

La **Fédération d'haltérophilie du Québec** sanctionne les épreuves au programme des Jeux du Québec et les règlements spécifiques de la Fédération sont en vigueur aux Jeux du Québec.

Ce document comporte les éléments techniques uniquement pour ce sport. Cependant vous devrez consulter également les **Normes d'opération** (pour tous les sports) qui touchent entre autres les inscriptions, les règles d'admissibilité, les uniformes sur le site Internet de **SPORTSQUÉBEC** ([http://www.jeuxduquebec.com/Normes\\_doperation-fr-29.php](http://www.jeuxduquebec.com/Normes_doperation-fr-29.php)).

**I. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX**

**A) CATÉGORIES ADMISSIBLES DE LA FÉDÉRATION**

<b>CATÉGORIES</b>	<b>ÂGE</b>	<b>SEXE</b>	<b>ÉPREUVES</b>
	<b>2020</b>		Arraché
Nés(es) entre le 15/03/2002 et le 31/12/2009		Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total
	<b>2021</b>		Arraché
Nés(es) entre le 15/03/2003 et le 31/12/2009		Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total
	<b>2022</b>		Arraché
Nés(es) entre le 15/03/2004 et le 31/12/2010		Masculin & Féminin	Épaulé-jeté
			Total
		Hommes (7 catégories)	
		Femmes (7 catégories)	
	49 kg		45 kg
	55 kg		49 kg
	61 kg		55 kg
	67 kg		59 kg
	73 kg		64 kg
	81 kg		71 kg
	+ de 81 kg		+ 71 kg

**B) AFFILIATION**

Requise pour les Jeux du Québec régionaux

II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC - HIVER 2022

A) CATÉGORIES

CATÉGORIES	SEXE	ÉPREUVES
Nés(es) entre le 15/03/2004 et le 15/02/2010	Masculin & Féminin	Arraché Épaulé-jeté Total

Catégories de poids

Hommes (7 catégories)	Femmes (7 catégories)
49 kg	45 kg
55 kg	49 kg
61 kg	55 kg
67 kg	59 kg
73 kg	64 kg
81 kg	71 kg
+ de 81 kg	+ 71 kg

Lors de la réunion disciplinaire, un (\*) entraîneur, accompagnateur ou missionnaire confirmera les catégories de leurs athlètes. En cas d'absence de responsable (\*), les catégories des athlètes indiquées lors de l'inscription seront utilisées.

B) COMPOSITION DE L'ÉQUIPE REPRÉSENTANT LA RÉGION

**Athlètes**

**Maximum:** 7 athlètes (garçons et filles)  
Maximum de 3 athlètes par catégorie de poids  
(hommes : 7 catégories & femmes : 7 catégories)

**Minimum :** 1 athlète

**Entraîneur - accompagnateur**

1 entraîneur chef et 1 entraîneur adjoint ou 1 entraîneur chef et 1 accompagnateur  
Si l'équipe choisit d'inscrire 3 filles et plus, il est préférable qu'un des entraîneurs/accompagnateurs soit une femme.

**C) SPÉCIFICATIONS POUR LES ENTRAÎNEURS**

L'entraîneur-chef devra posséder le niveau de certification du PNCE suivant :

- Introduction à la compétition en haltérophilie certifié ou Niveau 1 certifié (ancien PNCE).

L'entraîneur-adjoint devra posséder un des niveaux de certification du PNCE suivant :

- Introduction à la compétition – formé et/ou, niveau #1 technique en haltérophilie (ancien PNCE)

**D) AFFILIATION ET MODALITÉS**

Les athlètes et les entraîneurs doivent être affiliés avant le 13 février 2022.

Coût: 80 \$ athlètes 50\$ entraîneurs

**E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

Compétition

**F) ADMISSIBILITÉ**

L'athlète éligible à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2022 devra avoir participé à la Finale régionale des Jeux du Québec – Hiver 2022.

L'athlète qui aura participé au Championnat canadien Junior qui se tiendra en janvier 2022 pourra s'abstenir de prendre part à la Finale régionale. Les finales régionales étant à moins de 2 semaines du Championnat canadien junior, ce n'est pas recommandé de faire 2 compétitions dans un délai aussi proche.

Les performances réussies lors du championnat canadien junior 2022 seront incluses dans le classement cumulatif des Jeux du Québec régionaux.

Les suggestions de critères de sélection des membres des équipes régionales sont disponibles sur le site de la fédération dans la section Information Compétition PRT - 3 : <https://www.fedhaltero.qc.ca/information/>.

Seuils d'éligibilité

Le participant à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2022 devra avoir atteint le seuil d'éligibilité suivant lors de la Finale régionale dans la catégorie où il / elle sera inscrite :

CATÉGORIES						
HOMMES (7 catégories)						
49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	+81 kg
SEUILS D'ÉLIGIBILITÉ						
60 kg	67 kg	75 kg	83 kg	89 kg	93 kg	97 kg

FEMMES (7 catégories)						
45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	+71 kg
SEUILS D'ÉLIGIBILITÉ						
49 kg	54 kg	61 kg	65 kg	70 kg	75 kg	80 kg

L'athlète peut être inscrit dans la catégorie supérieure si le total réussi lors de la Finale régionale rencontre le seuil d'éligibilité de la catégorie supérieure. Le résultat réussi lors du championnat canadien junior - 2022 est valide.

**Athlètes identifiés de niveau « Espoir »**

« Espoir adolescent »

- Nombre d'athlètes illimité.

- Âgé de 12 à 17 ans.

- Avoir réussi le seuil d'éligibilité de la catégorie lors d'une finale régionale des Jeux du Québec - Hiver.

- Être affilié à la FHQ au 31 décembre précédent la Finale des Jeux du Québec.

- Avoir participé au minimum à 1 compétition sanctionnée entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 décembre 2021.

- Les athlètes identifiés de niveau Excellence, Élite, Relève et Espoir jeune adulte ne peuvent pas être de niveau «Espoir adolescent».

Les critères d'identification «espoir» sont aussi disponibles sur :

Document [Critères d'identification des athlètes](#) de niveau « Excellence, élite, relève et espoir »

**G) LIEU D'APPARTENANCE DE L'ATHLÈTE**

Club affilié à la Fédération d'haltérophilie du Québec

**H) FORMULE DE COMPÉTITION À LA FINALE**

Classement par catégorie de poids corporel.

**Pesée** : La pesée officielle de chaque catégorie commence deux (2) heures avant le début de la compétition et dure une (1) heure. L'athlète participera à la compétition dans la catégorie de poids corporelle dans laquelle il aura été inscrit. La confirmation de la catégorie de poids corporelle se fera lors de la réunion disciplinaire.

Dans le cas où l'athlète ne fait pas le poids de la catégorie dans laquelle il est inscrit durant la période de temps alloué, il participera à la compétition dans la catégorie supérieure s'il n'y a pas déjà trois (3) athlètes de son équipe inscrit dans cette catégorie. S'il y a déjà trois (3) athlètes inscrits de son équipe, il ne pourra pas participer à la compétition.

**I) SURCLASSEMENT**

Aucun

**J) SUBSTITUTION**

Permise

**K) EXCLUSION**

Aucune

**L) MÉDAILLES**

Le nombre prévu de médailles distribuées lors de la Finale sera de :

Médailles d'or : 42

Médailles d'argent : 42

Médailles de bronze : 42

Aucune médaille ne sera remise aux entraîneurs

**M) SYSTÈME DE POINTAGE**

Le système de pointage qui sera utilisé sera le suivant :

Épreuve(s) = toutes les épreuves

Point attribué à la première position = 57

Nombre de point séparant chaque position = 1

**N) SYSTÈME DE CLASSEMENT**

Somme des points de tous les athlètes par région.

---

Pour tout changement à cette norme d'opération, la fédération, le mandataire régional ou le COFJQ doit envoyer sa proposition par écrit à **SPORTSQUEBEC**. **SPORTSQUEBEC** se réserve le droit d'accepter ou de refuser la demande.