

## DO NOT FORGET THE NEW 80% RULE

### 2.4 NEW 80% RULE Passed by 2019 Congress, Montreal and replaces the “15/10 Kilo Rule”

**2.4.1 80% Rule** – The total weight of the starting attempts declared and actually taken in the Snatch and the Clean & Jerk must equal or exceed 80% of the weight of the verified Entry Total. The jury will exclude the athlete from the competition if this rule is not adhered to. The rule is known as the 80% Rule and determines the “minimum start total”. Example: An athlete enters a competition with a verified Entry Total of 250 kg. As 80% of 250 kg is 200 kg the total weight of the combined first attempts in the Snatch & Clean & Jerk must equal or exceed 200 kg, e.g., 90 kg and 110 kg or 87 kg and 113 kg or any other combination. The minimum start total in this example is 200 kg. Note: At Continental Championships the 80% rule can be applied to the official Qualifying Total for the athlete’s age group/bodyweight category instead of applying it to the verified Entry Total.

Also see page 14 of the 2019 IWF Masters Handbook on the Canadian Masters Weightlifting Website for additional information.

[IWF Rules and Regulations – 2019 – Canadian Masters Weightlifting Federation \(cdnmastersweightlifting.org\)](http://cdnmastersweightlifting.org)



## N’OUBLIEZ PAS LA NOUVELLE RÈGLE DES 80 %

### 2.4 NOUVELLE REGLE 80% Passée par le Congrès de 2019, Montréal et remplace la “Règle de 15/10 Kilo”

**2.4.1 80% Règle** – Le poids total des essais de départ déclarés et actuellement prises à l’Arraché et à l’Epaulé Jeté doivent égalé ou excéder 80% du poids total d’entrée vérifié. Le jury exclura l’athlète de la compétition si cette règle n’est pas adhérent. Cette règle est connue comme étant la règle de 80% et elle détermine le “total minimum de départ”. Par exemple: Un/une athlète s’inscrit à une compétition avec un Total d’Entrée Vérifié de 250 Kg. Comme 80% de 25kg c’est 200 kg le poids total des premiers essais combinés à l’Arraché & l’Epaulé Jeté doit égalé ou excéder 200 kg, e.g. 90 kg et 110 kg ou 87 kg et 113 kg ou n’importe qu’elle combinaison. Le total minimum de départ dans cet exemple est 200 kg. Notez: Aux Championnats Continentaux la règle de 80 % peut être appliqué à un Total officiel de Qualification au groupe/catégorie de poids d’un/une athlète au lieu de l’appliquer au Total d’Entrée vérifié.

Egalement voir page 14 du Manuel des Maîtres de la IWF 2019 sur le site internet de la Fédération des Maîtres Canadiens d’Haltérophilie pour de l’information additionnelle.

[IWF Rules and Regulations – 2019 – Canadian Masters Weightlifting Federation \(cdnmastersweightlifting.org\)](http://cdnmastersweightlifting.org)