

Section V - RÈGLEMENTS IWF

Source : livre de règlements IWF – édition française 2009 - 2012

2. LES DEUX MOUVEMENTS

2.1 L'ARRACHÉ

2.1.1 L'haltère est placé horizontalement devant les jambes de l'athlète. L'athlète doit l'agripper, les mains en pronation et le tirer d'un seul mouvement, du plateau jusqu'au bout des bras tendus au-dessus de la tête. Le mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en effectuant une fente avec les jambes. Durant ce mouvement continu, la barre peut glisser le long des cuisses et des genoux. Aucune autre partie du corps que les pieds n'est en contact avec le plateau pendant l'exécution du mouvement. La charge qui a été soulevée doit être maintenue dans la position finale sans bouger, bras et jambes tendus, les pieds sur la même ligne, jusqu'à ce que les arbitres donnent le signal de replacer l'haltère sur le plateau. L'athlète se replace à son propre rythme, depuis la fente ou la flexion de jambes et termine avec les pieds sur la même ligne, parallèles au tronc et à l'haltère. Les arbitres donnent le signal d'abaisser l'haltère à « Terre » dès que l'athlète est immobile.

2.2 L'ÉPAULÉ-JETÉ

2.2.1 Première partie, l'épaulé :

L'haltère est placé horizontalement devant les jambes de l'athlète. L'athlète doit l'agripper, les mains en pronation et le tirer d'un seul mouvement, du plateau jusqu'aux épaules, tout en fléchissant ou en effectuant une fente avec les jambes. Durant ce mouvement continu, la barre glisse le long de cuisses et des genoux. L'haltère ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale. Il repose ainsi sur les clavicules ou sur la poitrine au-dessus des mamelons ou encore sur les bras totalement fléchis. Les pieds sont replacés sur la même ligne, les jambes sont tendues avant d'effectuer le jeté. L'athlète se replace à son propre rythme et termine, les pieds sur la même ligne, parallèles au tronc et à l'haltère.

2.2.2 Deuxième partie, le jeté :

L'athlète fléchit les jambes puis effectue une extension simultanée des jambes et des bras pour amener l'haltère à bout de bras, tendus verticalement au-dessus de la tête. Les pieds sont replacés sur la même ligne, bras et jambe tendus, jusqu'au signal des arbitres de replacer l'haltère sur le plateau. Les arbitres donnent le signal de reposer l'haltère à « Terre » dès que l'athlète est immobile.

REMARQUES IMPORTANTES :

Après l'épaulé et avant le jeté, l'athlète peut assurer la position de la barre ; toutefois, ceci ne doit pas porter à confusion. En aucun cas, il ne s'agit d'accorder un essai supplémentaire de jeté à l'athlète, mais seulement de lui permettre de soit :

- a) retirer ses pouces ou décrocher, si cette méthode est utilisée ;
- b) abaisser la barre afin de la faire reposer sur ses épaules si la barre est placée trop haute et l'empêche de respirer ou provoque des douleurs ;
- c) modifier l'écartement de sa prise.

2.3 RÈGLES GÉNÉRALES POUR TOUS LES MOUVEMENTS

- 2.3.1 La technique dite « crochetage » est autorisée. Elle consiste, au moment d'agripper la barre, à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la main.
- 2.3.2 Les arbitres doivent considérer comme « essai » tout mouvement non complété, où la barre atteint la hauteur des genoux.
- 2.3.3 Après le signal des arbitres de replacer l'haltère sur le plateau, l'athlète doit le descendre devant lui et non le laisser tomber accidentellement ou délibérément. Toutefois, il est permis de le relâcher, dès que la barre a dépassé le niveau des épaules.
- 2.3.4 Un athlète qui ne pourrait pas tendre complètement le coude dû à une malformation anatomique, doit en aviser les trois arbitres et le Jury, avant le début de la compétition.
- 2.3.5 Lorsque l'arraché ou l'épaulé est effectué en fléchissant les jambes, l'athlète est autorisé, pour se redresser, à balancer le tronc.
- 2.3.6 L'application de graisse, huile, eau, talc ou de tout autre lubrifiant sur les cuisses est formellement interdite. L'athlète ne peut se présenter dans l'aire de compétition avec une substance interdite sur ses cuisses. Tout athlète qui utilise des lubrifiants sera sommé de l'enlever. Durant l'enlèvement, le chronomètre continue de tourner.
- 2.3.7 L'utilisation de craie (magnésium) sur les mains, les cuisses etc. est autorisée.

2.4 MOUVEMENTS ET POSITION INCORRECTS POUR TOUS LES MOUVEMENTS

- 2.4.1 Tirer en suspension.
- 2.4.2 Toucher le plateau avec toute partie du corps autre que les pieds.
- 2.4.3 Toute extension inégale ou incomplète des bras, à la fin du mouvement.
- 2.4.4 Pause durant l'extension des bras.
- 2.4.5 Terminer par un développé.
- 2.4.6 Flexion et extension des coudes pendant le redressement.
- 2.4.7 Quitter le plateau durant l'exécution du mouvement, c'est-à-dire toucher la surface extérieure du plateau avec n'importe quelle partie du corps.
- 2.4.8 Replacer l'haltère sur le plateau avant le signal des arbitres.
- 2.4.9 Laisser tomber l'haltère après le signal des arbitres.
- 2.4.10 Terminer le mouvement pieds et haltère non alignés et non parallèles à la ligne du tronc.

2.4.11 Ne pas replacer l'haltère au complet sur le plateau, c'est-à-dire que tout l'haltère doit d'abord toucher le plateau avant de rouler vers l'extérieur.

2.4.12 Ne pas faire face à l'arbitre du centre au début d'un lever.

2.5 MOUVEMENTS INCORRECTS À L'ARRACHÉ

2.5.1 Pause pendant l'exécution du mouvement.

2.5.2 Tout contact de la barre avec la tête de l'athlète.

2.6 MOUVEMENTS INCORRECTS À L'ÉPAULÉ

2.6.1 Placer la barre sur la poitrine avant la rotation des coudes.

2.6.2 Toucher les cuisses ou les genoux avec les coudes ou les avant-bras.

2.7 MOUVEMENTS INCORRECTS AU JETÉ

2.7.1 Tout effort apparent pour jeter qui n'est pas complété. Cela inclus le fléchissement du tronc ou des genoux.

2.7.2 Toute oscillation délibérée de l'haltère dans le but d'en profiter pour le jeté. L'athlète et l'haltère doivent être immobiles avant d'exécuter le jeté.

VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER LA VERSION ANGLAISE DU LIVRE DE RÈGLEMENTS DE L'IWF À PARTIR DE CE LIEN : WWW.IWF.NET – IWF – WEIGHTLIFTING SPORT - RULES