

# PARA WEIGHTLIFTERS AT THE CANADIAN MASTERS WEIGHTLIFTING CHAMPIONSHIPS

2021/07/09 Revised

*(File copied to 2021 Policies of the CMWFHCM, Para Weightlifting at the Canadian Masters Weightlifting Championships and the Canadian Masters Championships Protocol).*



## General Requirements

The Canadian Masters Weightlifting Federation welcomes weightlifters with disabilities as competitors at the Canadian Masters Weightlifting Championships (CMWC). In acknowledgement of the “Accessible Canada Act” (2019), Sport Canada’s “Policy on Sport for Persons with a Disability (2006)”, and the “Act to Promote Physical Activity and Sport” (2003), the CMWFHCM welcomes para weightlifters into its membership and into participation at the Canadian Masters Weightlifting Championships.

“NO ACCIDENTAL CHAMPIONS - Long-term Athlete Development for Athletes with Disabilities” (Sports Canada) “describes some of the opportunities and challenges that face persons with permanent disabilities in pursuing sport and physical activity, and how the Canadian sport system can best accommodate their needs for increased activity and greater achievement through Long-Term Athlete Development (LTAD). Not all individuals with disability will pursue competition; however, this should not exclude them from opportunities to learn sport skills and become active for life.”

Although the Canadian Masters Weightlifting Federation does not provide coaches with para weightlifting preparation, or technical officials with specialized refereeing skills relevant to the para weightlifter, we welcome weightlifters with disabilities who have met the qualifying total requirements through local and provincial weightlifting competitions which fall under the auspices of the Provincial Weightlifting Associations and Canadian Weightlifting Federation. Provincial weightlifting coaches are trained and certified by Coaches Association of Canada through the National Coaching Certification Program (NCCP).

The Canadian Masters Weightlifting Championships are hosted and organized by a club that is registered with its Provincial Weightlifting Association which in turn is associated with the Canadian Weightlifting Federation. The Canadian Masters Weightlifting Championships are adjudicated by qualified technical officials certified by the Canadian Weightlifting Federation.

The CMWC Competition Director, will attempt to provide accommodation(s) for para weightlifters whereby their safety is of paramount importance.

Para weightlifters must meet a minimum qualification total equal to 50% of the qualification total for the CMWC, when such a qualifying total is established. Para weightlifters must reasonably complete the competition lifts, the snatch and the clean and jerk. These lifts must be fully locked out overhead, however slight press outs may be permitted if executed without a lengthy pause. Bars are returned to the platform according to IWF rules.

The Rules and Regulations governing the Canadian Masters Weightlifting Championships are those of the IWF Rules and Regulations, with the exceptions that are noted in this document. If any adjustment to the IWF rules or accommodation for para weightlifters are not described here, the IWF Rules and Regulations will apply.

Para Weightlifters are responsible for informing the Competition Director and officials of their need for accommodation which may include additional travel time to the platform after being called by the competition Announcer. The Competition Director, in consultation with the Referees, retains the authority to not permit para weightlifters from commencing their first or subsequent attempts, if attempting that lift is deemed as potentially harmful to themselves or others.

Para weightlifters are eligible for medals awarded within the athlete's bodyweight category.

### **Canadian Masters Weightlifting Championships Accommodations and Technical Rules**

Weightlifters with disabilities who require specific accommodation not listed below, are asked to contact the CMWFHCM President describing their requested modifications.

CMWC Meet Directors will ensure that access to athlete change rooms, washrooms, and the weigh in room are safe and accessible to all athletes.

CMWC Meet directors will ensure that athletes, coaches, technical officials, spectators and volunteers are aware of the Code of Conduct of the CMWFHCM and demonstrate respectable behaviour to each other regardless of one's disability. The continued contravention of our Code by any such individual will result in the offending individual (s) expulsion from the competition premises by the Competition Director or Competition Secretary and a report of said behaviour reported to the appropriate provincial weightlifting association and weightlifting federation(s).

## Welcoming the Para Weightlifter

### ADDENDUM TO THE CANADIAN MASTERS CHAMPIONSHIPS PROTOCOL

1. Para Weightlifters are invited to compete in the Canadian Masters Weightlifting Championships.
2. The registration form will have a provision for Para Weightlifters to identify the Category being contested.
3. Para Weightlifters must identify on the registration the Category being contested.
4. The registration fee for Para Weightlifters is the same as for any other participating athlete.
5. Para Weightlifters will submit a sample video of their lifting technique for the Competition Director to determine if accommodations can be made to the Field of Play and whether the lift can be fairly adjudicated.
6. The Competition Director, in consultation with each Para Weightlifter, will decide into which session the Para Weightlifter will be assigned.
7. The Competition Director and the President will determine if a Para Weightlifter will be allowed to compete and if not, the reasons must be communicated to the Para Weightlifter with all registration fees being reimbursed in full.

#### **Deaf or hard of hearing para weightlifters**

Athletes will compete in the able-bodied bodyweight category.

Coaches will be allowed out of the coaches' box to stand behind the referees during the athlete's lift to sign or signal coaches' cues.

Coaches can stand behind the referees during the athlete's lift so that signing or coaches signaling can be clearly seen by the athlete. The centre referee may be asked by the athlete or coach to give a more robust MANUAL down signal. The coach may give the down signal once the referee's call is visible and/or the electronic signal is heard.

#### **Blind or visually impaired para weightlifters**

Athletes may compete in the able-bodied bodyweight category or choose to compete in the PW1 category.

Coaches can walk their athlete on to the stage, and on to the platform, to assist with the start of the lift. The regulation clock starts to run as per current rules, but up to an additional minute will be allowed for athletes and coaches to complete the preparation to lift and for the coach to step off the platform. The athlete/coach may request that the centre referee give a more robust VERBAL/AUDIBLE down signal.

## **Intellectually disabled weightlifters**

Athletes may compete in the able-bodied bodyweight category or choose to compete in the PW2 category.

Coaches can walk their athlete on to the stage, and on to the platform, to assist with the start of the lift. Coaches will be allowed out of the coaches' box to stand behind the referees during the athlete's lift to sign or signal coaches' cues.

Coaches can stand behind the referees during the athlete's lift so that signing or coaches signaling can be clearly seen by the athlete. The centre referee may be asked by the athlete or coach to give a more robust down signal. The coach may give the down signal once the referee's call is visible and/or the electronic signal is heard.

## **Amputee para weightlifter**

- Athletes performing single arm snatches and clean and jerks.
- Athletes performing single leg snatches and clean and jerks.
- Athletes performing a lift with the use of a strap briefly attached to the bar. Straps are safely and appropriately anchored to the athlete's torso.
- Athletes performing a lift with an arm prosthesis.
- Athletes performing a lift with a leg prosthesis.

Para weightlifters will weigh in as per IWF rules. Amputees using their prostheses must weigh in with their prostheses and must demonstrate that the artificial limb is not powered or able to store energy. Myoelectric arms which are needed to open and close the hands, are permitted.

Single arm and single leg lifts will follow the same rules as two-handed lifts.

Athletes lifting with their disabled arm, without the prosthesis, will be allowed a press-out in order to stabilize the bar in its final but uneven position. In this example, athletes may perform the lift with the use of a strap briefly attached to the bar.

## **Limited Range of Motion para weightlifter**

Para weightlifters who do not fall within the above-mentioned categories, or who may have limited motion bending or extending at the knee, are invited to contact the President of the Canadian Masters Weightlifting Federation. Suggested accommodations from the athlete and the athlete's coach will be considered in consultation with the Competition Director.

Athletes who cannot fully extend their elbows are still expected to adhere to the current IWF regulations regarding that possibility.

Athletes who cannot fully lower their torso in order to reach the height of the bar, may be permitted to lift their attempted weight from blocks. Blocks cannot be higher than the top of the athletes' knee cap.

Athletes with Parkinson's disease may have modifications permitted to some movements, depending on their medical condition.

Athletes are encouraged to provide the competition director with a sample of the two lifts using a light weight to illustrate their range of motion.

The Jerk may be replaced with a Push Press to full extension without any pausing of the arm while reaching its full extension.

The Snatch may be replaced with a Muscle Snatch to full extension without any pausing of the arm while reaching its full extension.

For the safety of the athlete and for the equipment, it is recommended that the athlete return the bar to the platform, if physically possible.

## **Wheelchair Para Weightlifter**

### **Military Press**

- The athlete will first weigh in with the wheelchair. The wheelchair will then be weighed and the athlete's bodyweight calculated.
- An adaptive performance weightlifting belt may be used.
- This seated lift may be executed in the athlete's wheel chair or the athlete's competition chair. A Lapmat or similar product is permitted for the athlete's safety.
- The athlete's wheelchair may be placed directly in front of the platform, if it cannot be safely anchored to the platform. Gym mats will be placed in front of the athlete.
- The weightlifting platform must not be tampered with or damaged by the athlete's wheelchair, athlete's chair, or its supported devices.
- The barbell is placed on the athlete's shoulders by two volunteer spotters, approved by the athlete.
- If the weight of the barbell prohibits the loaders from placing it on the athlete's shoulders, a rack may be used instead and the loaders may assist in the removal and replacement of the barbell onto the rack.
- When the bar is free of the spotters' hands, securely resting upon the athlete's shoulders and is no longer being adjusted by the athlete, there will be a signal from the referee to start the Press. That signal will be an audible "START."
- The athlete's arms must be fully extended upon completion of the lift, and if full extension is not possible, the athlete must indicate so to the referees prior to commencing each attempt.

- Although the barbell may pause on its way up, it cannot lower and then raised. Once the barbell descends, a no lift has occurred.
- After full extension is reached and after the robust audible down signal from the centre referee, the two volunteer spotters will secure the barbell and return it safely to the platform. The down signal is a more robust VERBAL/AUDIBLE “**DOWN**” accompanied by the referee’s hand signal to the spotters indicating that it is time to secure the barbell and return it safely to the platform.
- Only the athlete, loaders and the spotters can make contact with the barbell. Coaches are not allowed on the platform.
- The regulation clock, set to three minutes, starts to run when the athlete’s name is called. This will provide time for the athlete and spotters to set up the barbell. The three-minute time period is also applicable to the athletes who follow themselves.
- The athlete will indicate to the spotters, with an audible “**READY**,” when the barbell can be released.
- The three-minute clock stops as soon as the spotters’ hands are released from the barbell.

**Infractions include:**

- Not starting the press within the 3-minute allotted time period, which includes the athlete’s indication to the two spotters that bar is in the starting position.
- Allowing the barbell to descend from the starting position on the shoulder and then pressing from that lower position.
- Pressing before the loaders have released their hands from the barbell.
- Beginning the Press before the Referee’s AUDIBLE START SIGNAL.
- Not finishing the press to full extension, unless that full extension is not possible, and indicated prior to the beginning of the lift.
- Finishing the press with a full extension, followed by lowering of the barbell (further bending of the elbows) and concluding with another extension of the arms.

**Athletes of Short Stature (Dwarf)**

Athletes of short stature (dwarf) may choose to lift in the able-bodied category or in the PW10 Category. Men must be less than 130 cm in height, and Women, less than 125 cm in height. Men are permitted to use the 15 kg bar or the 20 kg bar when competing in category PW10. For Men choosing to compete in the able-bodied category, the 20 kg bar must be used. Athletes are expected to indicate to the referees, using the prescribed IWF rules, if they cannot fully extend their arms. The same indication will be required in this category if full extension of the legs is not possible. All other IWF rules and regulations will apply during the Canadian Masters Weightlifting Championships.

# PARA HALTÉROPHILES AUX CHAMPIONNATS CANADIENS MAÎTRES D'HALTÉROPHILIE

**2021/07/09 Politique révisée**

*(File copied to 2021 Policies of the CMWFHCM, Para Weightlifting at the Canadian Masters Weightlifting Championships and the Canadian Masters Championships Protocol).*



## **Exigences Générales**

La Fédération Haltérophilie Canadienne Maîtres accueille les haltérophiles ayant un handicap en tant que compétiteurs aux Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie (CCMH). En reconnaissance de la "Loi canadienne sur l'accessibilité" (2019), de la "Politique sur le sport pour les personnes ayant un handicap (2006)" de Canada Sport, et de la "Loi sur l'activité physique et le sport" (2003), la CMWFHCM accueille les para haltérophiles parmi ses membres et dans leur participation aux Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie.

"DEVENIR CHAMPIONS N'EST PAS UNE QUESTION DE CHANCE – Développement de l'athlète à long terme pour les athlètes avec des handicaps" (Sports Canada) "décrit quelques-uns des opportunités et défis auxquels les personnes avec des handicaps permanents font face pour le sport et l'activité physique, et comment le système de sport canadien peut accommoder de la meilleure façon possible leurs besoins pour une augmentation d'activité et plus d'accomplissements à travers le Développement de l'athlète à long terme. Ce ne sont pas tous les athlètes avec un handicap qui veulent compétitionner; cependant, ceci ne devrait pas les exclure des opportunités d'apprendre des habiletés de sport et de devenir actif pour la vie."

Bien que la Fédération Haltérophilie Canadienne Maîtres ne fournit pas aux entraîneurs la préparation à la para haltérophilie, ou les officiers techniques avec des habiletés spécialisées d'arbitrage pertinentes aux para haltérophiles, nous accueillons les haltérophiles ayant un handicap qui ont atteint les exigences de totaux de qualification à travers des compétitions locales et provinciales d'haltérophilie qui sont tenues sous le patronage des associations provinciales d'haltérophilie et de la Fédération Canadienne d'Haltérophilie. Les entraîneurs haltérophiles provinciaux son entraînés et certifiés par l'association canadienne des entraîneurs dans le cadre du programme national de certifications des entraîneurs (PNCE)

Les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie organisé par un club hôte qui est affilié avec son association provinciale d'haltérophilie qui, à son tour, est associée avec la Fédération Canadienne d'Haltérophilie. Les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie sont jugés par des officiers techniques qualifiés certifiés par la Fédération Canadienne d'Haltérophilie.

Le directeur de la compétition CCMH, va essayer de fournir les modifications (accommodation(s)) pour les para haltérophiles par lesquelles leur sécurité est d'une importance primordiale.

Les para haltérophiles doivent satisfaire un total minimum de qualification égal à 50% du total de qualification pour les CCMH, quand un tel total de qualification est établi. Les para haltérophiles doivent compléter de façon raisonnable les leviers de compétition, l'arraché et l'épaulé-jeté. Ces leviers doivent être complètement barrés (locked out) au-dessus de la tête, cependant les légers « press outs » peuvent être permis si exécutés sans une longue pause. Les barres sont retournées sur la plateforme selon les règlements de la IWF.

Les règles et règlements gouvernant les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie sont ceux de la IWF, avec les exceptions notées dans ce document. Si un ajustement aux règles et règlements de la IWF ou modification (accommodation) pour para haltérophiles ne sont pas décrits ici, les règles et règlements de la IWF vont s'appliquer.

Les para haltérophiles sont responsables d'informer le directeur de la compétition et les officiers techniques de leur besoin de modification (accommodation) qui pourrait inclure du temps additionnel pour se déplacer vers la plateforme après avoir été appelé par l'annonceur de la compétition. Le directeur de la compétition, en consultation avec les arbitres, maintient l'autorité de ne pas permettre aux para haltérophiles de commencer leur premier essai ou essais suivants, si le fait d'essayer ce lever serait considéré potentiellement nuisible à ceux-ci ou aux autres.

Les para haltérophiles sont éligibles pour les médailles décernées dans la catégorie de poids de l'athlète.

### **Modifications et Règlements Techniques pour les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie**

Les haltérophiles ayant un handicap qui demandent une modification spécifique non nommée ci-dessous, sont priés de communiquer avec le Président de la CMWFHCM pour décrire leurs modifications demandées.

Les directeurs de la compétition CCMH s'assureront que l'accès aux vestiaires, aux toilettes, et à la salle de pesée sont sécuritaires et accessibles pour tous les athlètes.

Les directeurs de la compétition CCMH s'assureront que les athlètes, entraîneurs, officiers techniques, spectateurs et bénévoles sont au courant du Code de Conduite de la CMWFHCM et démontrent un comportement envers chacun sans compter l'handicap de quelqu'un. La violation continue de notre Code par n'importe quel individu va résulter à l'expulsion de l'individu en question des lieux de la compétition par le Directeur de la Compétition ou le Secrétaire de la Compétition et un rapport du comportement en question rapporté à l'association provinciale d'haltérophilie appropriée et fédération(s) d'haltérophilie.



## **Souhaitant la bienvenue au Para Haltérophiles**

### **ADDENDA AU PROTOCOLE DES CHAMPIONNATS CANADIENS MAÎTRES**

1. Les para haltérophiles sont invités à compétitionner aux Championnats Canadiens Maîtres.
2. Le formulaire d'inscription aura une clause pour que les para haltérophiles puissent identifier la catégorie à laquelle ils participeront.
3. Les para haltérophiles doivent identifier dans leur inscription la catégorie à laquelle ils participeront.
4. Les frais d'inscription pour les para haltérophiles sont les mêmes que n'importe quel autre athlète participant.
5. Les para haltérophiles vont soumettre un vidéo échantillon de leurs levers techniques pour le directeur de la compétition de déterminer si des modifications peuvent être faites pour la surface de compétition et si le lever peut être jugé de façon juste.
6. Le directeur de la compétition, en consultation avec chaque para haltérophile, va décider dans quelle session le para haltérophile sera assigné.
7. Le directeur de la compétition et le Président vont déterminer si un para haltérophile va avoir la permission de compétitionner et sinon, les raisons doivent être communiquées au para haltérophile avec remboursement complet des frais d'inscription.

#### **Para haltérophiles sourds ou ayant un handicap de l'ouïe**

Les athlètes compétitionneront dans la catégorie de poids de classe non handicapée.

Les entraîneurs vont pouvoir sortir de la zone réservée aux entraîneurs pour se positionner derrière les arbitres durant le lever de l'athlète pour utiliser la langue des signes ou utiliser des signes pour les signaux de l'entraîneur.

Les entraîneurs peuvent se positionner derrière les arbitres pendant le lever de l'athlète pour que l'athlète voit clairement les signes ou les signaux que l'entraîneur fait. L'athlète ou l'entraîneur peuvent demander à l'arbitre du centre de donner un signal manuel plus robuste de laisser retomber la barre. L'entraîneur pourrait donner le signal de laisser retomber la barre une fois que l'arbitre du centre a signalé de laisser retomber la barre et/ou le signal électronique est entendu.

### **Para haltérophiles aveugles ou ayant un handicap visuel**

Les athlètes peuvent compétitionner dans la catégorie de poids de classe non handicapée ou choisir de participer dans la catégorie PH1.

Les entraîneurs peuvent guider leur athlète sur la scène, et sur la plateforme, pour aider avec le commencement du lever. Le temps pour le lever commence à s'écouler tel que par les règlements actuels, mais une minute additionnelle peut être allouée pour que les athlètes et entraîneurs complètent la préparation du lever et pour l'entraîneur de quitter la plateforme. L'athlète/entraîneur peut demander à l'arbitre du centre de donner un signal verbal/audible plus robuste de laisser retomber la barre.

### **Handicap intellectuel**

Les athlètes peuvent compétitionner dans la catégorie de poids de classe non handicapée ou choisir de participer dans la catégorie PH2.

Les entraîneurs peuvent guider leur athlète sur la scène, et sur la plateforme, pour aider avec le commencement du lever. Les entraîneurs vont pouvoir sortir de la zone réservée aux entraîneurs pour se positionner derrière les arbitres durant le lever de l'athlète pour utiliser la langue des signes ou utiliser des signes pour les signaux de l'entraîneur.

Les entraîneurs peuvent se positionner derrière les arbitres pendant le lever de l'athlète pour que l'athlète voit clairement les signes ou les signaux que l'entraîneur fait. L'athlète ou l'entraîneur peuvent demander à l'arbitre du centre de donner un signal plus robuste de laisser retomber la barre. L'entraîneur pourrait donner le signal de laisser retomber la barre une fois que l'arbitre du centre a signalé de laisser retomber la barre et/ou le signal électronique est entendu.

### **Para haltérophiles amputés**

- Les athlètes performant l'arraché et l'épaulé-jeté avec un seul bras.
- Les athlètes performant l'arraché et l'épaulé-jeté avec une seule jambe.
- Les athlètes performant un lever utilisant une courroie attachée brièvement à la barre. Les courroies sont sécuritairement et de façon appropriée attachées au torse de l'athlète.
- Les athlètes performant un lever avec une prothèse- bras.
- Les athlètes performant un lever avec une prothèse-jambe.

Les para haltérophiles vont se faire peser selon les règlements de la IWF. Les amputés qui utiliseront leurs prothèses doivent se faire peser avec leurs prothèses et doivent démontrer que le membre artificiel n'est pas alimenté ou capable d'emmagasiner de l'énergie. Les bras myoélectriques dont on a besoin pour ouvrir et fermer les mains, sont permis.

Les levers avec un seul bras et les levers avec une seule jambe suivront les mêmes règlements que les levers à deux mains.

Les athlètes levant avec leur bras handicapé, sans leur prothèse, vont avoir droit à un « press-out » de façon à stabiliser la barre dans sa dernière position finale mais inégale. Dans cet exemple, les athlètes peuvent performer le lever en utilisant une courroie brièvement attachée à la barre.

### **Para haltérophiles avec amplitude de mouvement limitée**

Les para haltérophiles qui ne se classifient pas dans les catégories ci-haut, ou qui pourraient avoir des limites de mouvements à plier ou étendre au genou, sont priés de communiquer avec le Président de la Fédération Haltérophilie Canadienne Maîtres. Des modifications suggérées par l'athlète et l'entraîneur de l'athlète seront considérées en consultation avec le Directeur de la Compétition.

On s'attend à ce que les athlètes qui ne peuvent pas étendre complètement leurs coudes suivent les règlements actuels de la IWF en ce qui concerne cette possibilité.

Les athlètes qui ne peuvent pas baisser complètement leur torse pour atteindre la hauteur de la barre pourrait être permis de lever leur poids d'essai à partir de blocs. Les blocs ne peuvent être plus hauts que le haut de la rotule du genou de l'athlète.

Les athlètes atteints de la maladie de Parkinson peuvent être autorisés à modifier certains mouvements, en fonction de leur état de santé.

Les athlètes sont priés de fournir au directeur de la compétition un échantillon de deux levers utilisant un poids léger pour illustrer leur amplitude de mouvement.

Le jeté peut être remplacé par un poussé développé (Push Press) jusqu'à extension maximum sans aucune pause du bras lors de l'atteinte de l'extension maximum.

L'arraché peut être remplacé par un arraché muscle (Muscle Snatch) jusqu'à extension maximum sans aucune pause du bras lors de l'atteinte de l'extension maximum .

Pour la sécurité de l'athlète et pour l'équipement, il est recommandé que l'athlète retourne la barre sur la plateforme, si physiquement possible.

## Para haltérophile en chaise roulante

### Développé Militaire

- L'athlète va premièrement se faire peser avec la chaise roulante. La chaise roulante sera ensuite pesée et le poids corporel de l'athlète sera calculé.
- Une ceinture de performance adaptative d'haltérophilie peut être utilisée.
- Le lever assis peut être exécuté dans la chaise roulante de l'athlète ou la chaise de compétition de l'athlète. Un Lapmat ou produit semblable est permis pour la sécurité de l'athlète.
- La chaise roulante de l'athlète peut être placée directement en avant de la plateforme, si elle ne peut être ancrée de façon sécuritaire à la plateforme. Des matelas de gym seront placés en avant de l'athlète.
- La plateforme d'haltérophilie ne doit pas être altérée ou endommagée par la chaise roulante de l'athlète, la chaise de l'athlète, ou ses instruments de support.
- La barre est placée sur les épaules de l'athlète par deux bénévoles assistants (spotters), approuvés par l'athlète.
- Si le poids de la barre prévient les chargeurs (loaders) de la placer sur les épaules de l'athlète, un support (rack) peut être utilisé à la place et les chargeurs peuvent aider à enlever et remplacer la barre sur le support.
- Quand la barre est libre des mains de l'assistant, reposant de façon sécuritaire sur les épaules de l'athlète et n'est plus en train d'être ajustée par l'athlète, il y aura un signal de l'arbitre de commencer le développé. Ce signal sera le mot audible "COMMENCEZ."
- Les bras de l'athlète doivent être étendus complètement à la fin du lever, et si l'extension complète n'est pas possible, l'athlète doit l'indiquer aux arbitres avant le commencement de chaque essai.
- Même si la barre peut faire une pause pendant son élévation, elle ne peut pas baisser et ensuite être relevée. Une fois que la barre descend, le lever n'est pas accordé.
- Après que l'extension complète est atteinte et après le signal robuste audible de laisser tomber la barre de l'arbitre du centre, les deux bénévoles assistants vont sécuriser la barre et la retourner de façon sécuritaire sur la plateforme. Le signal de laisser tomber la barre est un audible "À TERRE" accompagné par le signal de main de l'arbitre aux assistants indiquant qu'il est temps de sécuriser la barre et de la retourner de façon sécuritaire sur la plateforme.
- Seulement l'athlète, les chargeurs et les assistants peuvent toucher la barre. Les entraîneurs n'ont pas la permission d'être sur la plateforme.
- L'horloge réglementaire, ajustée à trois minutes, commence à s'écouler quand le nom de l'athlète est nommé. Ceci va donner le temps à l'athlète et les assistants de préparer la barre. La période de temps de trois minutes est aussi applicable aux athlètes qui ont des levers consécutifs.
- L'athlète va indiquer aux assistants, avec un mot audible "PRÊT," quand la barre a été libérée.
- L'horloge de trois minutes s'arrête aussitôt que les mains des assistants libèrent la barre.

**Les infractions incluent:**

- Ne pas commencer le développé durant la période allouée de trois minutes, qui inclut l'indication de l'athlète aux deux assistants que la barre est en position de départ.
- Permettre à la barre de descendre de la position de départ sur l'épaule et ensuite la lever de la position plus basse.
- Commencer le développé avant que les chargeurs aient libéré leurs mains de la barre.
- Commencer le développé avant le SIGNAL AUDIBLE DE COMMENCEMENT de l'arbitre.
- Ne pas finir le développé jusqu'à l'extension complète, à moins que l'extension complète ne soit pas possible, et a été indiquée avant de commencer le lever.

Finir le développé avec une extension complète, suivie par la descente de la barre (fléchir les coudes de nouveau) et finir avec une autre extension des bras.

**Athlètes de courte stature (exemple: nain(e))**

Les athlètes de courte stature (nain(e)) peuvent choisir de compétitionner dans une catégorie non handicapée ou dans la catégorie PH10. Les hommes doivent être moins de 130 cm en hauteur, et les femmes, moins de 125 cm en hauteur. Les hommes ont la permission d'utiliser la barre de 15 kg bar ou la barre de 20 kg quand ils compétitionnent dans la catégorie PH10. Pour les hommes qui choisissent de compétitionner dans une catégorie non handicapée, la barre de 20 kg doit être utilisée. Les athlètes doivent indiquer aux arbitres, utilisant les règlements prescrits par la IWF, s'ils ne peuvent pas entièrement étendre leurs bras. La même indication sera requise dans cette catégorie si l'extension complète des jambes n'est pas possible. Tous les autres règlements et règles de la IWF vont s'appliquer durant les Championnats Canadiens Maîtres d'Haltérophilie.