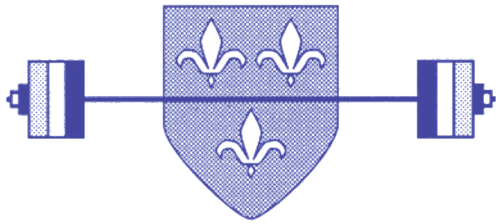


# COMITE REGIONAL D'ILE-DE-FRANCE D'HALTEROPHILIE - MUSCULATION



C.I.F.

Fondé le 30 octobre 1927

89 avenue de Flandre - Cité des Flamands

75019 PARIS

## RÉGLEMENTATION DES COMPÉTITIONS HALTÉROPHILES

### SAISON 2018-2019

La saison sportive se déroule du 1<sup>er</sup> septembre au 31 août de l'année suivante.

#### 1. CATEGORIES D'AGE

Les catégories d'âge sont valables pour toute la saison sportive.

Une catégorie d'âge est définie par référence à l'année de naissance de l'haltérophile.

Les changements de catégories d'âge ont lieu le 1<sup>er</sup> septembre.

Ainsi, en 2018-2019, les catégories d'âge sont les suivantes :

<b>BENJAMINS (U10)</b>	<b>Haltérophiles nés en 2009 et 2010 (9 et 10 ans en 2019)</b>
<b>MINIMES (U13)</b>	<b>Haltérophiles nés en 2006, 2007, 2008 (11, 12, 13 ans en 2019)</b>
<b>CADETS 1 (U15)</b>	<b>Haltérophiles nés en 2004, 2005 (14, 15 ans en 2019)</b>
<b>CADETS 2 (U17)</b>	<b>Haltérophiles nés en 2002, 2003 (16, 17 ans en 2019)</b>
<b>JUNIORS (U20)</b>	<b>Haltérophiles nés en 1999, 2000, 2001 (18, 19, 20 ans en 2019)</b>
<b>SENIORS</b>	<b>Haltérophiles nés en 1998 et avant (21 ans et plus en 2019)</b>
<b>(SENIORS non vétérans</b>	<b>Haltérophiles nés de 1985 à 1998 (21 à 34 ans en 2019)</b>
<b>VÉTÉRANS</b>	<b>Haltérophiles nés en 1984 et antérieurement (35 ans et plus en 2019)</b>

Les benjamins ne peuvent participer qu'aux « challenges ».

#### Il existe 10 catégories d'âge Vétérans :

<b>Age 1 (35 à 39 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1980 à 1984</b>	<b>M35 et W35</b>
<b>Age 2 (40 à 44 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1975 à 1979</b>	<b>M40 et W40</b>
<b>Age 3 (45 à 49 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1970 à 1974</b>	<b>M45 et W45</b>
<b>Age 4 (50 à 54 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1965 à 1969</b>	<b>M50 et W50</b>
<b>Age 5 (55 à 59 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1960 à 1964</b>	<b>M55 et W55</b>
<b>Age 6 (60 à 64 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1955 à 1959</b>	<b>M60 et W60</b>
<b>Age 7 (65 à 69 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1950 à 1954</b>	<b>M65 et W65</b>
<b>Age 8 (70 à 74 ans)</b>	<b>Haltérophiles nés de 1945 à 1949</b>	<b>M70 hommes seulement</b>
<b>Age 9 (75 ans et plus)</b>	<b>Haltérophiles nés en 1940 à 1944</b>	<b>M75 hommes seulement</b>
<b>Age 10 (80 ans et plus)</b>	<b>Haltérophiles nés en 1939 et avant</b>	<b>M80 hommes seulement.</b>

Pour les femmes seulement :

<b>Age 8 (70 ans et +)</b>	<b>Haltérophiles nées en 1949 et avant.</b>	<b>W70</b>
----------------------------	---	------------

## **2. CATEGORIES DE POIDS ET CLASSEMENT EN SERIES**

Les haltérophiles cadets, juniors, seniors font l'objet d'une classification en séries, correspondant au total olympique réalisé dans une catégorie de poids dans le cadre d'une compétition haltérophile départementale, régionale, nationale ou internationale.

Les vétérans sont considérés comme seniors pour ces minimas.

La classification est définie par des tableaux de minimas (hommes et femmes).

Pour déterminer la série d'un haltérophile, on ne prend en compte que les résultats de la saison en cours et ceux de la saison précédente.

**Il y a 10 catégories de poids chez les hommes et 10 chez les femmes (9 en minimas HF).**

**L'écart entre deux essais est de 1 kg minimum.**

Dispositions particulières:

1. Tout athlète qui monte dans la catégorie d'âge ou de poids supérieure est reclassé en fonction de sa meilleure performance réalisée dans sa précédente catégorie.

2. Tout athlète n'ayant pas participé à une compétition au cours d'une saison perd une série par saison pour les saisons suivantes.

3. Tout athlète qui descend de catégorie pour une compétition pourra être engagé dans la série correspondant à son ancienne catégorie. Il sera reclassé dans sa nouvelle catégorie en fonction de la performance réalisée dans cette compétition.

### **Catégories de poids des cadets 1et 2 :**

Filles	40 kg	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	+ 81 kg
Garçons	49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	+102 kg

### **Catégories de poids des seniors et des juniors :**

Femmes	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+ 87 kg
Hommes	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg

## **3. MINIMES**

Les compétitions ouvertes à la catégorie "MINIMES" sont régies par les dispositions particulières suivantes :

**Catégories de poids :**

Filles	35 kg	40 kg	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	+71 kg
Garçons	35 kg	40 kg	45 kg	49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	+73 kg

Compétitions :

Les minimas ne peuvent participer qu'aux compétitions qui leur sont réservées avec la réglementation particulière suivante :

**L'écart entre 2 essais consécutifs est de 1 ou 2 kg.**

Toute tentative manquée ne pourra être suivie que par la même charge.

La performance est définie par l'addition des deux meilleurs essais réalisés à l'arraché et des deux meilleurs essais réalisés à l'épaulé jeté. Toute tentative manquée est comptée 0.

Il n'y a pas de classement en séries pour les minimas.

Les minimas ne peuvent pas participer à une compétition par équipes dans une équipe composée avec des haltérophiles d'autres catégories d'âge.

## **4. REGLEMENTATION DES COMPETITIONS INDIVIDUELLES DU CIF**

Le CIF organise **2 championnats sans minima, avec finale directe** :

**a) Championnats d'Ile-de-France minimes**, ouverts aux minimes licenciés dans 1 club du CIF

**b) Championnats d'Ile-de-France vétérans**, ouverts aux vétérans licenciés dans 1 club du CIF

Les qualifications pour le championnat de France des vétérans se font sur listing établi un mois avant les championnats de France avec toutes les épreuves organisées à partir du 1<sup>er</sup> septembre.

Le championnat régional des minimes se fait sans note : ce n'est pas une animation.

Ce trophée régional des minimes est organisé par le comité régional et est qualificatif pour le trophée national des minimes.

**L'écart entre 2 essais consécutifs est de 1 ou 2 kg pour les minimes.**

### **CHAMPIONNATS REGIONAUX D'ILE-DE-FRANCE ELITE**

(éliminatoire régionale du Grand Prix Fédéral cadets-juniors-seniors et des championnats de France cadets-juniors-seniors)

Ils se déroulent en finale directe réservée aux haltérophiles cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, **classés en série inter-régionale et plus** (résultats de la saison en cours et de la saison précédente). La réglementation de cette épreuve est fédérale.

**Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France et le Grand Prix Fédéral.**

Lors de la pesée, les arbitres doivent vérifier les classements en séries des haltérophiles engagés, sur la base des listings correspondant à la saison précédente et à la saison en cours.

**Un athlète dont le classement en séries ne correspond pas au championnat n'est pas autorisé à participer à cette compétition.**

### **CHAMPIONNATS DE PROVINCE**

(éliminatoire de province du Grand Prix Fédéral cadets-juniors-seniors et des championnats de France cadets-juniors-seniors)

Ils se déroulent en finale directe réservée aux haltérophiles cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, **classés en série régionale et plus**

(résultats de la saison en cours et de la saison précédente). La réglementation de cette épreuve est fédérale.

**Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France et le Grand Prix Fédéral.**

Deux implantations dans la région : **Est** (75-77-93-94) et **Ouest** (78-91-92-95).

### **CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX INDIVIDUELS**

(éliminatoire départementale du Grand Prix Fédéral cadets-juniors-seniors et des championnats de France cadets-juniors-seniors)

Epreuve départementale réservée aux haltérophiles cadets-juniors-seniors, hommes et femmes, classés en série **départementale** et plus

(résultats de la saison en cours et de la saison précédente). Chaque comité départemental décide de sa réglementation exacte.

**Cette épreuve est qualificative pour les championnats de France et le Grand Prix Fédéral.**

Ce trophée départemental des minimes est qualificatif pour le trophée national des minimes.

### **CHALLENGE DE L'AVENIR JEUNES (3 tours)**

Epreuve individuelle. Organisation régionale.

Epreuve ouverte : aux minimes HF, aux cadets, juniors, hommes et femmes, de niveau inférieur ou égal à la série régionale (non classés et séries départementale et régionale, débutant).

Classement individuel par catégories d'âge, de poids et de sexe, la participation du plus grand nombre étant souhaitable.

### **CHALLENGE D'ENCOURAGEMENT (2 tours)**

Epreuve individuelle. Organisation départementale (par groupe de départements).

**Deux épreuves** : automne et printemps. Date fixée par le comité régional.

Epreuve ouverte : aux benjamins-minimes HF, aux cadets, juniors, seniors, hommes et femmes, de niveau inférieur ou égal à la série régionale (non classés et séries départementale et régionale, débutant).

Classement individuel par catégories d'âge, de poids et de sexe, la participation du plus grand nombre étant souhaitable.

### **TOURNOI D'ILE-DE-FRANCE DES INTER-REGIONAUX**

Epreuve régionale de fin de saison ouverte aux haltérophiles, hommes et femmes, classés **en série inter-régionale** au cours de la saison.

Classement global à la table IWF. Classement mixte des départements.

## **CHALLENGE DE LA PARTICIPATION (ILE DE FRANCE) CLASSEMENT ANNUEL**

Listing au 30 juin chaque années :

Toutes les jeunes athlètes femmes et hommes comptent (benjamins – minimes - cadets 1 – cadets 2 - juniors)

Toutes les athlètes seniors femmes comptent.

On compte le nombre d'athlètes de chaque club le 30 juin (pas les seniors hommes).

## **CHALLENGE TRIENNAL (ILE DE FRANCE) CLASSEMENT ANNUEL**

Toutes les compétitions individuelles régionales (une seule implantation) comptent.

Dans chaque catégorie, on donne :

10 pts au 1<sup>er</sup>

8 pts au 2<sup>ème</sup>

6 pts au 3<sup>ème</sup>

4 pts au 4<sup>ème</sup>

2 pts au 5<sup>ème</sup>

1 pt aux suivants et à ceux qui ne sont pas classés.

Même barème pour le 1<sup>er</sup> tour de la coupe de France jeunes (classement régional dans toutes les catégories d'âge)

5 catégories d'âge maintenant.

Minimes (mixte), cadettes, juniors femmes, cadets hommes, juniors hommes. Equipes de 3.

Dans les équipes juniors, femmes ou hommes, on peut mettre 1 ou 3 cadet(te)s.

## **5. REGLEMENTATION DES COMPETITIONS PAR EQUIPES DU CIF**

### **CHAMPIONNAT REGIONAL DES CLUBS**

Cette épreuve s'inscrit dans le cadre du championnat de France des clubs qui prévoit un championnat au niveau régional géré et contrôlé par les comités régionaux.

Les minimes ne peuvent pas participer. Le championnat régional se dispute sur 4 tours.

Les équipes masculines se composent de 4 ou 5 hommes cadets-juniors-seniors, dont au moins 2 seniors. Les équipes féminines se composent de 3 ou 4 femmes cadettes-juniors-seniors, dont au moins 1 senior.

Le score de l'équipe est calculé sur 5 hommes ou sur 4 femmes (4 hommes et 3 femmes possibles).

**La pesée femmes a lieu le samedi de 12 h 30 à 13 h 30, la présentation à 13 h 45, et le match à 14 h**, sauf accord entre les 3 clubs concernés.

**La pesée hommes a lieu le samedi de 14 h à 15 h, la présentation à 15 h 30, et le match à 15 h 45**, sauf accord entre les 3 clubs concernés.

Le poids de corps d'un haltérophile est donné à 50 g près (exemple 75,55 kg et non 75,59 kg).

Lors de chaque rencontre, une équipe ne pourra comporter au maximum qu'un étranger.

Lors de chaque rencontre, une équipe ne pourra comporter au maximum qu'un athlète muté.

Un club peut engager plusieurs équipes.

Un haltérophile ne peut pas participer au même tour du championnat régional et du championnat de France des clubs.

Lorsqu'un athlète aura tiré 2 fois pour l'équipe 1 de son club, il ne pourra participer dans une autre équipe lors des journées suivantes, de même pour les équipes suivantes du club.

Tout manquement à ces deux règles entraînera le déclassement de l'équipe.

Les feuilles de match d'origine doivent être envoyées par courrier dans la semaine qui suit.

La performance de l'équipe est déterminée en retranchant à la table IWF. Le score final d'une équipe est calculé à deux décimales près.

Dans le cas où deux équipes auraient réalisé la même performance, c'est l'équipe la plus légère qui l'emporterait. En cas de nouvelle égalité, c'est l'équipe la plus jeune qui l'emporte.

Les équipes ayant participé de façon complète à toutes les rencontres sont classées devant celles qui ont participé à 2 matches, puis devant celles qui ont participé à 1 seul match.

Pour la montée en Nationale 2 du championnat de France des clubs hommes ou en Nationale 1 femmes, comme pour le classement du championnat régional, seul le classement à l'indice moyen sur toutes les rencontres compte.

## **COUPE DE FRANCE DES CLUBS seniors mixte (2 tours, une seule épreuve)**

Compétitions sur 2 journées :

1<sup>er</sup> tour: niveau région

2<sup>ème</sup> tour: niveau national finale nationale avec 6 équipes de 5.

Epreuve par équipes de cinq athlètes (3 hommes et 2 femmes).

Chaque équipe doit être composée, à l'occasion de chaque journée, de cinq athlètes, issus des catégories Cadets, Juniors, Seniors dont au maximum un(e) athlète ne possédant pas la nationalité Française OU un(e) athlète muté(e).

Les équipes sont constituées d'un minimum de deux seniors.

Le score de l'équipe est calculé sur les cinq scores à la table IWF (hommes pour les hommes, femmes pour les femmes).

Les matches se déroulent avec les équipes complètes de 5 athlètes sur un plateau (normalement en triangulaires, exceptionnellement avec deux ou quatre équipes suivant le nombre d'équipes engagées sur une implantation).

## **COUPE DE FRANCE DES CLUBS jeunes (2 tours, 5 épreuves) :**

Epreuve comportant un premier tour organisé par le comité régional et une finale nationale dans les 5 épreuves. Cette compétition est réservée aux équipes masculines des catégories d'âge cadets et juniors, et aux équipes féminines des catégories d'âge cadettes et juniors, ainsi qu'aux équipes minimes mixtes. Dans chaque épreuve, 5 équipes pour la finale nationale. 8 en minimes mixtes.

### **MINIMES mixtes**

Equipe composée de 3 haltérophiles MINIMES, filles ou garçons.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF. 8 équipes en finale nationale.

### **CADETTES**

Equipe composée de 3 haltérophiles féminines, cadettes.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF femmes.

### **JUNIORS FEMININES**

Equipe composée de 3 haltérophiles féminines, cadettes ou juniors, dont l'une au moins est junior.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF femmes.

### **CADETS MASCULINS**

Equipe composée de 3 haltérophiles cadets masculins.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF hommes.

### **JUNIORS MASCULINS**

Equipe composée de 3 haltérophiles masculins, cadets ou juniors, dont l'un au moins est junior.

La performance de l'équipe est calculée à la table IWF hommes.

## **6. REGLEMENTATION SPECIFIQUE AUX COMPETITIONS HALTEROPHILES**

### **CLUB ORGANISATEUR**

Le club en charge de l'organisation d'une compétition du ressort du comité régional doit prévoir :

- la possibilité d'accès au lieu de la compétition au moins un quart d'heure avant le début de la compétition,
- les barres haltérophiles et les disques pour l'échauffement et la compétition,
- la bascule (si possible numérique) en état pour la pesée, précision 50 g
- le secrétariat de la compétition et les feuilles de matches,
- les chargeurs.

La feuille de match doit être remplie de manière complète et lisible par le secrétaire de la compétition.

### **En particulier, doivent figurer impérativement les renseignements suivants :**

- Nom et prénom de l'athlète, son club, sa nationalité,
- Date de naissance (y compris pour les seniors et les vétérans),
- Poids de corps,
- Meilleurs essais à l'arraché et à l'épaulé-jeté,
- Total olympique.

La feuille de match d'une compétition du ressort du comité régional doit être retournée sans délai au président du CIF.

Le président du CIF a la responsabilité d'établir avec le secrétaire général du CIF les listings des performances des haltérophiles du comité régional, qu'il doit transmettre à la commission nationale d'haltérophilie à des dates-butoirs.

A cet effet, il est impératif que lui soit retournée une copie de toutes les feuilles de match où figurent les résultats des haltérophiles du comité d'Ile-de-France.

### **ARBITRES**

Les arbitres désignés par le comité régional doivent être présents, en tenue officielle, au début de la pesée.

#### **Ils sont chargés :**

- de la pesée officielle,
- de vérifier la validité des licences des haltérophiles,
- de vérifier que l'athlète est bien autorisé à participer à la compétition,
- de vérifier le bon état du matériel de compétition (barre - disques et système d'arbitrage),
- de l'arbitrage de la compétition.

En cas d'empêchement, tout arbitre désigné doit impérativement prévenir le président du CIF.

### **COMPETITEURS**

Dans les compétitions, les haltérophiles doivent porter un maillot haltérophile propre d'une seule pièce et sans col qui laisse les coudes et les genoux découverts.

Le port du T-shirt sans col est permis sous le maillot ; toutefois les manches ne doivent pas recouvrir les coudes.

Lors de la remise des récompenses, l'athlète doit se présenter en tenue de compétition ou en survêtement.

Lors de la pesée, les haltérophiles doivent présenter aux arbitres leur licence.