

UNSS
2019

Règlement Haltérophilie UNSS

Document complémentaire au livret
« Je suis Jeune Arbitre »

Mise à jour : 19 septembre 2018

PREAMBULE

LES DEUX MOUVEMENTS

L'UNSS reconnaît deux (2) mouvements qui doivent être exécutés dans l'ordre suivant dans toutes les compétitions organisées selon le Règlement IWF

- a) l'arraché
- b) l'épaulé-jeté

Les deux mouvements doivent être exécutés avec les deux mains
Un maximum de trois (3) essais est autorisé pour chacun des deux mouvements

PARTICIPANTS

En haltérophilie, les compétitions sont organisées pour les hommes et les femmes. Les athlètes concourent aux compétitions par équipe d'établissement.
Voir fiche sport nationale en début d'année scolaire.

A l'UNSS, il existe 2 championnats « OPEN » :
1 championnat collège et 1 championnat lycée, 3 catégories possibles dans chaque :
Collèges : équipes filles, équipes garçons et équipes mixtes (2 filles + 2 garçons)
Lycées : équipes filles, équipes garçons et équipes mixtes (2 filles + 2 garçons)
Aucun benjamin(e) en compétition.
4 tireurs + 1 jeune officiel dont un jeune coach.
2 épreuves (arraché et épaulé-jeté).

Collèges (Garçons, Filles et mixtes) :

- Addition des deux meilleurs essais dans chaque mouvement
- Progression de 2 kg maximum
- Performance de l'équipe → 4 Totaux soulevés moins une fois les poids de corps

Lycées (Garçons, Filles et mixtes) :

- Le meilleur essai est pris en compte pour chaque mouvement
- Performance de l'équipe → 4 Totaux soulevés moins une fois les poids de corps

Dans ses activités, l'IWF reconnaît trois (3) groupes d'âge distincts :

- i) JEUNE : jusqu'à dix-sept (17) ans inclus
- ii) JUNIOR : jusqu'à vingt (20) ans inclus
- iii) SENIOR

Note 1 : Toutes ces catégories sont calculées en fonction de l'année de naissance de l'athlète.

Note 2 : L'âge minimum pour participer aux Championnats Seniors et Juniors du Monde, aux Championnats Universitaires mondiaux pour les hommes et les femmes est quinze (15) ans.

Note 3 : L'âge minimum pour participer aux Jeux Olympiques pour hommes et femmes est seize (16) ans.

Il y a huit (8) catégories de poids de corps pour les seniors et juniors hommes.
Toutes compétitions se déroulant selon les règles de l'IWF doit s'effectuer dans les catégories et dans l'ordre suivant : 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, + 105 kg.

Il y a sept (7) catégories de poids de corps pour les femmes. Toute compétition se déroulant selon les règles de l'IWF doit s'effectuer dans les catégories et dans l'ordre suivant : 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg, + 75 kg.

Il y a huit (8) catégories pour les jeunes hommes (garçons) : 50 kg, 56 kg, 62 kg, 69 kg, 77 kg, 85 kg, 94 kg, + 94 kg.

Il y a sept (7) catégories pour les jeunes femmes (filles) : 44 kg, 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg.

Durant n'importe quelle compétition, un athlète ne peut participer que dans une seule catégorie.

Règlement pour examen Jeune Juge UNSS, issu du règlement FFHM et UNSS

A. LES DEUX MOUVEMENTS

1. L'ARRACHÉ

L'haltère est placé horizontalement devant les jambes de l'athlète. L'athlète doit l'agripper, les mains en pronation et le tirer d'un seul mouvement, du plateau jusqu'au bout des bras tendus au-dessus de la tête. Le mouvement s'effectue, soit en fléchissant ou en effectuant une fente avec les jambes.

Durant ce mouvement continu, la barre peut glisser le long des cuisses et des genoux. Aucune autre partie du corps que les pieds n'est en contact avec le plateau pendant l'exécution du mouvement. La charge qui a été soulevée doit être maintenue dans la position finale sans bouger, bras et jambes tendus, les pieds sur la même ligne, jusqu'à ce que les arbitres donnent le signal de replacer l'haltère sur le plateau. L'athlète se replace à son propre rythme, depuis la fente ou la flexion de jambes et termine avec les pieds sur la même ligne, parallèles au tronc et à l'haltère. Les arbitres donnent le signal d'abaisser l'haltère à « Terre » dès que l'athlète est immobile.

2. L'ÉPAULÉ-JETÉ

Première partie, l'épaulé :

L'haltère est placé horizontalement devant les jambes de l'athlète. L'athlète doit l'agripper, les mains en pronation et le tirer d'un seul mouvement, du plateau jusqu'aux épaules, tout en fléchissant ou en effectuant une fente avec les jambes.

Durant ce mouvement continu, la barre glisse le long de cuisses et des genoux. L'haltère ne doit pas toucher la poitrine avant la position finale. Il repose ainsi sur les clavicules ou sur la poitrine au-dessus des mamelons ou encore sur les bras totalement fléchis. Les pieds sont replacés sur la même ligne, les jambes sont tendues avant d'effectuer le jeté. L'athlète se replace à son propre rythme et termine, les pieds sur la même ligne, parallèles au tronc et à l'haltère.

Deuxième partie, le jeté :

L'athlète fléchit les jambes puis effectue une extension simultanée des jambes et des bras pour amener l'haltère à bout de bras, tendus verticalement au-dessus de la tête. Les pieds sont replacés sur la même ligne, bras et jambe tendus, jusqu'au signal des arbitres de replacer l'haltère sur le plateau. Les arbitres donnent le signal de reposer l'haltère à « Terre » dès que l'athlète est immobile.

REMARQUES IMPORTANTES :

Après l'épaulé et avant le jeté, l'athlète peut assurer la position de la barre ; toutefois, ceci ne doit pas porter à confusion. En aucun cas, il ne s'agit d'accorder un essai supplémentaire de jeté à l'athlète, mais seulement de lui permettre soit de :

- Retirer ses pouces ou "dé crocheter", si cette méthode est utilisée ;
- Abaisser la barre afin de la faire reposer sur ses épaules, si la barre est placée trop haut et l'empêche de respirer ou provoque des douleurs ;
- modifier l'écartement de sa prise.

3. RÈGLES GÉNÉRALES POUR TOUS LES MOUVEMENTS

La technique dite "crochetage" est autorisée. Elle consiste, au moment d'agripper la barre, à recouvrir la dernière phalange du pouce avec les autres doigts de la main. Les arbitres doivent considérer comme "essai" tout mouvement non complété, où la barre atteint la hauteur des genoux.

Après le signal des arbitres de replacer l'haltère sur le plateau, l'athlète doit le descendre devant lui et non le laisser tomber accidentellement ou délibérément. Toutefois, il est permis de le relâcher, dès que la barre a dépassé le niveau des épaules.

Un athlète qui ne pourrait pas tendre complètement le coude dû à une malformation anatomique, doit en aviser les trois arbitres et le Jury, avant le début de la compétition.

Lorsque l'arraché ou l'épaulé est effectué en fléchissant les jambes, l'athlète est autorisé, pour se redresser, à balancer le tronc.

L'application de graisse, huile, eau, talc ou de tout autre lubrifiant sur les cuisses est formellement interdite. L'athlète ne peut se présenter dans l'aire de compétition avec une substance interdite sur ses cuisses. Tout athlète qui utilise des lubrifiants sera sommé de l'enlever. Durant l'enlèvement, le chronomètre continue de tourner.

L'utilisation de craie (magnésium) sur les mains, les cuisses etc. est autorisée.

4. MOUVEMENTS ET POSITION INCORRECTS POUR TOUS LES MOUVEMENTS

Tirer en suspension.

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

Toute extension inégale ou incomplète des bras, à la fin du mouvement.

Pause durant l'extension des bras.

Terminer par un développé.

Flexion et extension des coudes pendant le redressement.

Quitter le plateau durant l'exécution du mouvement, c'est-à-dire toucher la surface extérieure du plateau avec n'importe quelle partie du corps.

Replacer l'haltère sur le plateau avant le signal des arbitres.

Laisser tomber l'haltère après le signal des arbitres.

Terminer le mouvement pieds et haltère non alignés et non parallèles à la ligne du tronc.

Ne pas replacer l'haltère au complet sur le plateau, c'est-à-dire que tout l'haltère doit d'abord toucher le plateau avant de rouler vers l'extérieur.

Ne pas faire face à l'arbitre du centre au début d'un lever.

5. MOUVEMENTS INCORRECTS À L'ARRACHÉ

Pause pendant l'exécution du mouvement. Tout contact de la barre avec la tête de l'athlète.

6. MOUVEMENTS INCORRECTS À L'ÉPAULÉ

Placer la barre sur la poitrine avant l'engagement des coudes sous la barre.

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

7. MOUVEMENTS INCORRECTS AU JETÉ

Tout effort apparent pour jeter qui n'est pas complété.

Cela inclus le fléchissement du

Toute oscillation délibérée de l'haltère dans le but d'en profiter pour le jeté. L'athlète et l'haltère doivent être immobiles avant d'exécuter le jeté

B. INSTALLATIONS, ÉQUIPEMENT ET DOCUMENTS

1. LE PLATEAU DE COMPÉTITION ET L'ESTRADE (AIRE DE COMPÉTITION) (Voir annexe 1)

Tous les mouvements doivent être effectués sur le plateau de compétition.

Le plateau doit être carré, de niveau et mesurer quatre (4) mètres de chaque côté. Lorsque le plancher sur lequel le plateau est installé est d'une couleur semblable ou identique, la bordure extérieure du plateau doit être recouverte d'une ligne de couleur différente d'au moins 150 mm de largeur.

Le plateau peut être construit de bois, de plastique ou de tout autre matériau solide. Il peut être recouvert d'un revêtement antidérapant.

2. LA SALLE D'ÉCHAUFFEMENT

Afin que les compétiteurs puissent se préparer pour leur compétition, un local d'échauffement, situé à proximité de l'aire de compétition, doit être mis à leur disposition. Ce local doit être équipé d'un nombre approprié de plateaux numérotés, de magnésie, etc. en fonction du nombre de compétiteurs. De plus, ce local doit être pourvu de l'équipement suivant :

- Haut-parleurs reliés au microphone de l'annonceur
- Un tableau d'affichage indiquant les noms des compétiteurs dans l'ordre du tirage au sort, leur poids corporel ainsi que la charge demandée avant qu'ils ne soient appelés au plateau
- Une table pour le médecin de garde
- Un chronomètre relié à celui de l'aire de compétition
- Un ou plusieurs écrans vidéo permettant de voir l'activité sur le plateau de compétition.

3. L'HALTÈRE

Seuls les haltères répondant aux normes et approuvés par l'IWF peuvent être utilisés lors des compétitions d'haltérophilie.

L'haltère se compose des éléments suivants : La barre, les disques, les colliers. La barre (voir annexe 2).

La barre des hommes pèse 20 kg et la barre des femmes 15 kg. Les deux barres doivent répondre aux normes spécifiées dans l'annexe 2.

Les disques (voir annexe 2 bis).

Les spécifications des disques sont les suivantes :

Poids et couleur :

5 kg - blanc

25 kg - rouge 2.5 kg - rouge

20 kg - bleu 2 kg - bleu

15 kg - jaune 1.5 kg - jaune

10 kg - vert 1kg - vert

0.5 kg - blanc

4. LES COLLIERS

La barre doit être chargée en plaçant les disques les plus grands et les plus lourds à l'intérieur et les plus petits en ordre décroissant vers l'extérieur. Ils doivent être disposés de façon à permettre aux arbitres de reconnaître facilement le poids inscrit sur chaque disque. De plus, les disques doivent être verrouillés sur la barre à l'aide des colliers.

5. LE SYSTÈME D'ARBITRAGE ÉLECTRONIQUE (voir annexe 3)

a) LES ÉLÉMENTS DU SYSTÈME

Le système d'arbitrage électronique comprend les éléments suivants :

un boîtier de contrôle pour chacun des trois (3) arbitres de la compétition. Ces boîtiers de contrôle sont munis de deux (2) boutons-poussoir, un blanc et un rouge ainsi que d'un dispositif émettant un signal sonore un appareil émettant un signal visuel et sonore « TERRE » est placé sur un support face au plateau à une hauteur minimum de 500 mm du plateau deux (2) appareils ou plus, appelés « lampes de décision » munis de trois (3) ampoules blanches et de (3) ampoules rouges disposées horizontalement indiquant aux concurrents et à l'assistance les décisions des arbitres un ou plusieurs panneaux de contrôle munis de trois (3) ampoules rouges et de trois (3) ampoules blanches qui s'allument instantanément lorsque les arbitres actionnent les boutons correspondants. Ces panneaux de contrôle placés sur la table du Jury sont également munis d'un dispositif qui peut être utilisé pour appeler un ou tous les arbitres à la table du Jury.

b) FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME

Les trois (3) arbitres de la compétition exercent un droit identique de décision sur un essai.

Chaque arbitre doit donner le signal « Terre » en pressant le bouton-poussoir blanc pour un essai réussi ou le bouton-poussoir rouge pour un essai raté, conformément aux règles concernant les mouvements.

Aussitôt qu'un arbitre a jugé l'essai réussi, il ou elle doit presser immédiatement le bouton-poussoir blanc de sa boîte de contrôle.

Aussitôt qu'un arbitre a jugé l'essai raté, il ou elle doit presser immédiatement le bouton-poussoir rouge de sa boîte de contrôle. Un arbitre qui identifie une faute durant l'exécution d'un lever doit immédiatement presser le bouton-poussoir rouge.

Aussitôt que deux (2) des arbitres ont rendu une décision identique, le signal sonore et visuel « Terre » est donné pour aviser l'athlète de replacer l'haltère sur le plateau.

Lorsqu'un des arbitres presse le bouton-poussoir blanc, qu'un deuxième presse le bouton-poussoir rouge et le troisième n'en presse aucun, ce dernier entendra alors, de son boîtier de contrôle, un signal intermittent l'avertissant de rendre sa décision. De même, lorsque deux (2) lampes blanches ou deux (2) lampes rouges ont été accordées par deux (2) des trois (3) arbitres et que le signal « Terre » a été vu et entendu, le troisième arbitre entendra un signal intermittent lui rappelant de rendre sa décision.

Trois (3) secondes après que les trois arbitres aient rendu leur décision, « les lampes de décision » soit rouges ou blanches s'allument, indiquant les décisions individuelles des arbitres. Ces lampes restent allumées un minimum de trois secondes.

Après le signal sonore et visuel « Terre » et avant que les lampes de décision ne soient allumées, les arbitres ont trois (3) secondes pour modifier leur décision. Par exemple, après avoir réussi son lever, l'athlète laisse tomber l'haltère, les arbitres doivent presser le bouton-poussoir rouge et les « lampes de décision » rouges indiqueront « essai ». S'il est trop tard pour changer la couleur des « lampes de décision », les arbitres doivent lever leur petit drapeau rouge pour indiquer leur changement de décision.

c) CONTRÔLE PAR LE JURY

Pendant le déroulement de la compétition, les membres du Jury contrôlent le travail des arbitres par l'intermédiaire des panneaux de contrôle. Chacune des décisions des arbitres peut être vérifiée, car les lampes des panneaux s'allument instantanément lorsque les arbitres pressent le bouton approprié. Une décision lente, rapide ou encore le manque de décision peut être identifié pour une action immédiate ou ultérieure.

d) CHRONOMÈTRE

Lors des compétitions officielles de l'IWF, il faut utiliser un chronomètre électrique ou électronique fonctionnant à rebours. Ce dispositif précis doit répondre aux caractéristiques suivantes :

- a) fonctionner d'une façon continue pendant au moins quinze (15) minutes
- b) indiquer le temps écoulé à intervalles d'une (1) seconde
- c) émettre automatiquement un signal sonore à quatre-vingt-dix (90) secondes avant la fin du temps alloué à l'athlète.

Le temps écoulé doit être affiché simultanément dans les aires de compétition et d'échauffement. Dans l'aire de compétition, un élément doit faire face au public, un deuxième doit être placé face au compétiteur sur le plateau.

e) TABLEAU D'ESSAIS

L'information suivante doit être inscrite sur le tableau d'essais :

- Le nom de famille du compétiteur suivi de son prénom
- Le poids de l'haltère
- Le numéro de l'essai

f) TABLEAU DES RÉSULTATS

Ce tableau placé bien à la vue du public affiche le déroulement complet de la catégorie disputée. Ce tableau doit afficher également, durant toute la compétition, les informations suivantes :

- Le nom des concurrents dans l'ordre du tirage au sort
- L'année de leur naissance (si possible la date)
- Leur poids de corps
- Les trois (3) essais à l'arraché
- Les trois (3) essais à l'épaulé-jeté

- Le Total

6. TENUE VESTIMENTAIRE DES CONCURRENTS

a) TENUE OFFICIELLE

Les concurrents doivent porter des vêtements propres et répondant aux critères suivants :

Le maillot d'haltérophilie :

- Peut-être d'une seule pièce ou de deux pièces doit être ajusté
- Ne doit pas avoir de col
- Peut-être de n'importe quelle couleur

Ne doit pas couvrir les coudes

Un T-shirt sans col peut être porté sous le maillot d'haltérophilie. Les manches ne doivent pas recouvrir les coudes.

Un collant ou un cuissard peut être porté sous ou par-dessus le maillot mais ne doit pas recouvrir les genoux.

L'athlète peut porter des chaussettes ou des bas, mais ceux-ci ne peuvent monter plus haut que le dessous des genoux et ne peuvent couvrir des bandages sur des endroits interdits.

Les athlètes doivent porter des chaussures de sport.

b) CEINTURE

La largeur maximale de la ceinture est de 120 millimètres
Aucune autre ceinture ne peut être portée sous le maillot.

c) BANDAGES, SPARADRAPS ET RUBANS ADHÉSIFS

Les bandages, sparadraps ou ruban adhésif peuvent être portés aux poignets, aux genoux et aux mains. Du sparadrap peut être appliqué sur les doigts et les pouces.

Les bandages peuvent être constitués de gaze, de crêpe médical ou de cuir. Les genoux peuvent être recouverts de genouillères élastiques d'une pièce ou d'une genouillère caoutchoutée, permettant pleine liberté de mouvement. Celles-ci ne peuvent être renforcées de quelque manière que ce soit.

La largeur maximale de peau recouverte par les bandages aux poignets est de 100 millimètres.

La largeur maximale de peau recouverte par les bandages aux genoux est de 300 millimètres.

La longueur des bandages n'est pas limitée.

L'application de sparadraps ou bandages à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de la main est autorisée. Ces sparadraps ou bandages peuvent être attachés au(x) poignet(s) mais non à la barre.

Les sparadraps sont autorisés sur les doigts mais ne peuvent couvrir le bout des doigts.

Afin de protéger la paume des mains, le port de gants spéciaux sans doigts (voir annexe 4), est autorisé tels que des maniques de gymnastique ou des gants de cycliste. Ces gants ne peuvent couvrir que la première phalange des doigts. Lorsque du sparadrap est porté sur les doigts, il doit y avoir une séparation visible entre celui-ci et le gant.

Tout bandage ou produit de remplacement est interdit sur les parties suivantes du corps :

- Les coudes
- Le tronc
- Les cuisses
- Les tibias
- Les bras

7. COMPÉTITIONS

a) LA PESÉE

Règlement UNSS pour examen Jeune Juge UNSS	Règlement FFHM pour examen fédéral
<p>Au championnat de France UNSS la pesée des concurrents peut avoir lieu la veille de la compétition.</p> <p>Un des Jeunes Officiels est préposé à la bascule et 1 ou 2 secrétaires vérifient avec lui.</p>	<p>La pesée officielle de chaque compétition débute deux (2) heures avant le début de la compétition et dure une (1) heure.</p> <p>La pesée officielle doit s'effectuer dans un local spécialement aménagé à cette fin.</p>
<p>Pour chaque pesée, on doit y trouver :</p> <ul style="list-style-type: none">• La balance officielle• Les formulaires nécessaires pour la pesée, crayons, etc.• Une table et des chaises pour le secrétariat. <p>Les poids de corps doivent être enregistrés tels que lus.</p> <p>La liste officielle de la pesée ne peut être publiée que lorsque tous les athlètes ont été pesés.</p> <p>Les compétiteurs sont appelés un par un à la salle de pesée en fonction de leur numéro du tirage au sort. Les compétiteurs absents à l'appel de leur nom, seront pesés à la fin.</p> <p>Les athlètes sont pesés en sous-vêtement en présence d'arbitres du même sexe.</p> <p>Dans la salle de pesée, des conditions hygiéniques adéquates sont requises.</p> <p>Un compétiteur dont le poids de corps est conforme aux normes de sa catégorie, n'est pesé qu'une seule fois. Un compétiteur que 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.</p> <p>Au moment de la pesée, l'entraîneur de chaque athlète doit inscrire le montant des premiers essais (arraché et épaulé-jeté) ainsi que confirmer le poids de corps et signer ou apposer ses initiales sur la carte de compétiteur en tenant compte de la règle 6.5.7.</p>	

b) LA PRÉSENTATION

Dix (10) minutes avant le début de la compétition dans chaque catégorie ou groupe, les présentations doivent se dérouler de la façon suivante :

- 1) Les compétiteurs de la catégorie ou du groupe sont présentés dans l'ordre du tirage au sort. Après la présentation, les compétiteurs quittent la scène ensemble.
- 2) Les officiels de la compétition sont alors présentés :
 - Les arbitres
 - Les membres du Jury

c) DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION

• PROGRESSION DU CHARGEMENT DES BARRES

L'haltère est chargé progressivement. L'athlète, tentant la charge la plus légère, passe en premier. A partir du moment où le poids annoncé est chargé sur la barre et que le chronomètre est mis en marche, la charge de l'haltère ne peut être descendue à un montant inférieur. Les compétiteurs et leur entraîneur doivent par conséquent observer la progression des charges et être prêts à réaliser leur essai avec la charge qu'ils ont choisie.

• POIDS DES HALTERES

Le poids de l'haltère doit toujours être un multiple d'un (1) kg.

• PROGRESSION MINIMALE DE LA CHARGE

Après tout essai réussi, la progression pour un même athlète, doit être d'au moins un (1) kg

• ORDRE DE L'APPEL important pour les secrétaires micro

Il faut tenir compte de quatre (4) critères dans l'enchaînement de l'appel des athlètes sur le plateau :

- Le poids de l'haltère (la charge la plus légère en premier)
- Le numéro de l'essai (le chiffre le plus bas en premier)
- L'ordre des essais précédents (l'athlète qui a effectué l'essai le plus tôt passe en premier)
- Critère, où, la progression, c'est à dire la différence en kg entre l'essai précédent et l'essai suivant est la plus grande.

le numéro de tirage au sort de l'athlète (le chiffre le plus bas en premier)

Selon les critères énumérés ci-dessus, l'ordre de l'appel se fait comme suit :

- a) Le compétiteur prenant la charge la plus légère effectue son essai en premier.
- b) Le compétiteur, ayant tenté le plus petit nombre d'essais, précède celui qui en a tenté le plus. C'est à dire qu'un premier essai s'effectue avant un deuxième et qu'un deuxième s'effectue avant un troisième
- c) Lorsque plusieurs compétiteurs demandent la même charge et que leur nombre d'essais est identique, les compétiteurs sont appelés dans l'ordre du tirage au sort. C'est-à-dire que le compétiteur ayant le plus petit numéro, procède à son essai avant celui ayant un numéro plus élevé.

Avec pour exception : Le compétiteur qui a effectué l'essai le plus tôt (ou qui présente le plus grand écart de poids entre l'essai précédent et l'essai demandé), passera en premier, même s'il a le plus grand numéro de tirage au sort.

• TEMPS ALLOUE AU COMPETITEUR SON APPEL

Une minute (60 secondes) est allouée au compétiteur entre l'appel de son nom et le début de son essai.

Après trente (30) secondes, un signal d'avertissement se fait entendre. Lorsqu'un compétiteur tente deux (2) essais consécutifs, il a droit à un délai de deux (2) minutes (120 secondes) pour l'essai suivant et trente (30) secondes avant la fin du temps alloué, un signal d'avertissement se fait entendre. Si à la fin du temps réglementaire le compétiteur n'a pas soulevé l'haltère du plateau, la tentative doit être déclarée « essai » par les trois arbitres. Le temps est décompté soit à partir de l'annonce de l'essai par l'annonceur ou soit lorsque le chargement de la barre est terminé : l'action à prendre étant la dernière réalisée.

- **INSCRIPTION AU TABLEAU DE LA CHARGE ANNONCÉE**

La charge annoncée par l'annonceur doit être immédiatement inscrite sur le tableau d'essais.

- **CHANGEMENT DE LA CHARGE DEMANDEE**

Quand un compétiteur désire soit réduire ou augmenter la charge demandée initialement, son entraîneur ou lui-même, doit en avertir les officiels ou les estafettes avant l'appel final.

- **APPEL FINAL**

L'appel final est le signal sonore qui se fait entendre, trente (30) secondes avant la fin du temps alloué pour l'essai.

- **DELAIS ACCORDE AU COMPETITEUR POUR CHANGER LA CHARGE DEMANDEE**

Avant le premier essai et entre deux (2) essais, les entraîneurs/athlètes doivent écrire et signer leur prochain essai sur la carte de compétiteur et ils peuvent effectuer deux changements. Si l'entraîneur/athlète n'effectue pas ces changements avant l'appel final (30 secondes), l'athlète sera appelé suivant la progression automatique. Lorsque l'athlète effectue deux essais consécutifs (temps alloué 120 secondes) l'entraîneur/athlète doit déclarer le prochain essai dans les 30 premières secondes suivant son appel, même si c'est la progression automatique. Si ceci n'est pas fait, les deux changements de barre ne seront pas alloués. L'athlète devra prendre la progression automatique.

- **ARRÊT DU CHRONOMÈTRE POUR LE CHANGEMENT DE LA CHARGE**

Quand un athlète demande un changement de charge de l'haltère et qu'il est seul en lice, pour cette nouvelle charge, le chronomètre est arrêté pendant la modification. Dès que l'haltère est prêt, le chronomètre est remis en marche pour le temps qu'il lui reste. Par contre, si un compétiteur demande un changement et ce faisant prend la suite d'un autre athlète, le délai normal d'une minute (60 secondes) est accordé pour l'essai suivant.

- **COMPÉTITEUR SE SUCCÉDANT À LUI MÊME QUI MODIFIE LA CHARGE DEMANDÉE, SE TROUVE À DEVOIR PASSER APRÈS QUE SON SUCCESSEUR AI DEMANDÉ UN CHANGEMENT DE BARRE**

Lorsqu'un athlète effectuant deux essais consécutifs demande un changement de barre et de ce fait modifie l'ordre d'appel de la compétition et qu'un autre athlète est appelé et que le chronomètre a été mis en marche et que ce deuxième athlète demande également un changement de barre, l'athlète numéro un (appelé en premier) est appelé à nouveau, le temps qui lui sera alloué ne sera plus que d'une (1) minute.

d) CONSÉQUENCES D'UNE ERREUR DE CHARGEMENT

Lorsqu'il y a eu une erreur de chargement ou lorsque l'annonceur a fait une erreur, le Jury prend les décisions suivantes :

Exemple 1 :

Lorsque l'haltère est chargé à un poids inférieur à celui demandé par l'athlète, ce dernier peut s'il le souhaite soit accepter l'essai si celui-ci était réussi et que la charge était un multiple de 1,0 kg, ou soit le refuser. S'il refuse l'essai, l'athlète a automatiquement droit à un essai supplémentaire avec la charge initialement demandée.

Exemple 2 :

Lorsque l'haltère est chargé à un poids qui n'est pas un multiple de 1,0 kg et que le lever est réussi, le compétiteur peut accepter cet essai mais avec la valeur immédiatement inférieure, multiple de 1,0 kg.

Exemple 3 :

Lorsque l'haltère est chargé à un poids supérieur à celui demandé par l'athlète, ce dernier peut, s'il le souhaite, accepter l'essai s'il est réussi et que la charge est un multiple de 1,0 kg. Si l'essai est manqué ou si la charge n'est pas un multiple de 1,0 kg, l'athlète a automatiquement droit à un essai supplémentaire avec la charge initialement demandé.

Exemple 4 :

Lorsqu'un échec est dû à un chargement différent des deux cotés de l'haltère ou à un déplacement des disques lors de l'exécution du mouvement ou encore à des problèmes de stabilité du plateau, le Jury peut accorder un nouvel essai à la demande de l'athlète ou de son entraîneur.

Exemple 5 :

Lorsque l'annonceur commet une erreur en annonçant une charge soit inférieure ou soit supérieure à celle demandée par l'athlète, le Jury doit prendre la même décision que pour les erreurs de chargement.

Exemple 6 :

A certaines compétitions, lorsque les athlètes ne sont pas obligés de demeurer à proximité du plateau les empêchant ainsi de suivre la progression des autres compétiteurs et que l'annonceur a omis de les appeler en temps opportun, la charge devra alors être réduite au poids originellement demandé par l'athlète.

e) PAUSE

Après l'arraché, il y a une pause de dix (10) minutes afin de permettre aux concurrents de se préparer pour l'épaulé-jeté.

Dans certains cas, le Jury peut raccourcir ou allonger cette pause. Dans ce cas, une annonce appropriée doit être faite.

f) CLASSEMENT DES ATHLÈTES ET DES ÉQUIPES

Le titre de champion est décerné aux athlètes qui ont respectivement effectué le meilleur arraché, meilleur épaulé-jeté et meilleur Total (l'addition du meilleur arraché et du meilleur épaulé-jeté). De plus, dans toute compétition organisée selon les règles de l'IWF, des médailles d'or, d'argent et de bronze sont décernées respectivement au premier, deuxième et troisième gagnant, à l'arraché, l'épaulé-jeté et au Total dans chacune des catégories.

Afin de calculer le classement individuel à l'arraché et à l'épaulé-jeté, les facteurs ci-dessous doivent pris en considération et dans l'ordre suivant :

- a) le meilleur résultat : le plus élevé est premier, s'il y a égalité
- b) le poids de corps : le plus léger est premier, s'il y a encore égalité
- c) le numéro de l'essai du meilleur résultat : le plus bas est premier, s'il y a encore égalité
- d) les essais précédents : le plus bas est premier, s'il y a encore égalité
- e) le numéro de tirage au sort : le plus bas est premier

Afin de calculer le classement individuel au Total, les facteurs ci-dessous doivent être considérés et dans l'ordre suivant :

- a) le meilleur résultat : le plus élevé est premier, s'il y a égalité
- b) le poids de corps : le plus léger est premier, s'il y a encore égalité
- c) le meilleur résultat à l'épaulé-jeté : le plus bas est premier, s'il y a encore égalité
- d) le numéro de l'essai du meilleur résultat : le plus bas est premier, s'il y a encore égalité
- e) les essais précédents : le plus bas est premier, s'il y a encore égalité
- f) le numéro de tirage au sort : le plus bas est premier.

Commentaire : il s'agit d'attribuer la 1ère place à celui qui au cours de la compétition et pendant l'EJ, totalise le 1er le meilleur total de sa catégorie. Ce qui consiste à attribuer la 1ère place à celui qui en réalisant la charge la plus la plus basse à l'EJ, obtient le meilleur total avant tous ses concurrents directs.