

**RÈGLEMENTS SPÉCIFIQUES**  
**CHAMPIONNAT PROVINCIAL SCOLAIRE INVITATION**  
**D'HALTÉROPHILIE DIVISION 3 2020-2021**

Article 1	Règlements officiels employés .....	2
Article 2	Identification des catégories.....	2
Article 3	Composition de la délégation.....	2
Article 4	Généralité.....	2
Article 5	Type d'épreuves.....	2
Article 6	Formule de rencontre .....	3
Article 7	Classement .....	3
Article 8	Délais.....	4
Article 9	Récompenses.....	4

Légende : \*\* Nouvel article  
\* Modification de l'article

(Juin 2020)

# **HALTÉROPHILIE 2020-2021**

## **Article 1**     **Règlements officiels employés**

- 1.1 Les règlements officiels en vigueur sont ceux de la Fédération d'Haltérophilie du Québec (FHQ).
- 1.2 Toutefois, les présents règlements spécifiques ont préséance sur les règlements officiels.
- 1.3 Les règlements du secteur scolaire du RSEQ doivent être respectés.

## **Article 2**     **Identification des catégories**

- 2.1 L'élève-athlète doit être né(e) entre le 1<sup>er</sup> juillet 2002 et le 30 septembre 2008
- 2.2 L'inscription est basée exclusivement sur les catégories de poids.

## **Article 3**     **Composition de la délégation**

- 3.1 Une école peut inscrire un maximum de douze (12) élèves-athlètes au total (homme et/ou femme) et deux (2) substituts.  
  
Les substituts ne participent pas à la compétition.
- 3.2 Les inscriptions doivent être acheminées par le responsable de l'établissement d'enseignement à son instance régionale du RSEQ. L'instance régionale du RSEQ valide les inscriptions et les transmet au RSEQ provincial et à la Fédération d'Haltérophilie du Québec.

## **Article 4**     **Généralité**

Les élèves-athlètes doivent être affiliés «développement» et les entraîneurs doivent être affiliés selon les règlements de la Fédération d'haltérophilie du Québec.

## **Article 5**     **Type d'épreuves**

- 5.1 Femme : 8 catégories de poids corporel : 49-55-59-64-71-76-81-+81 kg
  - 5.2 Homme : 8 catégories de poids corporel : 55-61-67-73-81-89-96-+96 kg
- Note : La charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).

5.3 Épreuves des 16 finales :

- Arraché;
- Épaulé-jeté;
- Total olympique.

5.4 Le total olympique détermine le classement de chacune des catégories.

5.5 Lors d'une compétition préliminaire sanctionnée par la Fédération d'haltérophilie du Québec, l'élève-athlète devra réussir le seuil de performance de la catégorie dans laquelle il s'inscrira.

5.6 Catégories et seuil d'éligibilité :

<b>HOMMES (8 catégories)</b>							
55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	+ 96 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
72 kg	80 kg	89 kg	95 kg	103 kg	110 kg	115 kg	123 kg
<b>FEMMES (8 catégories)</b>							
49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	+ 81 kg
SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ							
61 kg	67 kg	72 kg	79 kg	87 kg	90 kg	93 kg	100 kg

## **Article 6**      **Formule de rencontre**

La formule de rencontre est conforme aux règles habituelles de la FHQ.

## **Article 7**      **Classement**

7.1 Le système de pointage appliqué pour le classement au total olympique :

1 <sup>re</sup> position	28 points	16 <sup>e</sup> position	10 points
2 <sup>e</sup> position	25 points	17 <sup>e</sup> position	9 points
3 <sup>e</sup> position	23 points	18 <sup>e</sup> position	8 points
4 <sup>e</sup> position	22 points	19 <sup>e</sup> position	7 points
5 <sup>e</sup> position	21 points	20 <sup>e</sup> position	6 points
6 <sup>e</sup> position	20 points	21 <sup>e</sup> position	5 points
7 <sup>e</sup> position	19 points	22 <sup>e</sup> position	4 points
8 <sup>e</sup> position	18 points	23 <sup>e</sup> position	3 points
9 <sup>e</sup> position	17 points	24 <sup>e</sup> position	2 points
10 <sup>e</sup> position	16 points	25 <sup>e</sup> position	1 point
11 <sup>e</sup> position	15 points		
12 <sup>e</sup> position	14 points		
13 <sup>e</sup> position	13 points		
14 <sup>e</sup> position	12 points		
15 <sup>e</sup> position	11 points		

- 7.2 On additionne :
- les points des six (6) meilleurs garçons inscrits par l'école.
  - les points des cinq (5) meilleures filles inscrites par l'école.

**Article 8**      **Délais**

Un élève-athlète qui ne se présente pas à son épreuve dans le temps prévu après l'appel de l'officiel perd son essai.

**Article 9**      **Récompenses**

- 9.1 Une bannière permanente est remise à l'équipe championne féminine et à l'équipe championne masculine
- 9.2 Des médailles sont attribuées pour les trois (3) premières places de chacune des catégories de poids corporel (homme : 8 catégories ; femme : 8 catégories). :
- Première        :        médaille d'or
  - Deuxième       :        médaille d'argent
  - Troisième      :        médaille de bronze

N.B. : Il est fortement recommandé aux élèves-athlètes désirant participer au championnat provincial scolaire invitation d'haltérophilie de prendre part, durant la saison, à une compétition comportant un processus de pesée supervisé par des officiels avec juges et spectateurs et ce, dans un but de familiarisation adéquate et de sécurité.