement toutes les personnes souhaitant assister à la compétition en tant que spectateurs. L'entrée est gratuite. De plus, un livestream est disponible pour les personnes qui ne peuvent pas se rendre sur place. Il n'y a pas de limite quant au nombre de spectateurs qu'une athlète peut amener. Il y a suffisamment de places de parking.

## MEDIA

Vous pouvez commander des forfaits photo et/ou vidéo auprès de Julia Schelbert et Janine Bucher. Elles vous informeront directement à l'avance. De plus, DJ Hazel assurera l'accompagnement musical. Vous trouverez dans l'e-mail le formulaire dans lequel vous pouvez indiquer vos souhaits musicaux.

## ANTI-DOPAGE

Nous défendons un sport sans dopage. En participant, toutes les participantes acceptent la déclaration de soumission du KDKS.

## RÈGLES IMPORTANTES

- Maximum un accompagnateur par athlète (l'échauffement et à la plateforme).
- Toutes les règles sont conformes aux règles d'ASFA et de l'IPF.
- Les in- et désinscriptions sont possibles sans frais jusqu'au 21 mars 2026.
- Les frais de participation doivent être réglés avant le 21 mars 2026.
- Aucun remboursement des frais d'inscription après le 21 mars 2026.
- Vous trouverez un résumé des règles à la deuxième page.

## ÉVALUATION

- Toutes les catégories de poids selon le total
- Best Pro Award
- Best Newbie Award



# FICHE D'INFORMATION SHE LIFTS CUP

## EN BREF

📅 11 avril 2026

📍 Schützi

Schützenmattweg 15

4600 Olten

✉ info@kraftdreikampf-basilea.ch

📷 she\_lifts\_cup

💬 www.sheliftscup.ch

Toutes les règles sous:

💬 www.kraftdreikampf.ch

💬 www.powerlifting.sport

## RÉSUMÉ DES RÈGLES

### GÉNÉRAL

- Des contrôles antidopage sont possibles.
- Le port d'un singlet, d'un T-shirt et de chaussures est obligatoire.
- Le port de chaussettes montant jusqu'aux genoux est obligatoire pour le soulevé de terre.
- L'équipement de compétition doit être conforme aux règles du KDKS.

### SQUAT

- Commandes pour le Squat: Squat - Rack
- Kneesleeves sont autorisées, longueur maximale: 30 cm.
- Kneewraps ne sont pas autorisées.

### BENCH PRESS

- La tête doit rester sur le banc pendant Bench Press.
- Commandements pour Bench Press: Start - Press - Rack
- L'accompagnant peut aider à soulever l'haltère.
- Après le Start, la position ne doit plus être modifiée.

### DEADLIFT

- Commande pour le Deadlift: Down
- Le port d'un T-shirt, d'un singlet ainsi que de chaussettes arrivant au genou est obligatoire.