



REGLEMENT DES  
COMPETITIONS  
LFPH –  
HALTEROPHILIE

*Edition 2021*

---

# Préambule

---

Ce Guide Pratique vise à rassembler de façon synthétique les règles et règlements des compétitions d'haltérophilie organisées sous l'égide de la Ligue Francophone des Poids et Haltères (LFPH).

Les points de règlements déjà précisés dans les Statuts et le Règlement d'Ordre Intérieur de la LFPH sont résumés dans ce document. Les modalités pratiques relatives à l'organisation des compétitions, aux critères de participation et aux classements sont aussi clarifiés lorsque cela est nécessaire.

En cas d'interprétation divergente, les dispositions prévues par les Statuts et le ROI de la LFPH priment sur les dispositions détaillées dans ce Guide Pratique.

Les changements, clarifications et corrections sont repris en **surbrillance jaune** dans le présent document.

La présente version a été adoptée par le Conseil d'Administration de la LFPH le **28.06.2020** et entre en vigueur à compter du **01.01.2021**.

**Des dispositions dérogatoires particulières ont aussi été prises par la Fédération nationale pour les compétitions nationales et internationales en 2021 afin de tenir compte de la situation sanitaire.**

# Règles dérogatoires pour 2021

---

En raison de la pandémie de Covid-19, la Fédération Royale Belge des Poids et Haltères a adopté le 13.12.2020 les règles dérogatoires suivantes qui seront d'application en 2021 :

## **Point 1 : Championnats nationaux 2021 (haltérophilie, powerlifting, Bench Press)**

- Les championnats de Belgique des clubs 2021 sont annulés. L'annulation des championnats de Belgique des clubs fera place à des compétitions plus petites qui pourront être organisées par chaque ligue, suivant la disponibilité des organisateurs et les règles sanitaires en vigueur
- Les championnats nationaux 'individuels' auront lieu durant le 2ème semestre 2021 (1/07-31/12)
- Conditions de participation et réalisation des minima pour les Championnats de Belgique :
  - Les minima en vigueur doivent être réalisés dans la période comprise entre le 1.09.2019 et l'inscription finale

## **Point 2 : Championnats d'Europe et du Monde 2021 (haltérophilie, powerlifting, Bench Press)**

- Conditions de participation et réalisation des minima :
  - Les minima doivent être réalisés dans la période comprise entre le 1.09.2019 et l'inscription finale
  - Au moins une (1) participation en Belgique entre le 01.01.2020 et l'inscription finale est obligatoire, à moins qu'une ou plusieurs preuves de contrôles antidopage au cours des 9 derniers mois, précédant l'inscription finale du championnat concerné, puissent être fournies

## **Point 3 : Compétitions on-line**

- Toutes les compétitions on-line seront non-officielles. Les résultats resteront donc non-officiels. Il n'y aura pas de records, ni de points ou de minima validés mais uniquement un classement sera établi.

## **Point 4 : Mesures exceptionnelles**

Des difficultés de sélection imprévues peuvent survenir. Si nécessaire, le Conseil d'Administration National analysera ces cas séparément.

## Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Règles communes à l'ensemble des compétitions</b>  |           |
| 1.1. Participation .....   | 3         |
| 1.2. Frais d'inscription ou de participation.....  | 3         |
| 1.3. Règles Techniques.....  | 3         |
| 1.4. Catégories d'âge.....   | 4         |
| 1.5. Catégorie de poids.....   | 5         |
| 1.6. Athlètes étrangers .....  | 6         |
| <b>2. Interclubs</b>   |           |
| 2.1. Composition des équipes pour les interclubs .....   | 8         |
| 2.2. Tours préliminaires et Championnat de Belgique des Clubs.....   | 8         |
| 2.3. Minima de participation pour les interclubs .....   | 9         |
| 2.4. Inscription des athlètes pour les interclubs (tours préliminaires et Championnat de Belgique des Clubs) ..... | 9         |
| 2.5. Décompte des points et classement .....   | 9         |
| <b>3. Championnats de la Ligue Francophone</b>   |           |
| 3.1. Minima de participation aux Championnats de la Ligue Francophone.....   | 11        |
| 3.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de la Ligue Francophone.....                                   | 11        |
| 3.3. Classement des athlètes lors des championnats de la Ligue Francophone .....                                   | 11        |
| <b>4. Championnats de Belgique</b>   |           |
| 4.1. Minima et conditions de participation aux Championnats de Belgique .....                                      | 13        |
| 4.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de Belgique .....  | 14        |
| 4.3. Classement des athlètes lors des championnats de Belgique.....  | 14        |
| <b>5. Autres compétitions officielles: tournoi, criterium, challenge, ...</b>                                      |           |
| 5.1. Reconnaissance compétition officielle LFPH.....   | 16        |
| 5.2. Conditions ou minima de participation.....  | 16        |
| <b>6. Participation à des compétitions internationales</b>   |           |
| 6.1. Sélection à des compétitions internationales individuelles.....   | 17        |
| 6.2. Sélection à des compétitions internationales par équipe.....  | 18        |
| <b>ANNEXES 1: tableaux minima de participation</b>   | <b>18</b> |

# 1. Règles communes à l'ensemble des compétitions

---

## 1.1. Participation

Pour être admis à participer à une compétition nationale officielle, l'athlète devra:

- a) Etre inscrit dans son club et affilié à la ligue au plus tard 14 jours calendrier avant le championnat ou la compétition et être inscrit par son club auprès de l'organisateur au moins 14 jours avant la date prévue des championnats ou compétitions.
- b) Etre classé dans les catégories de poids, d'âge et de classe correspondant à ses résultats antérieurs et au niveau de la compétition.
- c) Etre en possession d'une licence valable qui sera requise à la pesée précédant chaque compétition.
- d) Les athlètes U15, U17, Juniors et Masters, devront être en mesure de prouver leur âge à la pesée précédant les compétitions où ils s'alignent.

## 1.2. Frais d'inscription ou de participation

L'organisateur d'un championnat national (Belgique, Belgique clubs et Championnat Ligue) peut demander des frais d'inscription avec un maximum de 10 € par participant.

L'organisateur d'une journée d'interclubs peut demander des frais d'inscription avec un maximum de 2,50 € par participant.

En cas de reprise d'une compétition par une autre ligue, l'organisateur peut également demander des frais d'inscription avec un maximum de 10 € par participant de l'autre ligue, pour toutes les compétitions ou championnats organisés en Belgique.

## 1.3. Règles techniques

1.3.1. Les règles techniques de la fédération internationale d'haltérophilie (IWF) sont d'application pour toutes les compétitions organisées par la LFPH.

1.3.2. Le timing des pesées devra être respecté pour toutes les compétitions :

- Durée de la pesée : 1 heure
- Délai minimum entre le début de la pesée d'un groupe et la première barre de ce groupe : 2 heures

1.3.3. Indépendamment de la catégorie de poids de corps et d'âge, la charge minimale autorisée pour effectuer un essai (tant à l'arraché qu'à l'épaulé-jeté), lors des compétitions officielles, ne pourra être inférieure à 26 kg pour les hommes et ne pourra être inférieure à 21 kg pour les femmes. Toutefois, une charge minimale de 15kg sera autorisée uniquement pour les U15 dans toutes les compétitions, à l'exception des championnats de Belgique (individuel) et des championnats des ligues. Cette règle devra être scrupuleusement respectée par les organisateurs.

## 1.4. Catégories d'âge

Les catégories d'âge suivantes sont reconnues, tant pour les hommes que pour les femmes, pour les compétitions d'haltérophilie organisées par la LFPH.

1. **U15** : à partir de 10 ans (anniversaire) jusqu'au 31 décembre de l'année de leurs 15 ans.
2. **U17** : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année de leurs 16 ans jusqu'au 31 décembre de l'année de leurs 17 ans.
3. **Juniors** : du 1<sup>er</sup> janvier de l'année de leurs 18 ans jusqu'au 31 décembre de l'année de leurs 20 ans.
4. **Seniors** : à partir du 1<sup>er</sup> janvier de l'année de leurs 21 ans
5. **Masters** : à partir du 1<sup>er</sup> janvier de l'année de leurs 35 ans. Les Masters sont répartis en 10 catégories : M35 (35 à 39 ans), M40 (40 à 44 ans), M45 (45 à 49 ans), M50 (50 à 54 ans), M55 (55 à 59 ans), M60 (60 à 64 ans), M65 (65 à 69 ans), M70 (70 à 74ans), M75 (75 à 79 ans), M80 (80 ans et plus).

Les athlètes « masters » sont classés annuellement dans un groupe d'âge en tenant uniquement compte de leur année de naissance et non de la date.

Ex : Un athlète né le 1er janvier ou le 31 décembre de l'année 1958 sera classé dans la catégorie M60 durant toute l'année 2018.

## 1.5. Catégorie de poids

Depuis le 01.01.2019, les catégories de poids de corps suivantes sont reconnues pour les compétitions d'haltérophilie organisées par la LFPH.

| FEMMES  |     |     |         |        |  | HOMMES |      |      |        |        |
|---------|-----|-----|---------|--------|--|--------|------|------|--------|--------|
| Juniore |     |     |         |        |  | Junior |      |      |        |        |
| U15     | U17 | U20 | Seniore | Master |  | U15    | U17  | U20  | Senior | Master |
| 35      |     |     |         |        |  | 44     |      |      |        |        |
| 40      | 40  |     |         |        |  | 49     | 49   |      |        |        |
| 45      | 45  | 45  | 45      | 45     |  | 55     | 55   | 55   | 55     | 55     |
| 49      | 49  | 49  | 49      | 49     |  | 61     | 61   | 61   | 61     | 61     |
| 55      | 55  | 55  | 55      | 55     |  | 67     | 67   | 67   | 67     | 67     |
| 59      | 59  | 59  | 59      | 59     |  | 73     | 73   | 73   | 73     | 73     |
| 64      | 64  | 64  | 64      | 64     |  | 81     | 81   | 81   | 81     | 81     |
| 71      | 71  | 71  | 71      | 71     |  | 89     | 89   | 89   | 89     | 89     |
| 76      | 76  | 76  | 76      | 76     |  | 96     | 96   | 96   | 96     | 96     |
| 81      | 81  | 81  | 81      | 81     |  | 102    | 102  | 102  | 102    | 102    |
| +81     | +81 | 87  | 87      | 87     |  | +102   | +102 | 109  | 109    | 109    |
|         |     | +87 | +87     | +87    |  |        |      | +109 | +109   | +109   |

Depuis le 01.11.2018, les catégories de poids de corps suivantes sont d'application pour les Jeux Olympiques et uniquement pour les Jeux Olympiques :

| CATEGORIES OLYMPIQUES |        |
|-----------------------|--------|
| FEMMES                | HOMMES |
| 49                    | 61     |
| 55                    | 67     |
| 59                    | 73     |
| 64                    | 81     |
| 76                    | 96     |
| 87                    | 109    |
| +87                   | +109   |

## 1.6. Athlètes étrangers

1.6.1. Les athlètes devront être en mesure de prouver leur nationalité Belge lors de la pesée. Il est par ailleurs demandé de mentionner sur la fiche médicale le n° de la carte d'identité ou le numéro de carte de résident étranger délivré par l'administration communale.

1.6.2. Un athlète étranger qui est affilié à une fédération étrangère et qui souhaite participer à une compétition organisée par la LFPH devra fournir une autorisation de sa fédération nationale. Cette attestation doit être transmise au secrétaire général de la LFPH en début de saison lors de l'affiliation et au moins 14 jours avant la compétition où il souhaite être engagé.

1.6.3. Un athlète de nationalité étrangère résidant en Belgique et dûment enregistré auprès de son Administration Communale devra transmettre son numéro de carte de résident si il souhaite participer aux interclubs comme athlète « non-étranger ». Cette information doit être transmise au secrétaire général de la LFPH en début de saison lors de l'affiliation et au moins 14 jours avant l'interclub où il souhaite être engagé.

1.6.4. Un record de la LFPH ne pourra être établi par un athlète de nationalité étrangère que si celui-ci est en mesure de prouver sa résidence en Belgique depuis 2 ans et qu'il a communiqué son numéro de carte de résident.



# 2. Interclubs

---

## 2.1. Composition des équipes pour les interclubs

2.1.1. Chaque équipe est composée de maximum 3 athlètes. Les équipes peuvent être mixtes femmes et hommes.

2.1.2. La participation de maximum un (1) athlète non-belge par équipe est autorisée (non-belge= athlète ne possédant pas la nationalité belge ou de carte de résident étranger dûment établie auprès de son administration communale).

2.1.3. Les équipes seront composées au plus tard lors de la pesée du premier athlète du club.

## 2.2. Tours préliminaires et championnat de Belgique des clubs

### 2.2.1. Tours préliminaires

2.2.1.1. Les interclubs se déroulent en 3 tours préliminaires (T1, T2 et T3) qui déterminent la participation à la finale des interclubs dénommée Championnats de Belgique des clubs.

2.2.1.2. Les 3 tours préliminaires sont organisés au niveau de chaque Ligue pour l'haltérophilie.

### 2.2.2. Modalités de participation au Championnat de Belgique des Clubs en haltérophilie

2.2.2.1. Les seize (16) meilleures équipes des trois tours préliminaires au niveau national, avec un maximum de deux (2) équipes par club, sont qualifiées pour le Championnat de Belgique des Clubs sur base du total des points T1+T2+T3 (voir décompte des points paragraphe 2.5). Si un ou plusieurs clubs classent plus de deux équipes dans les 16 premières après les 3 tours préliminaires, les équipes suivantes dans le classement seront qualifiées pour le Championnat de Belgique des Clubs, à concurrence de maximum 16 équipes finalistes

2.2.2.2. Les points des journées T1, T2 et T3 seront remis à zéro lors du Championnat de Belgique des Clubs (finale nationale interclubs), et uniquement les points de la finale seront additionnés pour le classement du Championnat de Belgique des Clubs;

2.2.2.3. Seuls les athlètes qui ont déjà participé lors du T1, T2 ou T3 seront autorisés à participer au Championnat de Belgique des Clubs (finale nationale interclubs);

2.2.2.4. La participation d'un (1) athlète non-belge par équipe est autorisée (non-belge= athlète ne possédant pas la nationalité belge ou de carte de résident étranger dûment établie auprès de son administration communale);

2.2.2.5. L'équipe est composée de maximum 3 athlètes;

2.2.2.6. Les équipes seront composées au plus tard lors de la pesée du premier athlète du club.

### **2.3. Minima de participation pour les interclubs**

Il n'y a pas de minima de participation pour les athlètes engagés dans les interclubs

### **2.4. Inscription des athlètes pour les interclubs (tours préliminaires et Championnat de Belgique des Clubs)**

2.4.1. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition. Un athlète ne peut s'inscrire de sa propre initiative.

2.4.2. Pour chaque athlète, l'inscription doit reprendre les informations suivantes :

1. Nom et prénom de l'athlète
2. Date de naissance de l'athlète
3. Sexe de l'athlète
4. Nationalité de l'athlète
5. Meilleur total

2.4.3. Les horaires définitifs des pesées et la composition des plateaux/groupes sont communiqués aux secrétaires des clubs par le Secrétaire de la Ligue au plus tard 10 jours avant la date de la compétition. Les secrétaires des clubs sont tenus de vérifier l'exactitude des données d'inscription et de signaler toute erreur dans les 48 h suivant l'envoi par le Secrétaire de la Ligue.

2.4.5. Le remplacement de maximum un athlète inscrit par équipe sera autorisé. L'athlète remplaçant devra dans ce cas se présenter à la pesée prévue pour l'athlète qu'il remplace

2.4.6. Toute équipe qualifiée pour le Championnat de Belgique des Clubs devra aussi se conformer à cette procédure d'inscription

### **2.5. Décompte des points et classement**

2.5.1. Le classement est établi sur base du total des points individuels marqués par les 3 athlètes composant l'équipe

2.5.2. Les points individuels marqués par chaque athlète sont calculés selon les formules suivante selon le sexe :

- Points athlètes masculins = total x Sinclair coefficient hommes
- Points athlètes féminins = total x Sinclair coefficient dames x 1,35

2.5.3. Lors du Championnat de Belgique des clubs, il sera prévu de remettre un trophée au moins aux trois meilleures équipes

## 3. Championnats de la Ligue Francophone

---

### 3.1. Minima de participation aux Championnats de la Ligue Francophone

3.1.1. Il n'y a pas de minima pour la participation aux Championnats de la Ligue Francophone pour les athlètes affiliés à la Ligue Francophone.

3.1.2. Les athlètes masculins seniors extérieurs à la ligue organisatrice seront dans l'obligation d'avoir réalisé, dans les douze (12) mois qui précèdent la date d'inscription à ces championnats, un minimum de 200 points à la table de cotation Sinclair. Les athlètes féminines seniors extérieures à la ligue organisatrice seront dans l'obligation d'avoir réalisé, dans les douze (12) mois qui précèdent la date d'inscription à ces championnats, un minimum de 120 points à la table de cotation Sinclair.

### 3.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de la Ligue Francophone

3.2.1. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition. Un athlète ne peut s'inscrire de sa propre initiative.

3.2.2. Pour chaque athlète, l'inscription doit reprendre les informations suivantes :

1. Nom et prénom de l'athlète
2. Date de naissance de l'athlète
3. Sexe de l'athlète
4. Nationalité de l'athlète
5. Meilleur total

3.2.3. Les horaires définitifs des pesées et la composition des plateaux/groupes sont communiqués aux secrétaires des clubs par le Secrétaire de la Ligue au plus tard 10 jours avant la date de la compétition. Les secrétaires des clubs sont tenus de vérifier l'exactitude des données d'inscription et de signaler toute erreur dans les 48 h suivant l'envoi par le Secrétaire de la Ligue.

### 3.3. Classement des athlètes lors des championnats de la Ligue Francophone

3.3.1. Chaque athlète sera classé dans sa catégorie d'âge (U15, U17, junior, senior ou master), de poids de corps et de sexe.

3.3.2. Aucun surclassement d'un athlète U15, U17, junior ou master en senior n'est possible pour les championnats de la Ligue Francophone.

3.3.3. Aucun minima n'est requis pour l'obtention du titre de champion de la Ligue Francophone

3.3.4. Lors des championnats de la Ligue Francophone, il sera prévu de remettre au premier, deuxième et troisième de chaque catégorie de poids et d'âge, un prix spécial ou un souvenir. Il sera aussi prévu de remettre, tant chez les hommes que chez les femmes, un prix spécial pour le et la, meilleur(e) athlète toutes catégories suivant le classement par points obtenu avec les Tables «Sinclair» .

# 4. Championnats de Belgique d'Haltérophilie

---

## 4.1. Minima et conditions de participation aux Championnats de Belgique

4.1.1. Les athlètes doivent avoir réalisé les minima de participation, aux championnats de Belgique, dans les 12 (douze) mois qui précèdent la date finale des inscriptions du championnat auquel ils désirent participer. Dans le cas des catégories d'âge sans minima de participation aux championnats de Belgique, l'athlète doit toutefois avoir participé à au moins une compétition dans les 12 (douze) mois qui précèdent la date finale des inscriptions.

4.1.2. Il n'y a pas de minima de participation imposés aux athlètes U15, U17 et Masters en haltérophilie pour participer aux championnats nationaux de la catégorie d'âge concernée.

4.1.3. Seuls les athlètes qui ont réalisé les minima dans les 12 (douze) mois qui précèdent la date finale des inscriptions du championnat, pourront participer aux championnats de Belgique «Open».

4.1.4. Lorsqu'un athlète, tant masculin que féminin, a réalisé les minima de participation à l'un ou l'autre championnat, relatifs à une catégorie déterminée de poids de corps, il pourra également participer aux mêmes championnats dans l'une ou l'autre catégorie de poids de corps plus élevée pour autant que les minima qu'il a réalisés soient égaux ou supérieurs à ceux établis pour participer dans ces catégories de poids de corps plus élevées. En aucun cas, cet athlète ne pourra participer dans l'une ou l'autre catégorie de poids de corps inférieure à celle dans laquelle il a réalisé les minima.

4.1.5. Les athlètes doivent s'inscrire dans une seule catégorie de poids de corps pour participer à l'un ou l'autre championnat. Plus aucun changement ne sera encore possible après l'inscription finale.

4.1.6. Les championnats de Belgique « U15 – U17 – juniors – seniors » en haltérophilie pourront être organisés la même journée. Dans ce cas, les U15, les U17 et les juniors pourront figurer dans le classement des « seniors », voire obtenir le titre de champion de Belgique « senior », sous certaines conditions. A savoir:

a) S'inscrire et tirer dans la catégorie d'âge qui lui est propre (un U15 en U15, un U17 en U17, un junior en junior)

b) Avoir, dans les 12 mois qui précèdent l'inscription, réalisé les minima « seniors » de la catégorie de poids dans laquelle il est engagé.

c) Un U15, un U17 ou un junior (qui remplirait les conditions imposées) qui voudrait malgré tout s'inscrire dans la catégorie d'âge « senior », ne pourra être classé avec les U15, les U17 ou les juniors.

d) Le club organisateur aura l'obligation d'afficher les résultats des catégories «U15, U17 et juniors », avant la compétition des « seniors » prévue, traditionnellement, au dernier plateau de la compétition

4.1.7. Les athlètes devront être en mesure de prouver leur nationalité Belge.

## **4.2. Inscription des athlètes pour les Championnats de Belgique**

4.2.1. Les championnats de Belgique en haltérophilie (Seniors – Juniors – U15 – U17, Hommes et Dames) sont organisés durant le 2ème semestre de l'année

4.2.2. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition. Un athlète ne peut s'inscrire de sa propre initiative

4.2.3. Pour chaque athlète, l'inscription doit reprendre les informations suivantes :

- Nom et prénom de l'athlète
- Date de naissance de l'athlète
- Sexe de l'athlète
- Nationalité de l'athlète
- Catégorie de poids de corps
- Meilleur total
- Catégorie d'âge dans laquelle s'inscrit l'athlète (dans le cas des athlètes Juniors, U15 et U17 qui peuvent être surclassés)

4.2.4. Les horaires définitifs des pesées et la composition des plateaux/groupes sont communiqués aux secrétaires des clubs par le Secrétaire de la Ligue au plus tard 10 jours avant la date de la compétition. Les secrétaires des clubs sont tenus de vérifier l'exactitude des données d'inscription et de signaler toute erreur dans les 48 h suivant l'envoi par le Secrétaire de la Ligue.

## **4.3. Classement des athlètes lors des championnats de Belgique**

4.3.1. Chaque athlète sera classé dans sa catégorie d'âge (U15, U17, junior, senior), de poids et de sexe.

4.3.2. Pour obtenir le TITRE de champion de Belgique, l'athlète doit avoir réalisé, lors de la compétition concernée, les minima de participation à ces championnats dans la catégorie de poids et d'âge dans laquelle il a participé et posséder la nationalité belge.

4.3.3. Un U15, un U17 ou un junior remplissant les conditions de l'article 4.1.6 du présent document sera aussi classé dans le championnat « seniors » de la catégorie de poids dans laquelle il est engagé.

4.3.4. Pour obtenir le TITRE de Champion de Belgique Senior, un U15, un U17 ou un junior remplissant les conditions de l'article 4.1.6 du présent document devra réaliser, le jour de la compétition, un total égal ou supérieur au minimum imposé pour participer au championnat « seniors » de la catégorie de poids dans laquelle il est engagé.

4.3.5 Lors des championnats de Belgique, il sera prévu de remettre au premier, deuxième et troisième de chaque catégorie de poids, un prix spécial ou un souvenir. Il sera aussi prévu de remettre, tant chez les hommes que chez les femmes, un prix spécial pour le et la, meilleur(e) athlète toutes catégories, 1er, 2ème, 3ème place suivant le classement par points obtenu avec les Tables « Sinclair » .



# 5. Autres compétitions officielles: tournoi, criterium, challenge, ...

---

## 5.1. Reconnaissance compétition officielle LFPH

5.1.1. Tout club affilié désireux d'organiser une compétition officielle sous l'égide de la LFPH devra en faire la demande écrite auprès de la LFPH au plus vite et au plus tard 45 jours avant la date prévue pour l'événement.

5.1.2. Le Conseil d'Administration de la LFPH étudiera la demande du club selon les critères des points 13.6.2 et 13.6.3 du ROI de la Ligue et selon le calendrier annuel déjà établi. La décision concernant l'inscription de la compétition au calendrier officiel sera communiquée au club dans les 15 jours suivant le dépôt de sa demande

## 5.2. Conditions ou minima de participation

5.2.1. Toute compétition organisée sous l'égide de la LFPH est ouverte à tous les clubs LFPH dûment affiliés.

5.2.2. Le club organisateur est tenu de communiquer les règles et les modalités de participation à la compétition lors de l'envoi de l'invitation aux clubs (compétition individuelle ou par équipe, classement, frais éventuels d'inscription, ...)

5.2.3. Les athlètes doivent être inscrits par le Secrétaire de leur club au moins 14 jours avant la date de la compétition

5.2.4. L'invitation d'athlètes ou de clubs étrangers devra être communiquée par l'organisateur au Secrétaire Général de la LFPH au plus tard lors de l'inscription finale.

# 6. Participation à des compétitions internationales

---

## 6.1. Sélection à des compétitions internationales individuelles

6.1.1. Les athlètes doivent avoir réalisé les minima de participation aux championnats internationaux dans les onze (11) mois précédant l'inscription finale (voir minima en Annexe 1)

6.1.2. Des minima de participation sont imposés, dans chaque tranche d'âge, aux championnats d'Europe et du Monde.

6.1.3. Pour être admis à participer à une compétition internationale officielle, l'athlète et son club ainsi que les coaches/entraîneurs/officiels devront être affiliés à la LFPH au moins six (6) mois avant la date prévue des championnats.

6.1.4. Les sélections d'athlètes seront établies par la commission technique francophone, et approuvées par le C.A. de la L.F.P.H. Les sélections définitives seront faites en fonction du coût des déplacements

6.1.5. Les athlètes doivent avoir réalisé les minima de participation aux championnats internationaux dans les onze (11) mois précédant l'inscription finale. Lors de l'inscription préliminaire, la commission technique pourra proposer la sélection d'un athlète n'ayant pas encore réalisé les minima mais susceptible de les réaliser entre l'inscription préliminaire et l'inscription finale, sous réserve qu'aucun coût ne puisse être imputé à la Ligue Francophone en cas de retrait lors de l'inscription finale.

6.1.6. Si des frais d'inscription sont dus lors de l'inscription préliminaire, l'athlète ou son club devra avoir réglé ces frais sur le compte de la LFPH dans les cinq (5) jours précédant la date de l'inscription préliminaire.

6.1.7. Aucun athlète ne pourra être sélectionné lors de l'inscription finale si il n'a pas réalisé les minima imposés à cette date.

6.1.8. Lorsqu'un athlète, tant masculin que féminin, a réalisé les minima de participation à l'un ou l'autre championnat international, relatifs à une catégorie déterminée de poids de corps, il pourra également participer aux mêmes championnats dans l'une ou l'autre catégorie de poids de corps plus élevée pour autant que les minima qu'il a réalisé soient égaux ou supérieurs à ceux établis pour participer dans ces catégories de poids de corps plus élevées.

6.1.9. Un athlète, tant masculin que féminin, pourra également participer dans la catégorie de poids de corps inférieure à celle dans laquelle il a réalisé les minima, à condition qu'il ait réalisé les minima de ladite catégorie inférieure avec un poids de corps ne dépassant pas au maximum 3% du poids de ladite catégorie inférieure.

*Exemple avec catégories (fictives) de poids de corps -100 kg et -110 kg: un athlète qui a réalisé les minima internationaux de la catégorie -110 kg pourra également participer au championnat international concerné en catégorie -100 kg à la condition que son poids de corps ne dépassait pas 103 kg (100 kg + 3%) lors de la réalisation des minima des -110 kg*

6.1.10. Pour la participation aux championnats d'Europe et du Monde en plus des minima à réaliser, l'athlète doit avoir participé à deux (2) compétitions en Belgique dans les neuf (9) mois précédant l'inscription préliminaire.

6.1.11. Les participants aux compétitions internationales devront se conformer aux conditions suivantes:

- a) Les athlètes (ou leur club) doivent prendre en charge la totalité des frais de participation - voyage + séjour + inscription + contrôle antidoping, etc...
- b) Pour les athlètes subventionnées, le montant de l'intervention éventuelle, totale ou partielle, de l'ADEPS dans le déficit, leur sera ristourné dès réception sur le compte de la ligue.
- c) La ligue ne peut s'engager au-delà des subventions prévues et de toute manière uniquement dans les limites de ses possibilités et disponibilités financières.
- d) L'intervention de la ligue se fera uniquement si l'athlète et le club de l'athlète sont en règle de cotisation, en règle administrativement, et de n'être redevable d'aucune autre dette financière envers la ligue francophone.
- e) L'intervention de la ligue se fera en fonction des disponibilités du moment. S'il n'y a pas d'argent les participations aux compétitions internationales seront limitées voire annulées momentanément.
- f) Lorsqu'un athlète désire se déplacer en avion plutôt qu'en voiture ou l'inverse, et que suivant ce choix la durée du séjour varie de manière plus ou moins importante, priorité sera donnée à la solution qui, dans son ensemble (voyage + séjour), reste la plus économique pour la ligue et la plus avantageuse pour l'athlète.
- g) L'athlète devra impérativement accepter les décisions, relatives au point « f » ci-dessus, prises par le secrétaire général de la L.F.P.H., sous peine de devoir prendre à sa charge la totalité des frais occasionnés par le déplacement.

## **6.2. Sélection à des compétitions internationales par équipe**

6.2.1. Les athlètes concernés par une sélection pour une équipe nationale Belge ou Francophone en vue de participer ou de représenter la Belgique ou la Ligue Francophone lors d'un tournoi international, seront sélectionnés sur base du classement général aux points (Sinclair), dans l'ordre décroissant, parmi toutes les compétitions Belges ou étrangères auxquelles l'athlète a participé et ce dans les neuf (9) mois qui précèdent la date de l'inscription préliminaire de la compétition en question. L'athlète sélectionné devra obligatoirement avoir participé à au moins deux (2) compétitions en Belgique dans les neuf (9) mois précédant l'inscription préliminaire.

6.2.2. Les sélections d'athlètes seront établies par la commission technique francophone, et approuvées par le C.A. de la L.F.P.H.

# ANNEXE 1 – Minima de participation haltérophilie

## Minima Hommes/Mannen FRBPH

Minima 1.01.2019

|          | SENIORS            |                                 |                                | JUNIORS                   |                                 |                 |      | U17                |                 | U15                                 |
|----------|--------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------|------|--------------------|-----------------|-------------------------------------|
|          | Belgique<br>België | Europe<br>Europees<br>CMU - WKU | Monde<br>Wereld<br>Universiade | Belgique<br>België<br>U20 | Europe<br>Europees<br>U20 & U23 | Monde<br>Wereld |      | Europe<br>Europees | Monde<br>Wereld | Europe & Monde<br>Europees & Wereld |
| CAT      |                    |                                 |                                |                           |                                 |                 | CAT  |                    |                 |                                     |
|          |                    |                                 |                                |                           |                                 |                 | 44   |                    |                 |                                     |
|          |                    |                                 |                                |                           |                                 |                 | 49   | <b>165</b>         | <b>177</b>      | <b>150</b>                          |
| 55       | <b>155</b>         | <b>230</b>                      | <b>240</b>                     | <b>135</b>                | <b>210</b>                      | <b>219</b>      | 55   | <b>181</b>         | <b>193</b>      | <b>164</b>                          |
| 61       | <b>167</b>         | <b>248</b>                      | <b>258</b>                     | <b>146</b>                | <b>226</b>                      | <b>236</b>      | 61   | <b>195</b>         | <b>208</b>      | <b>177</b>                          |
| 67       | <b>177</b>         | <b>264</b>                      | <b>275</b>                     | <b>155</b>                | <b>240</b>                      | <b>251</b>      | 67   | <b>207</b>         | <b>222</b>      | <b>189</b>                          |
| 73       | <b>187</b>         | <b>278</b>                      | <b>289</b>                     | <b>163</b>                | <b>253</b>                      | <b>265</b>      | 73   | <b>218</b>         | <b>233</b>      | <b>198</b>                          |
| 81       | <b>198</b>         | <b>294</b>                      | <b>306</b>                     | <b>173</b>                | <b>267</b>                      | <b>280</b>      | 81   | <b>230</b>         | <b>247</b>      | <b>210</b>                          |
| 89       | <b>207</b>         | <b>307</b>                      | <b>320</b>                     | <b>181</b>                | <b>280</b>                      | <b>293</b>      | 89   | <b>241</b>         | <b>258</b>      | <b>219</b>                          |
| 96       | <b>213</b>         | <b>317</b>                      | <b>330</b>                     | <b>187</b>                | <b>289</b>                      | <b>302</b>      | 96   | <b>249</b>         | <b>266</b>      | <b>226</b>                          |
| 102      | <b>218</b>         | <b>324</b>                      | <b>338</b>                     | <b>191</b>                | <b>295</b>                      | <b>309</b>      | 102  | <b>254</b>         | <b>273</b>      | <b>232</b>                          |
| 109      | <b>223</b>         | <b>332</b>                      | <b>345</b>                     | <b>195</b>                | <b>302</b>                      | <b>316</b>      | +102 | <b>260</b>         | <b>279</b>      | <b>237</b>                          |
| +109     | <b>228</b>         | <b>340</b>                      | <b>354</b>                     | <b>200</b>                | <b>309</b>                      | <b>324</b>      |      |                    |                 |                                     |
| Sinclair | <b>240 pts</b>     | <b>357 pts</b>                  | <b>372 pts</b>                 | <b>210 pts</b>            | <b>325 pts</b>                  | <b>340 pts</b>  |      | <b>280 pts</b>     | <b>300 pts</b>  | <b>255 pts</b>                      |

## Minima dames FRBPH

Minima 1.01.2019

|          | SENIORS            |                                 |                                | JUNIORS                   |                                 |                 |     | U17                |                 | U15                                 |                |
|----------|--------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------|-----------------|-----|--------------------|-----------------|-------------------------------------|----------------|
|          | Belgique<br>België | Europe<br>Europees<br>CMU - WKU | Monde<br>Wereld<br>Universiade | Belgique<br>België<br>U20 | Europe<br>Europees<br>U20 & U23 | Monde<br>Wereld |     | Europe<br>Europees | Monde<br>Wereld | Europe & Monde<br>Europees & Wereld |                |
| CAT.     |                    |                                 |                                |                           |                                 |                 | CAT |                    |                 | CAT                                 |                |
|          | Tot.               | Tot.                            | Tot.                           | Tot.                      | Tot.                            | Tot.            |     | Tot.               | Tot.            |                                     | Tot.           |
|          |                    |                                 |                                |                           |                                 |                 | -35 |                    |                 |                                     |                |
|          |                    |                                 |                                |                           |                                 |                 | -40 | <b>97</b>          | <b>108</b>      | <b>-40</b>                          | <b>87</b>      |
| -45      | <b>84</b>          | <b>135</b>                      | <b>153</b>                     | <b>66</b>                 | <b>126</b>                      | <b>132</b>      | -45 | <b>108</b>         | <b>120</b>      | <b>-45</b>                          | <b>96</b>      |
| -49      | <b>90</b>          | <b>144</b>                      | <b>164</b>                     | <b>71</b>                 | <b>135</b>                      | <b>141</b>      | -49 | <b>116</b>         | <b>128</b>      | <b>-49</b>                          | <b>103</b>     |
| -55      | <b>98</b>          | <b>157</b>                      | <b>178</b>                     | <b>77</b>                 | <b>147</b>                      | <b>154</b>      | -55 | <b>126</b>         | <b>140</b>      | <b>-55</b>                          | <b>112</b>     |
| -59      | <b>103</b>         | <b>165</b>                      | <b>187</b>                     | <b>81</b>                 | <b>154</b>                      | <b>161</b>      | -59 | <b>132</b>         | <b>147</b>      | <b>-59</b>                          | <b>117</b>     |
| -64      | <b>108</b>         | <b>173</b>                      | <b>197</b>                     | <b>85</b>                 | <b>162</b>                      | <b>170</b>      | -64 | <b>139</b>         | <b>154</b>      | <b>-64</b>                          | <b>123</b>     |
| -71      | <b>114</b>         | <b>184</b>                      | <b>208</b>                     | <b>90</b>                 | <b>172</b>                      | <b>180</b>      | -71 | <b>147</b>         | <b>163</b>      | <b>-71</b>                          | <b>131</b>     |
| -76      | <b>118</b>         | <b>190</b>                      | <b>216</b>                     | <b>93</b>                 | <b>177</b>                      | <b>186</b>      | -76 | <b>152</b>         | <b>169</b>      | <b>-76</b>                          | <b>135</b>     |
| -81      | <b>122</b>         | <b>196</b>                      | <b>222</b>                     | <b>96</b>                 | <b>183</b>                      | <b>191</b>      | -81 | <b>156</b>         | <b>174</b>      | <b>-81</b>                          | <b>139</b>     |
| -87      | <b>125</b>         | <b>202</b>                      | <b>229</b>                     | <b>99</b>                 | <b>188</b>                      | <b>197</b>      | +81 | <b>161</b>         | <b>179</b>      | <b>+81</b>                          | <b>143</b>     |
| +87      | <b>132</b>         | <b>212</b>                      | <b>240</b>                     | <b>104</b>                | <b>198</b>                      | <b>207</b>      |     |                    |                 |                                     |                |
| Sinclair | <b>140 pts</b>     | <b>225 pts</b>                  | <b>255 pts</b>                 | <b>110 pts</b>            | <b>210 pts</b>                  | <b>220 pts</b>  |     | <b>180 pts</b>     | <b>200 pts</b>  |                                     | <b>160 pts</b> |