

## **Section II - PROGRAMMATION ET RÉGLEMENTATION TECHNIQUE**

### **1. SYSTÈME DE CLASSIFICATION DES HALTÉROPHILES QUÉBÉCOIS**

Catégories de poids corporel :

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

  

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

Note 1 : Pour certaines compétitions, tels le Championnat Junior du Québec, le Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr, le Championnat Juvénile du Québec et le Championnat Scolaire Provincial Invitation, 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 : 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. Il s'agit de modifications majeures.

Note 3 : Le Comité International Olympique (CIO) a autorisé 7 catégories Femmes et 7 catégories Hommes aux Jeux Olympiques en 2020.

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) inclus (2019 : 2002, 2003, 2004, 2005 et 2006)
Junior	quinze (15) à vingt (20) ans (2019 : 1999, 2000, 2001, 2002, 2003 et 2004)
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.  
On remettra 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.  
 ► voir la note en italique ci-dessous
- 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.  
 ► voir la note en italique ci-dessous
- 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).  
 ► voir la note en italique ci-dessous
- *Note pesée : Il est recommandé que les participants âgés de 17 ans et moins se pèsent avec leurs maillots de compétition.*
- \* Provinciale : Compétition où sont invités tous les clubs / régions de la province et à laquelle un minimum de 7 régions auront participé.
- \* Inter-provinciale : 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).
- \* 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 CWFHC.
- \* 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.

\* *ajustement aux règles de reconnaissance du Secrétariat Loisirs et Sports (SLS) – avril 2004.*

### 2.2 Classification des compétitions

Licence requise :

DÉVELOPPEMENT	PERFORMANCE
Championnat Junior du Québec	Championnat Senior du Québec
Championnat Scolaire Provincial Invitation	Championnat Master du Québec
Finales des Jeux du Québec (années impaires)	Championnats Canadiens Junior
Ou Championnat Juvénile du Québec (années paires)	Classique Haltérophilie Québécoise

Tournoi collégial & universitaire du Québec	Championnats Canadiens Senior
Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr	Missouri Open & L. H. Memorial / Louisiana Governors Games
	Compétitions internationales au calendrier de l'IWF et / ou au programme de compétitions de la CWFHC

### 2.3 Sanction des compétitions

2.3.1 Pour être reconnues, les compétitions doivent être sanctionnées par la Fédération d'Haltérophilie du Québec. Les clubs peuvent payer leurs frais de sanction en début de saison pour les compétitions organisées avant le 31 mars. Nous reproduisons dans la section - DIVERS, un exemplaire d'une demande de sanction qui doit être parvenue au bureau de la Fédération suffisamment tôt afin de permettre que la compétition soit indiquée dans la section Calendrier du site internet de la Fédération.

2.3.2 Aucune sanction ne sera accordée la même date que les compétitions provinciales. Une exception sera faite dans le cas de compétition provinciale jumelée à une compétition régionale suite à une entente avec le club-hôte (ex. champ. master QC ou t. coll. & univ. du Qc).

2.3.3 Championnats du Québec (compétitions provinciales)

Les championnats du Québec sont organisés conjointement avec un club organisateur sélectionné. Ils sont sous la responsabilité de la F.H.Q. et, de fait, sanctionnés.

2.3.4 Les résultats des différentes compétitions sanctionnées et le paiement des frais de sanction doivent être reçus au bureau de la Fédération dans les deux (2) semaines suivant la compétition. Ceci permet de les publier dans le site internet de la Fédération. Les résultats doivent être écrits lisiblement. Le nom de l'athlète, son numéro d'affiliation, le poids corporel, les trois (3) essais à l'arraché, les trois (3) essais à l'épaulé-jeté, le total olympique et le classement doivent apparaître pour permettre le classement d'équipe s'il y a lieu. De plus, les noms en lettres moulées de tous les officiels et annonceurs doivent être inscrits lisiblement sur la feuille de résultats, ainsi que les signatures des arbitres en fonction sur le plateau.

Lorsque l'organisateur utilise le formulaire format Excel disponible sur le site Internet de la Fédération, il indique les mêmes informations requises ainsi que les officiels qui ont été en devoir.

2.3.5 La dernière édition disponible des règlements techniques publiée par l'International Weightlifting Federation (IWF) prévaudra pour toutes les compétitions d'haltérophilie. Certains ajustements seront faits afin de tenir compte du nombre et de l'âge de nos participants.

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

1 <sup>ère</sup> position :	28 points
2 <sup>e</sup> position :	25 points
3 <sup>e</sup> position :	23 points
4 <sup>e</sup> position :	22 points .... etc...
25 <sup>e</sup> position :	1 point
26 <sup>e</sup> position :	0 point

Ces classements seront calculés au Total Olympique seulement (sauf selon les exceptions précisées dans la section technique de la compétition comme les Finales des Jeux du Québec ou au Championnat Juvénile du Québec par exemple).

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

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

2.4.1 Aucun athlète invité ne peut participer aux championnats provinciaux.

Le Championnat Senior du Québec est une compétition « fermée ». Lorsque cette compétition est valide pour le PAA, basé sur le niveau de performance de l'athlète, des invités peuvent être autorisés à y participer.

Pour les autres compétitions provinciales, le Conseil d'administration peut inviter des équipes extérieures. Des ententes spéciales (pointages, catégories, etc..) seront prises avec les visiteurs et communiquées aux équipes québécoises participantes afin d'éviter tout malentendu.

2.4.2 Sauf sur dérogation du Conseil d'administration, les formulaires d'inscription aux différents tournois ou championnats provinciaux doivent être parvenus par écrit à la Fédération au plus tard douze jours avant la date de la tenue de l'événement. Ces inscriptions peuvent être envoyées par courrier électronique (e-mail) ou par la poste ou au bureau de la F.H.Q.

*Exception #1* : les inscriptions pour le championnat scolaire provincial invitation se feront dorénavant par le Responsable du sport étudiant de l'école qui utilise le logiciel S1 du RSEQ. Les entraîneurs devront prendre contact avec le Responsable du sport étudiant de l'école et faire le suivi requis.

*Exception #2* : les inscriptions pour les Finales des Jeux du Québec se font par les Unités Régionales de Loisir et de Sport ([URLS](#)) mandatées pour gérer le programme des Jeux du Québec en région.

2.4.3 Le paiement peut être fait lors de l'envoi postal des inscriptions ou lors de la compétition (avant la pesée des athlètes participants). Les clubs ayant des contraintes de dates d'émission de chèques (par exemple, délai de l'administration des écoles) doivent prendre entente avec le personnel du bureau de la F.H.Q. qui facturera automatiquement tous les athlètes participant pour ce club.

*Exception #1* : le paiement des frais d'inscription pour le championnat scolaire provincial invitation se fera à l'école car il gère les inscriptions et donc le paiement.

2.4.4 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).

## 2.5 Clarification concernant les catégories et standards

Nous avons maintenant plus de compétitions provinciales qui demandent l'atteinte de standards de participation. Afin de clarifier l'usage de ces standards, voici les principes qui s'appliquent. Il s'agit ici de l'extrait d'un document que nous avons préparé en novembre 2003 à l'occasion du Championnat Junior du Québec. Il a été mis à jour avec les dates de 2019.

Nous devons effectivement tenir compte de la réglementation de l'IWF qui a évolué depuis quelques années. À titre d'exemple, le fait qu'il n'y ait plus de «réunion technique» mais uniquement une signature des inscriptions des athlètes présents incluant la catégorie et le total annoncé. Ou encore, la règle du « 20 kg » à partir du total de qualification annoncé en fonction des essais de départ. Ou encore le fait qu'il n'y ait plus de standards de qualification établis par l'IWF pour participer aux Jeux Olympiques. Par ailleurs, aux Championnats du Monde, on retrouve la plupart du temps une catégorie seulement par session de compétition.

Il est de mise de préciser l'utilisation de la réunion technique, des standards de qualification et des pesées avec plusieurs catégories (exemple cat. 55-61-67 kg).

Lors de la réunion technique, l'entraîneur confirme

- 1) la participation de l'athlète inscrit ;
- 2) la catégorie à laquelle il prendra part.

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.

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.*

Règles de l'IWF, édition française, 1984

MANUEL IWF – 2017 - 2020

6.4.2 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 : CHAMPIONNAT JUNIOR DU QUÉBEC)**

Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants dans la catégorie où il / elle s'inscrit à partir du 1<sup>er</sup> août 2019 précédent et, au plus tard la veille avant la date limite des inscriptions, soit le 24 novembre 2019.

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 ou les 96 kg.

Un athlète peut cependant se qualifier dans deux catégories compte tenu de la longueur de la période de qualification (15 semaines).

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.