



WEIGHTLIFTING CANADA HALTÉROPHILIE MASTERS

PARA QUIZ OFFICIEL TECHNIQUE D'HALTÉROPHILIE

Version 2 2023/11/18

Le quiz suivant s'adresse aux officiels techniques (OT) canadiens d'haltérophilie qui souhaitent tester leurs connaissances de base des règles et règlements de la para-haltérophilie. Si un OT souhaite que ce test soit corrigé, un score peut être fourni. Merci d'aider la WCHM à améliorer son service à nos membres qui sont des athlètes adaptés.

Un certificat vous sera fourni si vous avez atteint au moins 88%. (Vous ne pouvez pas avoir plus de trois réponses incorrectes.)

1. Pour un athlète ayant une déficience auditive, l'entraîneur sera autorisé à
 - a) Se tenir derrière les arbitres
 - b) accompagner l'athlète sur la plateforme
 - c) peut se tenir à côté de la plateforme
 - d) peut se tenir derrière l'athlète, mais pas sur la plateforme
 - e) aucune de ces réponses

2. Pour un athlète ayant une déficience visuelle
 - a) l'entraîneur peut accompagner l'athlète sur la plateforme
 - b) l'athlète doit commencer la tentative dans les deux minutes suivant son appel
 - c) l'entraîneur peut demander un signal verbal/sonore plus robuste
 - d) toutes ces réponses
 - e) aucune de ces réponses

3. L'athlète ou l'entraîneur peut demander à l'arbitre du centre un signal de laisser tomber la barre plus robuste si l'athlète est dans cette catégorie de para-haltérophilie.
 - a) Déficience visuelle
 - b) Déficience intellectuelle
 - c) Déficience auditive
 - d) aucune de ces réponses
 - e) toutes ces réponses

4. Un press-out dans l'un ou l'autre des levers est autorisé pour un athlète
 - a) exécutant le lever avec un bras
 - b) avec une amplitude de mouvement limitée du bras
 - c) qui participe avec une chaise roulante
 - d) toutes ces réponses
 - e) aucune de ces réponses

5. Une développé strict (strict press) ou Push Press remplace le "jeté" pour un athlète
 - a) exécutant le lever avec un bras
 - b) avec une amplitude de mouvement limitée du bras
 - c) qui participe avec une chaise roulant
 - d) (b) and (c)
 - e) aucune de ces réponses

6. Le temps alloué entre l'appel du nom d'un athlète et pour que l'athlète commence son essai, si l'athlète est en chaise roulante est
- a) 1 minute ou deux minutes si l'athlète a deux levers consécutifs
 - b) 2 minutes ou deux minutes si l'athlète a deux levers consécutifs
 - c) 3 minutes ou deux minutes si l'athlète a deux levers consécutifs
 - d) 3 minutes ou trois minutes si l'athlète a deux levers consécutifs
 - e) aucune de ces réponses
7. Un arraché musculaire est autorisé pour un athlète qui
- a) a une amplitude de mouvement limitée ou une instabilité articulaire ou une déficience visuelle
 - b) est dans une chaise roulante
 - c) est de courte stature
 - d) participe à n'importe quelle de ces catégories désignées
 - e) aucune de ces réponses
8. Outre les athlètes avec une amplitude de mouvement limitée des jambes, les athlètes de cette catégorie peuvent indiquer aux arbitres qu'une extension complète de leurs jambes n'est pas possible.
- a) Athlètes de courte stature
 - b) Athlètes en compétition avec une chaise roulante
 - c) Athlètes ayant une déficience visuelle
 - d) Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
 - e) aucune de ces réponses
9. Les seuls athlètes qui sont autorisés à la pesée avec leurs sous-vêtements sont les athlètes
- a) de courte stature
 - b) participant avec une chaise roulante
 - c) ayant une déficience visuelle
 - d) Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
 - e) aucune de ces réponses
10. Les seuls athlètes qui sont autorisés à utiliser une ceinture adaptative pour haltérophilie sont les athlètes
- a) de courte stature
 - b) participant avec une chaise roulante
 - c) ayant une déficience visuelle
 - d) Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
 - e) aucune de ces réponses

11. Si une balance pour chaise roulante n'est pas disponible dans la salle de pesée de compétition,
- a) l'athlète doit fournir à l'officiel technique l'attestation du professionnel de la santé de l'athlète
 - b) l'officiel technique est autorisé à estimer le poids corporel de l'athlète
 - c) l'athlète signe une attestation de son poids corporel
 - d) l'athlète et l'entraîneur signent tous deux une attestation du poids corporel de l'athlète
 - e) l'athlète ne peut pas participer à la compétition
12. Tous les poids de 2kg et moins (petits disques) doivent être placés entre les colliers et les poids plus grands (disques) pour les athlètes qui
- a) Ont une déficience visuelle
 - b) participant avec une chaise roulante
 - c) participant avec un seul bras
 - d) toutes ces réponses
 - e) aucune de ces réponses
13. Les chaises roulantes utilisées lors de la pesée des athlètes
- a) ne peut pas être une chaise roulante électronique
 - b) sont fournies par le club hôte
 - c) peut être utilisée sur la plateforme de compétition
 - d) toutes ces réponses
 - e) aucune de ces réponses
14. Les athlètes suivants peuvent participer simultanément dans la catégorie ouverte et dans la catégorie de para-haltérophilie.
- a) Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
 - b) Athlètes ayant une déficience visuelle
 - c) Athlètes ayant une déficience intellectuelle
 - d) toutes ces réponses
 - e) aucune de ces réponses
15. Lorsque les blocs sont utilisés pour les athlètes avec une amplitude de mouvement limitée (pour commencer leur essai), le bloc
- a) peut être de n'importe quelle hauteur
 - b) doit être positionné au sommet de la rotule de l'athlète
 - c) ne peut pas être positionné plus haut que le haut de la rotule de l'athlète
 - d) n'est autorisé que pour l'arraché
 - e) aucune de ces réponses

16. Ce que l'on appelle communément un « épaulé non autorisé (dirty clean) » est acceptable pour les athlètes de cette catégorie d e para-haltérophilie.
- a) Athlètes de courte stature
 - b) Participant avec une chaise roulante
 - c) Athlètes ayant une déficience visuelle
 - d) Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
 - e) aucune de ces réponses
17. Pour un athlète en chaise roulante utilisant un bloc au lieu d'un tapis sous-abdominal, la largeur de ce bloc ne peut pas dépasser
- a) 2 cm
 - b) 5 cm
 - c) 8 cm
 - d) 10 cm
 - e) 300 mm
18. Prothèse d'athlète
- a) ne peut pas être alimenté électroniquement
 - b) peut être alimenté électroniquement
 - c) doit être alimenté électroniquement
 - d) n'est autorisé que pour une déficience des membres supérieurs
 - a) aucune de ces réponses
19. Les athlètes atteints de la maladie de Parkinson peuvent participer dans cette catégorie de para-haltérophilie.
- a) Athlètes ayant une amplitude de mouvement limitée ou une instabilité articulaire
 - b) Athlètes ayant une déficience intellectuelle
 - c) Athlètes ayant une déficience visuelle
 - d) Athlètes sourds, assourdisants ou malentendants
 - e) aucune de ces réponses
20. En consultation avec les arbitres, cette personne a le pouvoir de ne pas permettre à un athlète de commencer son premier essai ou des essais subséquents, si cela peut être potentiellement dangereux pour l'athlète ou d'autres personnes.
- a) Président de la WCHM
 - b) Directeur de la compétition
 - c) Arbitre du centre
 - d) Annonceur
 - e) Personnel médical de la compétition

VRAI OU FAUX

1. Les catégories de poids corporel pour les para-haltérophiles ne sont pas les mêmes que pour les autres haltérophiles.
2. Il est de la responsabilité de l'annonceur d'indiquer au chronométreur, l'attribution de temps pour l'essai de chaque para-haltérophile.
3. Les para-haltérophiles participent en tant que groupe distinct aux Championnats Canadiens Maîtres d'haltérophilie.
4. Les para-haltérophiles peuvent établir des records canadiens de para-haltérophilie Maîtres lors des mêmes compétitions de qualification que les autres athlètes de la WCHM.
5. Il n'y a pas de totaux de qualification requis pour les para-haltérophiles aux Championnats Canadiens Maîtres d'haltérophilie.

Pour faire évaluer votre quiz, veuillez fournir au président de la WCHM (president@wchmasters.org) vos réponses dans n'importe quel format.