



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

CODE SPORTIF PWFL

I – Principes généraux

Article 1

Toute manifestation sportive organisée dans le Grand-Duché par la PWFL ou un de ses clubs affiliés est régie par les statuts et règlements des Fédérations Internationales respectives, les statuts de la PWFL et le présent Code Sportif.

Article 2

A chaque manifestation sportive l'autorité de la PWFL est exercée par le juge-arbitre désigné par le Conseil d'Administration. Le juge-arbitre a les pouvoirs les plus étendus pour faire observer les règlements et notamment celui de mettre hors épreuve à tout moment un concurrent qui ne répond pas aux conditions de qualification définies ci-après ou un membre licencié dont la tenue, la conduite ou les propos sont répréhensibles.

Le juge-arbitre doit signaler **par écrit** toute infraction aux règlements et aux statuts au Conseil d'Administration qui peut en saisir les instances judiciaires.

II – Autorisations

Article 3

Tout club désirant organiser une manifestation sportive à caractère national doit en demander l'autorisation et l'approbation du règlement 30 jours avant la date fixée pour la manifestation.

Tout club désirant organiser une manifestation sportive à caractère international doit en demander l'autorisation et l'approbation du règlement 2-6 mois avant la date fixée pour la manifestation. Le club en question doit présenter un cahier de charges comprenant le détail du budget financier.

Article 4

Tout club désirant participer avec un nombre quelconque d'athlètes à une manifestation sportive à l'étranger doit en demander l'autorisation au moins 30 jours avant la date de cette manifestation.

Article 5

Un club qui désire faire renforcer son équipe par un athlète affilié à la PWFL au titre d'un autre club ou à titre individuel doit en demander l'autorisation au moins 30 jours avant la manifestation en question. L'accord du club auquel appartient l'athlète dont le renfort est demandé et des autres clubs luxembourgeois engagés dans la même manifestation est à joindre à la demande d'autorisation.

Article 6

Dans l'intérêt sportif et en cas de circonstances exceptionnelles, le Conseil d'Administration peut déroger aux conditions définies aux articles 3, 4 et 5 précités.

III – Communications

Article 7

Les résultats officiels des manifestations sportives organisées dans le Grand-Duché doivent être certifiés exacts par le club organisateur et parvenir au secrétariat fédéral **par email 1 jour** qui suivent la manifestation.

Ce délai est **de 2 jours** pour les résultats officiels obtenus lors des manifestations à l'étranger.

A défaut ou en attendant une copie des résultats officiels, les résultats officieux sont à communiquer **par email** au secrétariat fédéral **le même jour** qui suivent la manifestation en question. Les résultats sont à publier endéans deux jours sur le site web: www.pwf.lu

Article 8

Le club affilié dont l'athlète ayant établi un nouveau record lors d'un match officiellement autorisé par le C.A. à l'étranger doit présenter le procès-verbal de son ou ses records par email dans deux jours. En cas de défaut de présentation le record ne sera pas homologué.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

IV – Qualification, Catégories et Affiliation

Article 9

La possession d'une licence fait preuve de l'affiliation individuelle à la PWFL. Elle est obligatoire pour la participation à toute compétition nationale voire internationale. La licence porte les nom, prénom, et une photo de passeport récente, nette et de dimensions suffisantes du titulaire ainsi que le nom du club auquel il est licencié

Elle doit être munie d'une signature de la PWFL.

Pour être valable, la licence doit porter la date d'émission et l'année de la validité.

Chaque licence est munie d'un numéro de licence PWFL y relatif.

Un athlète ne peut participer à une compétition avant le 5e jour qui suit l'introduction de la demande et le paiement de la licence auprès du club affilié voire de la PWFL.

Article 10

Catégories de compétition nationales et Internationales

- 1) Championnats Nationaux Individuels.
- 2) Challenge, Coupes par club, Compétitions amicales, **Saar-Lor-Lux Championships, Women's Weightlifting Grand Prix**
- 3) Championnats par équipe et Coupe de Luxembourg par équipes et individuelle.
- 4) Championnats d'Europe, Championnats du monde, Western European Championships, European Small Nation Tournament Weightlifting, Benelux Powerlifting Tournament, Benelux Weightlifting Tournament.

Article 10.1

- 1) Athlète de nationalité luxembourgeoise ayant son domicile légal au Grand-Duché et affilié à un club PWFL, peut établir des records luxembourgeois et se voir décerné le titre de champion de Luxembourg dans ladite catégorie de poids et d'âges.(catégories de compétition de a-d)
- 2) Athlète de nationalité luxembourgeoise **avant son domicile légal à l'étranger** et affilié à un club PWFL, peut établir des records luxembourgeois et se voir décerné le titre de champion de Luxembourg dans ladite catégorie de poids et d'âges.(catégories de compétition de a-d)
- 3) Athlète **de nationalité étrangère ayant son domicile légal au Grand-Duché depuis deux ans**, sous condition de présenter un certificat de résidence, peut établir des records luxembourgeois et se voir décerné le titre de champion de Luxembourg dans ladite catégorie de poids et d'âges. (catégories de compétition de a-d)
- 4) Athlète de nationalité luxembourgeoise ayant son domicile légal au Grand-Duché et affilié à un club PWFL, **détenteur d'une licence à l'étranger et affilié à un club étranger** (par exemple Bundesliga), peut établir des records luxembourgeois et se voir décerné le titre de champion de Luxembourg dans ladite catégorie de poids et d'âges. Cependant la PWFL doit donner préalablement son accord et recevoir l'accord de la fédération étrangère. (catégories de compétition de a-d)
- 5) Athlète de nationalité étrangère n'ayant pas de domicile légal au Grand-Duché et athlète de nationalité étrangère ayant son domicile légal au Grand-Duché moins que deux ans et affilié à un club PWFL, peut participer aux compétitions organisées par les clubs affiliés à la PWFL à l'exception des championnats nationaux individuels, il ne peut pas établir des records luxembourgeois. (catégories de compétition de b-c)

Article 11

Un athlète doit avoir un médico sportif validé par le Ministère des Sports endéans deux mois de l'attribution de sa licence PWFL y compris la présentation du certificat e-Adel donnant droit à sa participation pour des compétitions officielles.

Si le contrôle n'est pas passé dans le délai prescrit, la licence est suspendue. Un nouveau licencié ou un membre qui renouvelle sa licence après une absence aux compétitions de plus d'un an, doit passer avec succès le contrôle médico-sportif dans un délai de six semaines à compter à partir de la date où la licence est introduite auprès de la PWFL. Pendant la durée de ce délai, l'athlète peut participer aux compétitions officielles. De toute façon, si le contrôle médico-sportif n'est pas passé, tous les résultats de l'athlète sont annulés et son club doit en tirer les conséquences y relatives. Si le contrôle médico-sportif est passé avec un résultat négatif, la licence sera toute de suite suspendue jusqu'à ce que l'athlète aura passé le médico-sportif avec succès. Les résultats seront homologués.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif **R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301**

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

Article 12

La PWFL a seule compétence pour :

- 1) délivrer la licence d'athlète, d'entraîneur de concert avec l'INAPS voire IPF et IWF, de juge de concert avec l'INAPS et de membre de jury d'officiel;
- 2) délivrer la licence sports-loisirs;
- 3) faire disputer des championnats nationaux individuels voire par équipes
- 4) désigner les équipes nationales et les athlètes représentant le Grand-Duché de Luxembourg aux épreuves internationales ;
- 5) autoriser l'organisation d'épreuves de Powerlifting ou de Weightlifting à caractère national ou international au Grand-Duché de Luxembourg ;
- 6) autoriser la participation des athlètes luxembourgeois à des compétitions organisées à l'étranger.

Article 13

La PWFL est affiliée au Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL), au Ministère des Sports, à l'INAPS, à l'International Powerlifting Federation (IPF) et à l'European Powerlifting Federation (EPF), à l'International Weightlifting Federation (IWF), à l'European Weightlifting Federation (EWF) et à l'ALAD.

Article 14

Les mutations d'un club à un autre ~~ne~~ peuvent être demandées durant toute l'année.

Dans le cas d'opposition formelle, le CA de la PWFL prendra la décision finale

Les mutations accordées prendront effet au 1er janvier de l'année suivante.

Les demandes de mutation doivent être établies par l'intéressé lui-même, en deux exemplaires, sur feuille spéciale „demande de mutation” et être adressées par ses soins, sous pli recommandé, à son club et à la PWFL. Les demandes de mutation des athlètes n'ayant pas encore atteint la majorité légale doivent être contresignées par le père, la mère ou, à défaut, par le tuteur de l'intéressé.

Si dans les 10 jours qui suivent la réception de la demande de mutation, le club auquel appartient l'intéressé n'a pas fait connaître au Conseil d'Administration un avis défavorable, la mutation est accordée automatiquement.

En cas d'avis défavorable dans le délai statuaire, l'intéressé devient provisoirement membre individuel de la PWFL en payant la somme prévue par les statuts. Il peut cependant, jusqu'au 1er janvier de l'année suivante, faire savoir au Conseil d'Administration qu'il entend se ré-affilier au club auquel il appartenait au moment de sa demande de mutation.

Article 15

Le membre démissionnaire d'un club, passé provisoirement individuel en application de l'article 15 du présent Code Sportif, de même que le membre qui fait annuler sa carte d'affiliation auprès de la PWFL ne pourront demander une licence pour un autre club que lors de la prochaine période de mutation, en observant les prescriptions de l'article 16. Le membre devenu individuel en application de l'article 16 pourra, un an après cette date, demander son affiliation à un club de son choix.

Un membre qui ne figure plus sur le relevé officiel de son club (à remettre au plus tard pour le 1er janvier de chaque année, sinon les anciens licenciés sont validés et payables pour une nouvelle année) peut de suite se ré-affilier dans un club de son choix et ceci sans obligations et conditions quelconques vis-à-vis de son club.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif **R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301**

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

V – Sélections

Article 16

Les athlètes représentant la PWFL pour des compétitions internationales sont sélectionnés par le Conseil d'Administration suivant consultation et avis des directeurs techniques et sportifs après approbation de l'entraîneur national.

VI – Catégories d'âges

Article 17

La PWFL se rallie aux catégories d'âges officielles autorisées par l'IPF et l'IWF.

Messieurs IPF:

- Open : du jour anniversaire des 14 ans et au-delà, sans tenir compte des catégories d'âge spécifiques.
- Sub-juniors : du jour anniversaire des 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 18 ans.
- Juniors : du 1er janvier de l'année des 19 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 23 ans.
- Masters 1 : du 1er janvier de l'année des 40 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 49 ans.
- Masters 2 : du 1er janvier de l'année des 50 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 59 ans.
- Masters 3 : du 1er janvier de l'année des 60 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 69 ans.
- Masters 4 : du 1er janvier de l'année des 70 ans et au-delà.

Cette catégorie n'existe pas pour chaque catégorie de poids et elle est récompensée uniquement à l'indice.

Dames IPF:

- Open : du jour des 14 ans et au-delà, sans tenir compte des catégories d'âge spécifiques.
- Sub-juniors : du jour des 14 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 18 ans.
- Juniors : du 1er janvier de l'année des 19 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 23 ans.
- Masters 1 : du 1er janvier de l'année des 40 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 49 ans.
- Masters 2 : du 1er janvier de l'année des 50 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 59 ans.
- Masters 3 : du 1er janvier de l'année des 60 ans jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 69 ans.
- Masters 4 : du 1er janvier de l'année des 70 ans et au-delà.

Cette catégorie n'existe pas pour chaque catégorie de poids et elle est récompensée uniquement à l'indice.

Les compétitions pour les athlètes de moins de 14 ans peuvent être organisées par la PWFL

Le classement dans toutes les catégories d'âges sera déterminé par les totaux réalisés, dans le respect du règlement.

La PWFL a le loisir d'adapter, à sa discrétion, les catégories d'âges, ou de créer des sous-catégories.

Catégories de poids IPF:

Messieurs Open, Masters, Sub-Juniors et Juniors

- 53,00 kg : jusqu'à 53,00 kg
- 59,00 kg : de 53,01 à 59,00 kg
- 66,00 kg : de 59,01 à 66,00 kg
- 74,00 kg : de 66,01 à 74,00 kg
- 83,00 kg : de 74,01 à 83,00 kg
- 93,00 kg : de 83,01 à 93,00 kg
- 105,00 kg : de 93,01 à 105,00 kg
- 120,00 kg : de 105,01 à 120,00 kg
- +120,00 kg : à partir de 120,01 kg

Dames Open et Masters , Sub-juniors et Juniors

- 43,00 kg : jusqu'à 43,00 kg
- 47,00 kg : de 43,01 à 47,00 kg
- 52,00 kg : de 47,01 à 52,00 kg
- 57,00 kg : de 52,01 à 57,00 kg
- 63,00 kg : de 57,01 à 63,00 kg



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

- 69,00 kg : de 63,01 à 69,00 kg
- 76,00 kg : de 69,01 à 76,00 kg
- 84,00 kg : de 76,01 à 84,00 kg
- +84,00 kg : à partir de 84,01 kg

Article 17.1. Weightlifting

Weightlifting

- Est Minime tout athlète qui aura 13 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 15 ans.
- Est Cadets tout athlète qui aura 16 ans au cours de l'année Est Minime tout athlète qui aura 13 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 17 ans.
- Est Junior tout athlète qui aura 18 ans au cours de l'année Est Minime tout athlète qui aura 13 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 20 ans.
- Est Senior tout athlète qui aura 21 ans au cours de l'année
- Master I tout athlète qui aura 35 ans au cours de l'année Est Minime tout athlète qui aura 13 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 39 ans.
- Master II tout athlète qui aura 40 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 44 ans.
- Master III tout athlète qui aura 45 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 49 ans.
- Master IV tout athlète qui aura 50 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 54 ans.
- Master V tout athlète qui aura 55 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 59 ans.
- Master VI tout athlète qui aura 60 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 64 ans.
- Master VII tout athlète qui aura 65 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 69 ans.
- Master VIII tout athlète qui aura 70 ans au cours de l'année jusqu'au 31 décembre inclus de l'année des 74 ans.
- Master IX tout athlète qui aura 75 ans au cours de l'année

Les changements de catégories d'âges entrent en vigueur le 1er janvier de chaque année.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

Article 18

Catégories de poids Weightlifting Men & Women 01.06.2025 and 01.08.2026

WEIGHTLIFTING MEN	MINIME	CADETS	JUNIORS/SENIORS/MASTERS
CATEGORY 01.06.2025	-52 kg	-56 kg	-60 kg
	-56 kg	-60 kg	-65 kg
	-60 kg	-65 kg	-71 kg
	-65 kg	-71 kg	-79 kg
	-71 kg	-79 kg	-88 kg
	-79 kg	-88 kg	-94 kg
	-88 kg	-94 kg	-110 kg
	+88 kg	+94 kg	+110 kg

WEIGHTLIFTING MEN	MINIME	CADETS	JUNIORS/SENIORS/MASTERS
CATEGORY 01.08.2026	(-52 kg)	-55 kg	-60 kg
	-55 kg	-60 kg	-65 kg
	-60 kg	-65 kg	-70 kg
	-65 kg	-70 kg	-75 kg
	-70 kg	-75 kg	-85 kg
	-75 kg	-85 kg	-95 kg
	-85 kg	-95 kg	-110 kg
	+85 kg	+95 kg	+110 kg



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif **R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301**

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

WEIGHTLIFTING WOMEN	MINIME	CADETS	JUNIORS/SENIORS/MASTERS
CATEGORY 01.06.2025	-40 kg	-44 kg	-48 kg
	-44 kg	-48 kg	-53 kg
	-48 kg	-53 kg	-58 kg
	-53 kg	-58 kg	-63 kg
	-58 kg	-63 kg	-69 kg
	-63 kg	-69 kg	-77 kg
	-69 kg	-77 kg	-86 kg
	+69 kg	+77 kg	+86 kg

WEIGHTLIFTING WOMEN	MINIME	CADETS	JUNIORS/SENIORS/MASTERS
CATEGORY 01.08.2026	(-42 kg)	-45 kg	-49 kg
	-45 kg	-49 kg	-53 kg
	-49 kg	-53 kg	-57 kg
	-53 kg	-57 kg	-61 kg
	-57 kg	-61 kg	-69 kg
	-61 kg	-69 kg	-77 kg
	-69 kg	-77 kg	-86 kg
	+69 kg	+77 kg	+86 kg



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

Article 19 – Anti-Dopage

PREREQUIS :

Nous tenons à vous rendre attentif que la PWFL se réfère aux règles et critères de l'actuel CODE ALAD voire CODE AMA Chaque athlète compétiteur de la PWFL est obligé de réaliser une formation e-learning via l'ALAD (ADEL) :

- alad.lu
- <https://adel.wada-ama.org/learn>

Article 19.1

Le dopage est défini comme une ou plusieurs violations des règles énoncées aux articles 2.1-2.11 du Code ALAD.

Est considérée comme dopage et donc interdite l'utilisation, par des athlètes actifs, de toute substance ou tout moyen figurant sur la liste établie par l'organisme national de coordination en matière de dopage (désigné dans la suite par l'expression " Instance de contrôle ") susceptible d'influencer les capacités et performances sportives ou de masquer l'emploi de telles substances (désignées dans la suite par l'expression " substances dopantes ").

L'Agence luxembourgeoise antidopage (ALAD) établit une liste de substances et méthodes susceptibles d'influencer les capacités et performances sportives ou de masquer l'emploi de telles substances (désignées dans la suite par l'expression " substances et méthodes dopantes).

La liste précitée comprend des substances et méthodes interdites à la fois en compétition et hors compétition, mais également des substances et méthodes interdites en compétition uniquement.

La liste précitée comprend des substances et méthodes interdites à la fois en compétition et hors compétition, mais également des substances et méthodes interdites en compétition uniquement

Article 20

Si le licencié actif est de niveau national (terme défini dans le code ALAD), il ne pourra participer à une compétition qu'à condition de disposer d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) délivrée par le comité d'usage à des fins thérapeutiques (comité AUT) instauré auprès de l'ALAD.

S'il n'est pas de niveau national, mais de niveau récréatif seulement, le licencié doit être en possession d'un certificat médical établi par son médecin traitant établissant la nécessité de prendre le médicament en question.

Si le sportif est de niveau international, il introduit une demande d'autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT) auprès de la fédération internationale dont il relève.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

Article 21

Il est interdit à tout membre licencié d'administrer, d'encourager ou d'inciter à administrer une substance dopante à un licencié actif.

Cette interdiction d'administrer une substance dopante ne s'applique pas au médecin du sport qui, en cas d'indication médicale, prescrit ou administre au sportif un médicament contenant une substance dopante.

Article 22

Tout licencié actif est tenu, à la requête de l'instance de contrôle ALAD ou du C.A., de se soumettre à tout moment au contrôle antidopage. Il est tenu à respecter **strictement** les critères voire les règles établies par l'ALAD.

Article 23

Les organisateurs d'une compétition sont tenus, sur demande, de collaborer, dans la mesure de leurs possibilités, avec l'instance de contrôle ALAD en vue d'assurer le déroulement correct des opérations de contrôle.

Article 24

Le licencié actif convaincu, à l'occasion d'une compétition, de dopage ou de refus du contrôle perd tout bénéfice de sa participation à ladite compétition, ainsi que des résultats obtenus, qui ne sont pas homologués.

Article 25

Sans préjudice de la sanction prévue à l'article 28, le licencié actif qui contrevient aux articles 23 et 26 encourt une suspension de 3 mois à 4 ans et en cas de récidive, une suspension pouvant aller jusqu'à l'exclusion à vie.

Article 26

Tout membre licencié qui administre, aide, encourage ou incite à administrer une substance dopante à un licencié actif encourt une suspension de 4 ans et en cas de récidive, l'exclusion à vie.

Les suspensions prévues aux articles 29 et 30 sont prononcées par le Conseil de discipline contre le dopage, respectivement le Conseil supérieur de discipline contre le dopage.

Article 27

Tout membre licencié qui n'est pas un sportif actif ou un membre du personnel d'encadrement technique et qui entrave l'action des responsables de l'instance de contrôle ou qui, en tant que collaborateur, responsable ou organisateur d'une compétition, reste en défaut de prêter aux précités l'aide qu'ils sollicitent, encourt une suspension de 3 mois à 1 an à prononcer par les instances fédérales. En cas de première récidive, la durée de la suspension est de 1 à 2 ans, en cas de deuxième récidive, le membre licencié est exclu à vie.

Article 28

En cas de contradiction des présentes règles avec les dispositions du code ALAD, ces dernières s'appliquent.

Les athlètes membres des cadres nationaux de la PWFL sont obligés à signer un document qu'en cas d'un contrôle anti-dopage positif suivi d'une condamnation que les frais occasionnés voire imposés par les Fédérations Internationales (IPF/IWF) sont à charge de l'athlète en question.

Article 29

A partir du 01.01.2024 chaque athlète compétiteur est obligé de remplir et de remettre dans les meilleurs délais à la PWFL son certificat e-Adel.

A partir du 01.01.2024 le headcoach nommé et diplômé INAPS (IPF/IWF) et les coachs nommés et diplômés INAPS (IPF/IWF) par le CA de la PWFL sont obligés de remettre leur certificat e-Adel par « high performance coaches »



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif **R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301**

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

VIII – Réglementation des compétitions

Article 30

De façon générale, la participation aux compétitions officielles définies ci-après est obligatoire pour tous les clubs affiliés. Les compétitions officielles : Championnats Nationaux Individuels, Coupe de Luxembourg par équipes, Championnats interclubs.

Article 31

Pour des raisons d'organisation, les épreuves des réunions officielles de la PWFL pourront se dérouler lors d'une autre réunion (par exemple championnats nationaux lors des championnats Sarre-Lor-Lux voire Championnats Benelux).

Article 32

Le conseil d'Administration fixe les dates et lieux des réunions officielles. Il en établit l'horaire dont il se réserve le droit de le modifier et désigne le juge-arbitre de la réunion.

Un changement de date ou d'horaire d'une compétition officielle, fixée au calendrier sportif, ne peut être accordé par le Conseil d'Administration à un club qu'en cas de force majeure concernant la disponibilité d'une salle de compétition. Au paravent, l'organisateur est prié d'entreprendre toutes les démarches possibles pour trouver (ou changer) une salle adéquate.

Articles 33

Toute réclamation contestant le déroulement d'une compétition est à adresser sur place et par écrit au juge-arbitre de la réunion.

IX – Championnats Individuels

Article 34

Le Conseil d'Administration fixe le mode d'organisation et le lieu des Championnats Nationaux Individuels. Un athlète ne peut participer qu'aux épreuves de sa catégorie d'âge et à celles des seniors.

Article 35

Les Championnats Nationaux Individuels sont ouverts à tous les athlètes affiliés à la PWFL et respectant l'article 10.1

X Championnats Interclubs, Coupe de Luxembourg par Equipes & Individuelle, Team Compétition

Article 36

Pour la Coupe de Luxembourg Powerlifting voire Weightlifting par équipes les 3 meilleurs athlètes féminins et 4 meilleurs athlètes masculins sont pris en considérations par Goodlift voire Sinclair points pour le classement final. Une Coupe sera remise à la meilleure athlète voire athlète masculin par Goodlift points voire Sinclair points.

Mode d'emploi : il a été retenu lors d'une réunion du CA du 22.02.2023 qu'une équipe d'un club peut être mixte pour le Weightlifting.

Article 37

Lors de chaque journée du championnat interclub, la participation est illimitée par club, mais seulement 5 athlètes entrent en ligne de compte pour le classement final féminin et masculin.

Article 38

Le championnat sera pointé relatif.

Seront notés au tableau de cotation les points relatifs IPF voire IWF. Sera déclaré champion le club ayant totalisé le plus grand total de points de match.

La formule de pointage choisie pour le 1^{er} match de la saison du championnat interclubs devra être la même pour tous les matchs de la même saison.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

Article 38B

La PWFL procède aux sélections des athlètes de nationalité luxembourgeoise voire ceux habitant au moins deux ans au Luxembourg sous présentation d'un certificat de résidence pour le Benelux Tournament Classic/Equipped

XII. Coupes et Challenges

Article 39

Les clubs affiliés à la PWFL sont en droit d'organiser des Coupes voire Challenges selon leurs critères proposés, mais valider par le CA de la PWFL.

Il est évident que la PWFL peut organiser voire participer à un Championnat SAR-LOR-LUX voire un Championnat Benelux de concert avec les Fédérations étrangères participantes voire clubs participants.

Les clubs affiliés à la PWFL peuvent organiser selon leur propre initiative des compétitions pour Jeunes à savoir Premier Pas Powerlifting voire Premier Pas Weightlifting.

XIII. Tenue vestimentaire à partir du 01.01.2025

Article 40

Dans le contexte de promouvoir nos deux sports sur les médias sociaux et le streaming, le CA de la PWFL préconise la recommandation en rapport avec la tenue vestimentaire pour les athlètes des clubs affiliés

Tenue vestimentaire par club affilié:

1. Costume d'entraînement, Jogging voire toute autre tenue sportive uniforme muni du logo du club affilié.
2. T-shirt (ou sans T-shirt Weightlifting) muni du logo officiel du club affilié.
3. Singlet avec ou sans logo du club affilié.

Les athlètes membres des cadres nationaux ont l'obligation de respecter la tenue vestimentaire de la PWFL par contrat fixé:

Singlets, T-shirts, Sweatshirts, Hoodie, Kneesleves, Wrist Wraps, Deadlift Socks voire Jogging et jackets d'entraînement (Craft) lors des rencontres internationales approuvées par la PWFL.

XIV. Minimas PWFL

Article 41

Les minimas PWFL Powerlifting et Weightlifting sont revus et proposés annuellement par les directeurs techniques et sportifs de concert avec les entraîneurs nationaux et validés par le CA de la PWFL selon les évolutions sportives internationales.

XV. Règles et critères d'admission aux équipes nationales luxembourgeoise voire signature d'un contrat-charte de comportement du sport de haut niveau pour nos deux sports

Article 42

Les athlètes membres de l'équipe nationale luxembourgeoise sont proposés par les directeurs techniques et sportifs de concert avec les entraîneurs nationaux et validés par le CA de la PWFL.

La PWFL se réserve le droit de proposer des contrats-charte de comportement aux athlètes de l'équipe nationale luxembourgeoise ayant atteint les minimas PWFL requis et optant pour la conception d'entraînement du sport de haut niveau en-tenant compte des obligations et devoirs des athlètes voire de la PWFL.

Le CA de la PWFL recommande à ses athlètes licenciés de ne pas avoir recours au Watercut afin d'éviter des problèmes très graves de santé.

Prière de consulter à ce sujet le site web: www.pwf.lu



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

XVI. Critères de sélection sportifs et financiers pour la participation à un Championnat d'Europe, WEC , TPE voire Championnat du Monde pour nos deux sports

Article 43

Participation obligatoire annuelle de nos athlètes membres de l'équipe nationale luxembourgeoise voire les athlètes ayant signés le contrat-charte de comportement à nos championnats nationaux individuels de Powerlifting & Weightlifting voire Coupes de Luxembourg.

Réalisation du minima établi pour chaque catégorie de poids par la PWFL pour nos deux sports selon article 44B.

"Confirmation Preliminary Entry Form and Final Entry Form pour IPF/EPF&IWF/EWF par PWFL.

Article 43 A

Le CA de la PWFL procède à la sélection finale des athlètes participants aux compétitions internationales Powerlifting & Weightlifting sur propositions des directeurs techniques et sportifs respectifs de concert avec les entraîneurs nationaux.

Article 43 B

Règles en vigueur pour nos deux sports de haut niveau.

1. L'athlète PWFL voire l'athlète de haut niveau réalise le minima requis PWFL dans sa catégorie de poids, il a droit à une présélection, la PWFL peut lui proposer un contrat-charte de comportement de sport de haut niveau à signer par les deux parties engagées.

Ses programmes d'entraînement documentés doivent être exclusivement établis en tout cas par un entraîneur INAPS-PWFL-LUXQF3, IPF Trainer Education Level II voire Level I voire Trainer Certificat Weightlifting EWF et IWF pendant au moins 6 mois.

Un échange régulier sur les progressions réalisés par l'athlète en question entre l'entraîneur certifié du club concerné et l'entraîneur national PWFL doit avoir lieu.

L'athlète en question est obligé de respecter ses obligations comme athlète faisant partie du cadre national PWFL voire ayant signé un contrat - charte de comportement de sports de haut niveau

Avant un événement international majeur, au moins 4 participations aux entraînements nationaux seront convenues ensemble, en gardant une marge de flexibilité.

La PWFL peut prendre à charge tous les frais engendrés suite à une décision finale du CA.

L'athlète en question sélectionné doit se présenter à un contrôle anti-dopage au moins 8-10 semaines avant son événement majeur.

2. L'athlète en question n'a pas réalisé le minima requis, pourra sur présentation d'une demande dûment motivée, solliciter sa sélection auprès du CA de la PWFL. Une telle demande ne pourra être prise en considération que si l'athlète démontre un potentiel réel d'intégrer le top 10 ou de vaincre au minimum 50 % de ses adversaires.

Dans le cas où l'athlète sélectionné réalise une performance exceptionnelle lors de cet événement majeur, il appartient au CA de la PWFL de voter en faveur d'un remboursement de 25% des frais engendrés.

3. L'athlète en question, n'ayant pas atteint le minima requis, pourra sur présentation d'une demande dûment motivée, solliciter sa sélection auprès du CA de la PWFL. Tous les frais engendrés y compris ceux du/des coachs (IPF Trainer Education Level II) seront intégralement à charge de l'athlète. Une telle demande ne pourra être prise en considération que si l'athlète démontre un potentiel réel d'intégrer le top 10 ou de vaincre au minimum 50 % de ses adversaires.

4. Les masters doivent prendre à charge tous les frais engendrés.

Le CA de la PWFL reste le décideur final en prenant en considération les avis des directeurs techniques et sportifs voire des entraîneurs nationaux PWFL et en relation avec le budget prévisionnel financier y relatif de l'année en cours de même concernant la nomination des arbitres internationaux Cat I voire Cat II ainsi que le Head Coach voire Assistant Coaches.

La PWFL se réserve le droit d'avoir recours à des adaptations ponctuelles en cours d'année.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif **R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301**

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

Article 43 C

La PWFL selon arrangement avec le Ministère des Sports peut présenter un maximum de 5 demandes de soutien financier susceptible d'être pris en considération pour une subvention financière du MDS pour nos deux sports de compétition en relation avec la participation de nos athlètes compétiteurs de haut niveau lors des championnats d'Europe voire du Monde, WEC, ESNT etc.

1-2 demandes pour Weightlifting TPE, Championnats d'Europe voire Championnats du monde

1-4 demandes pour Powerlifting Classic/Equipped / BP Classic/Equipped, WEC voire Championnats d'Europe voire Championnats du monde

Critères à prendre en considération pour la participation PWFL voire participation athlètes de haut niveau

-budget financier prévisionnel prévu y relatif de l'année en cours pour nos deux sports – tant du côté athlète, coach, assistant coach, arbitre voire Team Manager (chef de délégation)

Frais engendrés :

-frais de voyage voire frais de déplacements (athlète, coach, assistant coach, team manager, arbitre Cat I & II)

-frais d'Hôtel

-frais manger

-frais d'essence

-frais ADF/PF

Les athlètes de haut niveau, soit membre du cadre promotionnel COSL voire Cadre d'Elite COSL sont obligés de régler leurs décomptes financiers selon l'arrangement signé par la PWFL et le COSL voire l'athlète en question.

La PWFL a l'obligation de rédiger pour chaque déplacement international un plan de financement précis prenant en compte tous les éléments requis voire tous les frais engendrés afin de déterminer pour chaque partie engagée sa participation financière en relation avec le budget prévisionnel de l'année en cours

La PWFL a établi et arrêté une grille de primes d'encouragement pour des performances exceptionnelles réalisées lors des championnats d'Europe voire du Monde si au moins 3 athlètes participent dans la catégorie respective y compris les masters.

XVIII. Sélection des entraîneurs nationaux diplômés INAPS-PWFL-LUXQF3.

Article 44

Le CA valide la sélection des entraîneurs nationales diplômés et assistant coachs accompagnant les athlètes sélectionnés aux championnats d'Europe et du Monde.

Aucun coach privé sera admis d'accompagner un athlète sélectionné à des compétitions internationales, sauf décision justifiée du CA de la PWFL voire si l'athlète en question fait partie des Cadres de Promotion voire Cadres d'Elite COSL.

XVIII. Fiche d'inscription de participation à des compétitions nationales.

Article 45

Chaque club affilié est obligé de remplir la fiche d'inscription par ordinateur de ses athlètes participant aux compétitions nationales voire le cas échéant aux compétitions internationales. La PWFL exige la description du matériel de compétition pour le plateau de compétition ainsi que pour les plateaux d'échauffement.

Les disques calibrés et approuvés par l'IPF et l'IWF sont à utiliser durant l'échauffement voire durant la compétition, ainsi qu'un podium de sport officiel pour la remise des médailles voire awards.

Les calicots sportifs doivent avoir les mesures minimum suivante 2m de hauteur x 3-4m de longueur en format Dibond.



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif **R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301**

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

XVIII. Demande d'affiliation PWFL à un pays étranger.

Article 46

La PWFL a rédigé un formulaire spécifique sur l'affiliation d'un athlète luxembourgeois à un club à l'étranger sous condition qu'il est licencié à un club luxembourgeois.

XIV. Médailles et Coupes PWFL voire clubs affiliés à partir du 01.01.2025.

Article 47

1.Championnats nationaux individuels Powerlifting Classic/Equipped voire Weightlifting

Remise de Médailles or/argent/bronze pour les trois premiers athlètes classés par catégorie d'âge voire catégorie de poids.

Diamètre 60 mm logo PWFL + agrafage approprié

Best Lifter Overall Nationals Powerlifting Classic/Equipped Women & Men Master/Subj/Jun/Open Coupe hauteur minimum 40 cm voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 22 cm de hauteur

Best Lifter Overall Nationals Weightlifting Women & Men Master/Subj/Jun/Open – Coupe hauteur minimum 40 cm voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 22 cm de hauteur

2.Championnats nationaux par Equipes Powerlifting Classic & Weightlifting Women & Men

Deux équipes max par Club (Equipe féminine minimum 3-6 athlètes & Equipe masculine minimum 4-8 Athlètes)

Coupe Best Team Championnats par équipe Powerlifting & Weightlifting Women & Men – hauteur minimum 42 cm

voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 22 cm de hauteur

Coupe Best Lifter Overall Championnats par équipe Powerlifting & Weightlifting Women & Men-hauteur minimum 34 cm

voire voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 20 cm de hauteur

3. Coupe de Luxembourg Powerlifting Classic & Weightlifting individuelle Open toutes catégories et par équipes

Coupe Best Team Coupe de Luxembourg Powerlifting Classic & Weightlifting Women & Men – hauteur minimum 42 cm voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 22 cm de hauteur (Equipe féminine minimum 3-6 athlètes & Equipe masculine minimum 4 -8 Athlètes)

Coupe Best Lifter Overall Coupe de Luxembourg Powerlifting Classic & Weightlifting Women & Men-hauteur minimum 40 voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 22 cm de hauteur

4. Pour toute autre organisation nationale voire internationale le CA de la PWFL a décidé que les médailles remises par le club organisateur doivent avoir un diamètre de minimum 60 mm et les coupes remises une hauteur de 42 cm minimum voire plaquette agrafée en verre appropriée minimum 22 cm de hauteur

5. L'encaissement des Frais de Participation serviront pour l'achat qualitatif des médailles PWFL, des Coupes voire Plaquettes en verre.

Les Calicots officiels , les médailles et les coupes standard voire en verre sont commandées auprès de sociétés définies par le CA de la PWFL.

XV. Calicots officiels PWFL à partir du 01.01.2025

Article 48

Les clubs affiliés PWFL organisateurs sont obligés de respecter lors des compétitions validées et officielles de la PWFL les critères appropriés pour les calicots en question :

1. Dimensions du calicot de compétition hauteur 2 m minimum longueur minimum 4 m
2. Matière PVC voire Dibond utilisable recto verso
3. Impression d'un autocollant
4. Le contenu du calicot en question est définie par le CA de la PWFL



POWERLIFTING & WEIGHTLIFTING FEDERATION LUXEMBOURG

3, rte d'Arlon L-8009 Strassen Tél. : +352 621165214

Association sans but lucratif R.C.S. Luxembourg F2724 Réf. Dépôt L190106301

Affiliée à : IPF, EPF, IWF, EWF et COSL

Courriel : gaston.parage@pwf.lu ou office@pwf.lu Site web: www.pwf.lu

XVI. Cotisations et Frais de participation PWFL à partir du 01.01.2025

Article 49

Cotisation PWFL annuelle par club 400 Eur

Cotisation PWFL annuelle par licence 30 Eur

Frais de participation par athlète affilié au club participant 30 Eur

XVII ENTRAINEURS NATIONAUX DIPLOMES INAPS-PWFL-LUXQF3-LUXQF4-LUXQF5 voire ENTRAINEUR DIPLOMES PAR LES FEDERATIONS INTERNATIONALES IPF&IWF.

Article 50

La PWFL reconnaît seul les entraîneurs Powerlifting & Weightlifting ayant réussi avec succès INAPS-PWFL-LUXQF3, LUXQF4 voire LUXQF5.

La PWFL reconnaît la formation IPF Basic Trainer Education.

La PWFL reconnaît la formation IPF Trainer Education Level II et Level I.

La PWFL accepte tous les diplômes établis et certifiés par l'EWF voire l'IWF.

La PWFL oblige ses entraîneurs diplômés à suivre les formations continues organisées par INAPS-PWFL-LUXQF3-LUXQF4-LUXQF5 voire IPF Education Level I & II.

Le candidat en présence d'un IPF Basic Trainer Education peut transmettre une demande au CA à la PWFL concernant son inscription au IPF Trainer Education Level II seulement après 2 ans d'activité documentée. Tous les frais associés et occasionnés sont à charge du candidat participant.

Le candidat en présence d'un IPF Trainer Education II peut demander au CA de la PWFL concernant son inscription au IPF Trainer Education Level I seulement après 2 ans d'activité documentée. Tous les frais associés et occasionnés sont à charge du candidat participant.

Le CA de la PWFL reste le décideur final

XVIII ARBITRES NATIONAUX DIPLOMES CYCLE INFERIEUR INAPS-PWFL-LUXQF3

Article 51

La PWFL reconnaît seul les arbitres diplômés Cycle inférieur Powerlifting & Weightlifting - INAPS-PWFL-LUXQF3 voire IPF & IWF.

XIV. Dispositions finales

Article 52

Tous les cas non prévus par le présent Code Sportif sont tranchés par le Conseil d'Administration de la PWFL.

CA-PWFL: 10.12.2025