



FÉDÉRATION D'HALTHÉROPHILIE DU QUÉBEC

Règlementation Technique

RÈGLEMENTATION TECHNIQUE

Catégories de poids corporel :

HOMMES (10 catégories)									
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg

FEMMES (10 catégories)									
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg

1 SYSTÈME DE CLASSIFICATION DES HALTÉROPHILES QUÉBÉCOIS

Catégories de poids corporel :

Note 1 : Pour certaines compétitions, tels le Championnat Junior du Québec, le Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr, Jeux du Québec et le Championnat Étudiant, les catégories de poids ont été ajustées à l'âge des athlètes. Il faut alors se référer à la section de chaque compétition pour connaître les catégories présentes lors de celles-ci.

Note 2 : Dans le cas où les catégories de poids sont jumelées pour réduire le nombre de catégories présentées lors d'une compétition, la performance au Total Sinclair sera calculée au poids de chaque catégorie prévue par la IWF et à trois décimales.

Note 3 : L'International Weightlifting Federation (IWF) a adopté de nouvelles catégories de poids le 5 juillet 2018 (10 cat. H & 10 cat. F). Les catégories, standards et seuils de performance ont été modifiés pour le programme de compétitions.

Note 3 : Le Comité International Olympique (CIO) a autorisé 5 catégories Femmes et 5 catégories Hommes aux Jeux Olympiques en 2024.

1.1 Les catégories d'âge féminines et masculines.

1.1.1 L'année de naissance sert à déterminer les catégories d'âge.

Jeunesse (Youth)	treize (13) à dix-sept ans (17)
Junior	quinze (15) à vingt ans (20) ans
Senior	quinze (15) ans et plus
Master (Canada)	trente (30) ans et plus

Livre de règlements : tous les âges mentionnés ci-dessus, sont calculés selon l'année civile de la date de naissance de l'athlète.

1.1.1.1 Clarification des règlements dans le cas d'un groupe de compétiteurs comprenant plusieurs catégories

Au Québec, il arrive que plusieurs catégories de poids corporel soient regroupées pour un groupe de compétition. Cela se produit rarement lors des Championnats du Monde.

Le numéro de tirage au sort sera le facteur déterminant lors de la pesée. Cependant, lorsque des athlètes de différentes catégories de poids de corps sont combinés dans un groupe de compétition, la séquence utilisée pour la pesée sera catégorie par catégorie. Le numéro de départ déterminera l'ordre de passage à la barre. Les médailles seront remises par catégorie.

Exemple : 3 catégories féminines : 45 – 49 – 55 kg comprenant 10 athlètes.

Nous remettrons des médailles pour les 45 – 49 – 55 kg

2. LES COMPÉTITIONS

2.1 Définition des termes :

- Intra club :** Compétition sanctionnée impliquant les membres (minimum 3 athlètes et 2 officiels, tous membres en règle de la FHQ) d'un seul club. Les clubs peuvent charger entre 0 à 25\$. Affiliation minimum RECRÉATIF
- Régionale :** Compétition sanctionnée où participent les membres (minimum 5 athlètes et 3 officiels, 2 officiels à la pesée, tous membres en règle de la FHQ) de plusieurs clubs d'une même région. Les clubs peuvent charger entre 0 à 25\$. Affiliation minimum RECRÉATIF
- Inter-régionale :** Compétition sanctionnée impliquant les équipes d'au moins deux régions (minimum 5 athlètes et 3 officiels, 2 officiels à la pesée tous membres en règle de la FHQ). Les clubs peuvent charger entre 30 à 50\$. Affiliation minimum RECRÉATIF
- Provinciale :** Compétition où sont invités tous les clubs / régions de la province et à laquelle un minimum de 7 régions auront participé. Affiliation minimum COMPÉTITIF
- Interprovinciales :** Compétitions comprenant au moins 10 % d'athlètes provenant de l'extérieur du Québec ou comptant des athlètes provenant d'au moins deux autres provinces ou territoires, à raison d'au moins cinq compétiteurs par province ou territoire (les athlètes provenant d'autres pays sont également pris en compte). Affiliation minimum COMPÉTITIF

Nationale : Compétitions regroupant des participants provenant d'au moins quatre provinces différentes, incluant le Québec; impliquant des équipes provinciales ou encore regroupant des athlètes ayant atteint ou dépassé les standards fixés par la WCH. Affiliation minimum COMPÉTITIF

Internationale : Compétitions regroupant des participants provenant de trois pays ou plus, incluant le Canada; comprenant des équipes ayant été sélectionnées par les fédérations nationales et représentant ces fédérations. Affiliation minimum COMPÉTITIF

En respect des règles de reconnaissance de la Direction du sport, du loisir et de l'activité physique (DSLAP).

2.2 Sanction des compétitions

- 2.2.1 Pour être reconnues, les compétitions doivent être sanctionnées par la Fédération d'Haltérophilie du Québec. La demande de sanction se trouve sur le site web de la FHQ, sous l'onglet documents des clubs.
- 2.2.2 Les demandes de sanction doivent être envoyées minimum 2 semaines avant l'évènement. Aucune sanction ne sera accordée la même date que les compétitions provinciales.
- 2.2.3 Les compétitions provinciales du Québec sont organisées conjointement avec un club organisateur sélectionné. Elles sont sous la responsabilité de la FHQ et sanctionnées.
- 2.2.4 Les résultats des différentes compétitions sanctionnées doivent être envoyés au courriel de la FHQ dans les trois (3) jours suivant la compétition. Le gabarit fourni sur le site web de la FHQ doit être utilisé afin d'y inscrire les résultats. Les informations suivantes doivent y figurer :
 - Le nom de l'athlète
 - Son numéro d'affiliation
 - Son poids corporel
 - Les trois (3) essais à l'arraché, les trois (3) essais à l'épaulé-jeté, le total olympique
 - Le classement, s'il y a lieu.
 - Les noms de tous les officiels
- 2.2.5 La dernière édition disponible des règlements techniques publiée par l'International Weightlifting Federation (IWF) prévaudra pour toutes les compétitions d'haltérophilie. Certains ajustements seront effectués par la FHQ afin de tenir compte du nombre et de l'âge de nos participants.

2.2.6. Le système de pointage pour les classements d'équipes est le suivant :

1ère position : 28 points

2e position : 27 points

3e position : 26 points

4e position : 25 points

...

25e position : 1 point

26e position : 0 point

Ces classements seront calculés au total olympique seulement, sauf selon les exceptions précisées dans la section technique de la compétition telle que les Finales des Jeux du Québec.

2.2.7. Les athlètes, entraîneurs et officiels doivent être des membres dûment affiliés, tel que prévu par les règlements généraux de la corporation.

2.3. Critères de participation pour les championnats provinciaux sanctionnés par la F.H.Q.

2.3.1 Aucun athlète invité ne peut participer aux compétitions provinciales. Le conseil d'administration peut autoriser l'invitation d'individu ou d'équipes extérieures. Des ententes spéciales (pointages, catégories, etc..) seront prises avec les invités et communiquées aux équipes québécoises participantes.

2.3.2 Les paiements d'inscriptions aux compétitions seront effectués à travers le site web de la FHQ. Aucun remboursement des frais d'inscriptions après la fermeture des inscriptions. Sans exception.

2.3.3 Dans le cas où un club paie pour ses membres, le montant dû sera payé par chèque, virement bancaire, ou par carte de crédit ou débit, dans les 2 jours à la suite de la fermeture des inscriptions.

2.3.4 Pour toutes les compétitions provinciales 100% des frais d'inscription de tous les athlètes présents ou non, inscrits par le club, devront être payés à la Fédération (adopté le 5 juin 2010 AGA-RR).

2.3.5 Lors de la réunion technique, l'entraîneur confirme tout changement en lien avec :

1) la participation de l'athlète inscrit ;

2) la catégorie à laquelle l'athlète prendra part.

2.3.6 L'athlète qui aura réussi le standard dans deux catégories peut monter ou descendre en le déclarant lors de la réunion technique mais en respectant la règle initiale : chaque athlète doit avoir réussi les standards dans la catégorie où il s'inscrit. S'il y a erreur sur les informations contenues dans la liste de départ (naissance, total de qualification), l'entraîneur se doit de fournir les chiffres valides. Dans le cas où il n'y aurait pas de représentant du club de l'athlète concerné à la réunion technique, les informations (catégories, total de qualification) fournies sur le formulaire d'inscription seront utilisées.

2.3.7 Lors des compétitions provinciales, il y a une pause entre l'arraché et l'épaulé-jeté dans les groupes de 10 athlètes et moins.

Lors de la pesée, il pourra seulement monter de catégorie s'il respecte le standard de ladite catégorie. S'il n'a pas réussi ce standard, il pourra prendre part à la compétition à titre d'invité (ne marque pas de point d'équipe et n'a pas accès aux médailles).

Nous vous référerons à la réglementation de l'IWF en 1984, époque où il y avait des standards de qualification établis par l'IWF aux Jeux Olympiques :

23.3.3 Les athlètes ne peuvent participer que dans les catégories de poids dans lesquelles ils ont réussi le total de qualification.

IWF RÈGLEMENT 6.6.5 - LA RÈGLE DES 20 KG

Procédure d'application de la règle des 20 kg : Le secrétaire de la compétition et les arbitres (secrétariat de la pesée) sont le premier point de contact pour la bonne application de la règle des 20 kg pendant la pesée. Les officiels techniques suivants sont responsables de la supervision des totaux d'entrée et des barres de départ suivant la publication de la feuille de départ :

► **Note pesée :** **Tous les participants se pèsent avec leurs maillots de compétition.**

Règles de l'IWF, édition française, 1984 MANUEL

IWF – 2017 - 2020

6.4.14 Un compétiteur dont le poids de corps est conforme aux normes de sa catégorie, n'est pesé qu'une seule fois. Un compétiteur qui se situe en dessous ou au-dessus de la limite de poids, peut retourner à la pesée autant de fois que nécessaire pour atteindre le poids requis et n'a pas à suivre l'ordre de passage.

PRÉCISION : Un athlète pesé dans un groupe multi-catégories (ex : 55-61-67kg), qui ne ferait pas le poids de la catégorie où il est inscrit (ex : 67kg) mais qui est éligible pour la catégorie supérieure (ex : 73kg) doit être pesé à nouveau dans le groupe multi-catégories suivant (ex : 73-81 kg).

COMPÉTITION AVEC STANDARDS EXEMPLE

Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants dans la catégorie où il / elle s'inscrit.

STANDARDS DE PARTICIPATION - HOMMES / Catégories / Standards							
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	+96 kg
134 kg	149 kg	166 kg	177 kg	186 kg	194 kg	199 kg	200 kg

Athlète « A » : catégorie 81 kg, standard: 186 kg / cat. 89 kg, standard: 194 kg / cat. 96 kg, standard: 199 kg Total de qualification : 195 kg chez les 81 kg.

Cet athlète « A » peut uniquement concourir dans les 81 kg ou les 89 kg, pas chez les 96 kg.

Athlète « B » : catégorie 81 kg, standard: 186 kg / cat. 89 kg, standard: 194 kg / cat. 96 kg, standard: 199 kg Total de qualification : 200 kg chez les 81 kg.

Cet athlète « B » peut concourir dans les 81, 89, 96 ou +96kg.

L'athlète / l'entraîneur doit être en mesure de fournir les dates et noms des compétitions sanctionnées où il s'est qualifié dans ce cas.

Nous devons ensuite considérer les cas particuliers :

Athlète « C » : catégorie 81 kg, standard: 186 kg / cat. 89 kg, standard: 194 kg

- Total de qualification : 192 kg chez les 81 kg.
- Cet athlète « C » peut uniquement concourir dans les 81 kg.
- Lors de la réunion technique, l'entraîneur confirme sa participation dans les 81 kg.
- Il ne fait pas le poids lors de la pesée.
- L'athlète pourra prendre part à la compétition à titre d'invité dans la catégorie 89 kg : il ne remporte pas de point pour l'équipe et n'a pas accès aux médailles.

Athlète « D » : catégorie 81 kg, standard : 186 kg / cat. 89 kg, standard : 194 kg / cat. 96 kg, standard : 199 kg

- Total de qualification : 195 kg chez les 81 kg.
- Cet athlète « D » peut concourir dans les 81 et 89 kg.
- Lors de la réunion technique, l'entraîneur confirme sa participation dans les 81 kg.
- Il ne fait pas le poids lors de la pesée, il ne réussit pas à peser moins que 81.1 kg.
- L'athlète pourra prendre part à la compétition chez les 89 kg.

Athlète « E » : catégorie 81 kg, standard : 186 kg / cat. 89 kg, standard : 194 kg / cat. 96 kg, standard : 199 kg

- Total de qualification : 195 kg chez les 81 kg.
- Cet athlète « E » peut concourir dans les 81 - 89 kg.
- Lors de la réunion technique, l'entraîneur confirme sa participation dans les 89 kg.
- Il ne fait pas le poids lors de la pesée, il ne pesait pas plus que 81.0 kg.
- L'athlète pourra prendre part à la compétition à titre d'invité : il ne remporte pas de point pour son équipe et n'a pas accès aux médailles.