ProSportConcept
Formation aux metiers du sport
Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivré au titre des actions de formation

Déroulement compétition haltérophilie

V.1.2

Christophe DAMIEN Formation
FOAD/AF
Maiorana Matteo

LES DIFFERENTES CATEGORIES

Les compétitions sont organisées pour les hommes et pour les femmes.

Les athlètes sont classés par catégories d'ages et de poids.

CATEGORIES D'AGES

Dénomination	Ages en 2019	Nés en	Nés en	Nés en
U10	9 et 10 ans	2010	2011	
U13	11, 12 et 13 ans	2007	2008	2009
U15	14 et 15 ans	2005	2006	
U17	16 et 17 ans	2003	2004	
U20	18 à 20 ans	2000	2001	2002
SENIORS	21 ans et plus	1999 et antérieurement		

Dénomination	Ages	Nés en	Nés en	Nés en	Nés en	Nés en
W et M 35	35 à 39 ans	1985	1984	1983	1982	1981
W et M 40	40 à 44 ans	1980	1979	1978	1977	1976
W et M 45	45 à 49 ans	1975	1974	1973	1972	1971
W et M 50	50 à 54 ans	1970	1969	1968	1967	1966
W et M 55	55 à 59 ans	1965	1964	1963	1962	1961
W et M 60	60 à 64 ans	1960	1959	1958	1957	1956
W et M 65	65 à 69 ans	1955	1954	1953	1952	1951
M 70	70 à 74 ans	1950	1949	19478	1947	1946
W 70	70 ans et plus	1950 et antérieurement				
M 75	75 à 79 ans	1945	1944	1943	1942	1941
M 80	80 ans et plus	1940 et antérieurement				

CATEGORIES DE POIDS

FEMININES				
U13	U15	U17	U20	SENIORS
35				
40	40	40		
45	45	45	45	45
49	49	49	49	49
55	55	55	55	55
59	59	59	59	59
64	64	64	64	64
71	71	71	71	71
>71	76	76	76	76
	81	81	81	81
	>81	>81	87	87
			>87	>87

MASCULINS				
U13	U15	U17	U20	SENIORS
35				
40	49	49		
45	55	55	55	55
49	61	61	61	61
55	67	67	67	67
61	73	73	73	73
67	81	81	81	81
73	89	89	89	89
>73	96	96	96	96
	102	102	102	102
	>102	>102	109	109
			>109	>109

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

1 LE TIRAGE AU SORT : Un tirage au sort est effectué pour chaque athlète.

Il est utilisé pour l'ordre de passage à la pesée et en compétition.

2 LA PESEE : Les athlètes sont ensuite pesés.

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

3- LA PRESENTATION DES ATHLETES :

La compétition commence par la présentation des athlètes.

Ensuite vient le tour des officiels techniques (arbitres, chronométreurs, médecins...) du groupe.

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

4- LE DEROULEMENT :

D'abord l'arraché puis l'épaulé jeté.

L'athlète qui demandé la plus petite charge commence.

! Lorsque le poids annoncé est chargé sur la barre, et que le chronomètre est lancé, la charge ne peut plus être diminuée.

La progression après l'essai réussi d'un athlète doit être **au minimum d'1 kg**. En cas d'échec le poids sur la barre reste automatiquement le même.

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

4- LE DEROULEMENT :

L'athlète a une minute entre l'appel de son nom et le début de la tentative.

Le chronomètre est déclenché au moment où le speaker, a terminé d'appeler l'athlète, ou quand la barre est chargée et que les chargeurs ont quitté le plateau.

Après 30 secondes un signal retentit.

Si un athlète doit effectuer 2 essais consécutifs, il bénéficiera de 2 minutes avant la seconde tentative.

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

4- LE DEROULEMENT :

Chaque athlète, dispose de 3 essais (=un match) pour l'arraché et 3 essais pour l'épaulé jeté.

Si 3 essais sont manqués ont appelle ça «une bulle» .

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

4- LE DEROULEMENT :

Après l'arraché, il y a une interruption d'une dizaine de minutes afin de permettre aux athlètes de s’échauffer pour l'épaulé-jeté.

Le déroulement pour l'épaulé jeté est le même qu'a l'arraché.

LIEU DE COMPETITION

Il est composé de :

Un plateau de compétition sur une scène.

Des tables pour les Officiels Techniques.

Une aire d’échauffement.

LE PLATEAU

Dimensions : 4m x 4m (hauteur 10 cm)

Tout mouvement effectué hors du plateau n'est pas validé.

Une surface dégagée de 1 mètre est obligatoire autour du plateau.

De la magnésie et de la résine doivent être fournies près du plateau de compétition.

LES TABLES

Table du Jury :

Le Jury se trouve à un endroit où la vue du plateau de compétition est claire et dégagée.

Tables des arbitres :

L’arbitre central doit être assis à 4m de l’avant du plateau dans l’alignement du centre du plateau.

Les arbitres latéraux doivent être assis sur la même ligne et parallèlement à 3/4m de l’arbitre central

LES TABLES

Table du Médecin de la compétition :

Une table et une chaise doivent être fournies au Médecin de la Compétition près du point d'entrée des athlètes sur le plateau / scène, ainsi que dans la salle d'échauffement selon l'aménagement du site

LES TABLES

Emplacement des Chargeurs :

Ils doivent avoir un espace réservé à l’opposé du point d’accès des athlètes au plateau.

LA SALLE D'ECHAUFFEMENT

Les athlètes bénéficient d’une salle d’échauffement située près du plateau de compétition.

-Équipée d’une quantité suffisante de plateaux d’échauffement

-De barres, de magnésie, de résine en rapport avec le nombre de compétiteurs

-De haut-parleurs reliés au système audio du secrétaire de compétition.

-D’une feuille de match en temps réel.

LA SALLE D'ECHAUFFEMENT

-D’un tableau d’essais.

-D’un chronomètre officiel.

-De la retransmission des images de la compétition.

-De tables pour les « marshals » (contrôle des cartes d’athlète) et le Médecin de la Compétition.

-De l’eau et des rafraîchissements

-De la glace pour les blessures.

-D’autres tables utilisables, si besoin.

-De douches (de préférence).

LE MATERIEL

LA BARRE :

-Une barre masculine pèse 20 kg, Ø 28mm,

longueur 2,2m.

-Une barre féminine pèse 15 kg, Ø 25mm,
longueur 2,01m.

LES COLLIERS DE SERRAGE :

2,5 kg par collier de serrage.

LE MATERIEL

LES DISQUES :

25 kg : rouge

20 kg : bleu

15 kg : jaune

10 kg : vert

5 kg : blanc

2.5 kg : rouge, 2 kg : bleu, 1.5 kg : jaune, 1 kg : vert, 0.5 kg : blanc

Diamètre des grands disques : 45 cm

LE MATERIEL

LE SYSTEME DES LAMPES D'ARBITRAGE

Moyen par lequel les Arbitres jugent les tentatives.

Système comprenant un boîtier de contrôle pour chacun des trois arbitres et un tableau de contrôle pour le Jury.

Chacun des Arbitres doit donner le signal « à terre » en appuyant sur le bouton blanc pour la décision « bon » ou rouge pour un « essai » selon le règlement en vigueur.

LE MATERIEL

LE SYSTEME DES LAMPES D'ARBITRAGE

Quand deux Arbitres ont donné des décisions identiques, un signal « à terre » visuel et sonore est donné à l'athlète pour reposer la barre sur le plateau.

LE MATERIEL

LE CHRONOMETRE :

Un chronomètre électronique décomptant le temps par seconde doit être utilisé.

LE TABLEAU DES ESSAIS :

Dans la salle de compétition et dans la salle d'échauffement.

LE MATERIEL

LA FEUILLE DE MATCH :

Permet d'afficher en direct le match et les résultats de la catégorie dans la salle de compétition et salle d'échauffement.

7 Men - 69A

	Name	Born	Nation	BW	Sn 1	Sn 2	Sn 3	Best	RK	C.J 1	C.J 2	C.J 3	Best	RK	Total	RK
1	MATAM KINGUE Bernard	90	FRA	68.68	142	145	146	146	2	175	181	181	175	3	321	3
2	ISMAYILOV Daniyar	92	TUR	68.54	147	152	156	156	1	170	175	181	181	1	337	1
3	WISNIEWSKI Damian	86	POL	68.52	133	138	138	133	8	162	162	167	167	7	300	7
4	SANCHEZ David	94	ESP	68.80	135	140	140	135	7	165	165	---	165	9	300	8
5	PETROV Sergei	94	RUS	68.78	140	144	146	146	3	170	175	176	176	2	322	2
6	AVETISYAN Vanik	87	ARM	68.74	137	137	141	137	6	175	175	180	175	4	312	4
7	KARAPETYAN Rostam	86	ARM	68.84	138	142	142	138	5	165	170	170	170	5	308	6
8	CECHIR Serghei	90	MDA	68.70	138	143	146	143	4	168	175	176	168	6	311	5

L'EQUIPEMENT DE L'ATHLETE

Les athlètes doivent porter un maillot d'haltérophilie et des chaussures de sport.

<u>Le maillot répond aux critères suivants</u> :

-Une seule pièce

-Sans col

-De n’importe quelle couleur

-Ne doit pas recouvrir les coudes

-Ne doit pas recouvrir les genoux

L'EQUIPEMENT DE L'ATHLETE

Un seul vêtement ajusté peut être porté sous le maillot (T-Shirt ou short cycliste). Il doit répondre aux critères suivants :

-Doit être ajusté

-Sans col

-Ne peut recouvrir les coudes et les genoux

-De n’importe quelle couleur

-Sans marque ni dessin

L'EQUIPEMENT DE L'ATHLETE

-Une ceinture d'haltérophilie peut être portée, sur le maillot (largeur maximale : 12 cm).

-Les bandages sont acceptés mais ils ne sont pas autorisés dans une zone de 10 cm au niveau du coude. Ils ne doivent pas être attachés à la barre.

-Le port de gants sans doigts est autorisé pour protéger la paume des mains (gants cyclistes, maniques). Les gants ne peuvent recouvrir que la première phalange des doigts.

MOUVEMENTS INCORRECTS

POUR TOUS LES MOUVEMENTS (ARRACHE ET EPAULE JETE)

-Tirer en suspension, c'est-à-dire temps d'arrêt au cours de la traction de bras.

-Toucher le plateau avec toute autre partie du corps que les pieds.

- Temps d'arrêt pendant l'extension des bras.

- Terminer en « développé » c'est-à-dire continuer l'extension des bras après que l'athlète ait atteint le point le plus bas de sa « flexion » ou « fente » à l'arraché et/ou au jeté.

MOUVEMENTS INCORRECTS

POUR TOUS LES MOUVEMENTS (ARRACHE ET EPAULE JETE)

-Flexion/extension des coudes à la réception.

-Sortir du plateau ou toucher la surface extérieure au plateau avec n'importe quelle partie du corps avant l'exécution complète du geste.

-Lâcher la barre au-dessus du niveau des épaules

-Ne pas reposer entièrement la barre sur le plateau.

MOUVEMENTS INCORRECTS

POUR TOUS LES MOUVEMENTS (ARRACHE ET EPAULE JETE)

-Ne pas faire face à l'arbitre central en début de mouvement.

-Lâcher la barre avant le signal des arbitres.

MOUVEMENTS INCORRECTS

MOUVEMENTS INCORRECTS À L'ARRACHÉ

-Temps d'arrêt pendant l'exécution du mouvement.

MOUVEMENTS INCORRECTS

MOUVEMENTS INCORRECTS À L'EPAULE

-Reposer ou placer la barre sur la poitrine à un point intermédiaire avant sa position finale provoquant un « épaulé en deux temps »

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

MOUVEMENTS INCORRECTS

MOUVEMENTS INCORRECTS AU JETE

-Tentative de jeté non terminée. (Tronc non redressé ou genoux fléchis).

-Toute oscillation provoquée de la barre pour en tirer un avantage. L'athlète doit être immobile avant de commencer le jeté.

MOUVEMENTS INCORRECTS

MOUVEMENTS ET POSITIONS INCOMPLETS

-Extension inégale ou incomplète des bras en fin de mouvement.

- Ne pas terminer avec les pieds et la barre alignés et parallèles au plan du tronc.

- Ne pas terminer avec les jambes complètement tendues.

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LES MOUVEMENTS (ARRACHE, EPAULE JETE)

- Crochetage autorisé
- Après le signal « A terre », la barre peut être lâchée lorsqu'elle a dépassé la hauteur des épaules.
- Un athlète qui ne peut pas étendre complètement le coude doit en aviser les trois arbitres et le Jury avant le début de la compétition.

-Magnésie autorisée

RÈGLES GÉNÉRALES POUR LES MOUVEMENTS (ARRACHE, EPAULE JETE)

L'utilisation de graisse, huile, eau, talc, crème ou de tout autre lubrifiant sur les cuisses est interdite. Il est demandé à l’athlète qui les utilise de les enlever immédiatement.

!Si le chronomètre a été déclenché, il continuera de tourner.

SOURCES

INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION - Règlement Technique

FFHM- Règlement sportif d’haltérophilie -

FIN