

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 2018</b> Nés(es) entre le 1/1/2001 et 31/12/2007	<b>SEXE</b> Masculin & Féminin	<b>ÉPREUVES</b> Arraché Épaulé-jeté Total
-------------------	---	--------------------------------------	--

**CATÉGORIES HOMMES**

51 kg  
56 kg  
62 kg  
69 kg  
77 kg  
85 kg  
94 kg  
+ de 94 kg

**CATÉGORIES FEMMES**

48 kg  
53 kg  
58 kg  
63 kg  
69 kg  
75 kg  
+ de 75 kg

**B) AFFILIATION**

Requise pour les Jeux du Québec régionaux

II. FINALE DES JEUX DU QUÉBEC - HIVER 2019

A) CATÉGORIES

**CATÉGORIES**

Nés(es) entre le 01/01/2002 et le 31/12/2006

**SEXE**

Masculin & Féminin

**ÉPREUVES**

Arraché  
Épaulé-jeté  
Total

Catégories de poids

Hommes (7 catégories)

Femmes (6 catégories)

51 kg	48 kg
56 kg	53 kg
62 kg	58 kg
69 kg	63 kg
77 kg	69 kg
85 kg	+ de 69 kg
+ de 85 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:** 8 athlètes (garçons et filles)  
Maximum de 3 athlètes par catégorie de poids  
(hommes : 7 catégories & femmes : 6 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 :

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

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 avec licence «développement» et les entraîneurs doivent être affiliés avant le 10 février 2019.  
 Coût: 30 \$ (*montant à confirmer en août 2018*).

**E) MODE DE SÉLECTION RÉGIONALE**

Compétition

**F) ADMISSIBILITÉ**

L'athlète éligible à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2019 devra avoir participé à la Finale régionale des Jeux du Québec – Hiver 2019.

L'athlète qui aura participé au Championnat canadien Junior qui se tiendra le 19 janvier 2019 sera également admissible.

Les performances réussies lors du championnat canadien junior 2019 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 : <http://www.fedhaltero.qc.ca/information> .

Seuils d'éligibilité

Le participant à la Finale des Jeux du Québec – Hiver 2019 devra avoir atteint le seuil d'éligibilité suivant lors de la Finale régionale dans la catégorie où il / elle sera inscrite :

<b>CATÉGORIES - HOMMES (7 catégories)</b>						
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+ 85 kg
<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>						
67 kg	73 kg	79 kg	85 kg	90 kg	95 kg	100 kg

<b>CATÉGORIES - FEMMES (6 catégories)</b>					
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	+ 69 kg
<b>SEUIL D'ÉLIGIBILITÉ</b>					
53 kg	57 kg	61 kg	65 kg	70 kg	75 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 - 2019 est valide.

**Athlètes identifiés de niveau « Espoir »**

« Espoir adolescent »

- Nombre d'athlètes illimité.

- Âgé de 13 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 de l'année de participation de la finale régionale des Jeux du Québec (exemple 2017).

- Avoir participé au minimum à 1 compétition sanctionnée entre le 1<sup>er</sup> novembre et le 31 décembre de l'année de participation de la finale régionale des Jeux du Québec.

- Les athlètes de niveau Excellence, élite, Relève 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 : 39

Médailles d'argent : 39

Médailles de bronze : 39

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.