

**2021 CMWFHCM**  
**Virtual National Championships**  
**Rules and Procedures**

Welcome to the 2021 CMWFHCM Virtual National Championships! You will find all the information required to participate within this document.

## **1 General**

- 1.1** This competition is open to all members in good standing of the CMWFHCM. There is no qualification period or qualifying total required to participate.
- 1.2** This competition serves as a qualifier for the 2021 Pan Am Masters Championships, the 2022 World Masters Championships and the 2022 World Masters Games
- 1.3** The current IWF rulebook shall govern this competition, except where exceptions to the rules have been described within this document.
- 1.4** Athletes who compete at the 2021 Virtual World Masters Championships shall submit their result from that competition as their official submission for the 2021 CMWFHCM Virtual National Championships. They will not be permitted a separate video submission.
- 1.5** Athletes who will not compete at the 2021 Virtual World Masters Championships shall submit a video of their competition lifts in accordance with the following rules and regulations.

## **2 Competition Format**

### **2.1 Competition window**

Athletes will have from May 1 2021 until May 31 2021 to complete their lifts.

### **2.2 Weigh-in**

**2.2.1** The athlete must demonstrate the accuracy of the scale being used by displaying the readout with either 5kg or 10lbs of plates resting on the scale.

**2.2.2** An athlete must provide a video which clearly shows them standing on a scale with the readout displayed. In this case the athlete shall weigh in wearing a singlet only. Shoes, socks and jewelry such as watches must be removed. The video must also include one piece of government-issued identification. The athlete's photo, name and date of birth must be clearly visible, but any other information may be blocked out.

**2.2.3** If an athlete has access to an IWF Technical Official (Level IV or higher) who wishes to conduct the weigh-in, then the weigh-in may be invigilated by the official and the athlete may choose to be weighted in a singlet as per 2.2.1. In this case a video submission is not required provided that the official attests to the weigh-in. The official will also verify the athlete's government-issued identification and the accuracy of the scale as per 2.2.1.

**2.2.4** For this Championship only, an athlete may either move up or down a weight class at the weigh-in by declaring the new weight class at the time of the weigh-in. Advanced notice is not required.

## **2.3 Timekeeping**

**2.3.1** For the purposes of timekeeping, each athlete will be treated as if they were the first to weigh in and the first to make an attempt on the platform at a typical competition.

**2.3.2** Once the athlete has completed the weigh-in, the time clock is deemed to have started. The athlete then has two hours within which to take their first attempt in the snatch. However, the athlete need not wait for the entire two-hour period, and can take their first attempt at any time during this two-hour period. If the athlete fails to take their first snatch attempt during this initial two-hour period they will be disqualified.

If the athlete elects a second attempt they will then be treated as if they are following themselves in competition, with the exception that they will be granted a three-minute time period during which they must take their second snatch attempt. The increase from the IWF standard two-minute period to a three-minute period is to account for the fact that some athletes might need to load their own bars between attempts. Accordingly, all athletes shall be granted the same rest period. Athletes should plan their plate changes accordingly as they will not be permitted more than three minutes between lifts. Following the second attempt the athlete will again have a three-minute time period during which they may take their third snatch attempt.

**2.3.3** Following the completion of an athlete's snatch portion of the competition, the athlete will be given one hour during which they must take their first attempt at the clean and jerk. However, the athlete need not wait for the entire one-hour period, and can take their first attempt at any time during this one-hour period. If the athlete fails to take their first clean & jerk attempt during this initial one-hour period they will be disqualified.

If the athlete elects a second attempt they will then be treated as if they are following themselves in competition, and will then have a three-minute time period during which they must make their second clean & jerk attempt. Following the second attempt the athlete will again have a three-minute time period during which they may take their third clean & jerk attempt.

**2.3.4** A continually running clock must be displayed on the video submission at all times, starting with the weigh-in and ending with the final clean & jerk attempt. This may be either a physical clock in the facility or a time stamp application used during the video recording. However, the video itself may be periodically started and stopped or edited for brevity.

**2.3.5** If the athlete has access to an IWF Technical Official (Category IV or higher) who wishes to act as timekeeper, then the requirement to display a running clock will be waived provided that the official attest to the timing of the attempts.

## **2.4 Snatch and Clean & Jerk**

**2.4.1** The lifts may take place on any suitable surface.

**2.4.2** The video recorder must be placed directly in front of the athlete at a height of approximately 1m above the floor and a distance of approximately 4m. The video must show the lift in its entirety, from the floor to the lockout. Floor angle and side view videos will not be accepted.

**2.4.3** Athletes are not required to lift with IWF approved equipment, although it is preferred.

**2.4.4** The lifts may be conducted with equipment measured in either kilograms or pounds. The athlete shall declare the attempt when taking the platform. The declaration shall be in accordance with the measurement unit of the equipment used (i.e. kg or lbs). The weight in kilograms shall be taken as declared. The weight in pounds shall be rounded down to the nearest full kilogram. Spring clips shall be assigned a value of 0kg/lbs.

**2.4.5** The bar, collars and all plates to be used must be video recorded at some point during the competition and their values clearly noted. This may be done prior to the weigh-in, between the weigh-in and the snatch portion, or after the conclusion of the clean & jerk.

**2.4.6** The use of standard colored plates is preferred. Black bumper plates should be marked around the outside of the plate using the appropriate colored tape so that Technical Officials can validate the weight being loaded on the bar.

**2.4.7** As referees might not be present in the athlete's physical location, any mobility restrictions (such as the inability to fully extend an elbow) shall be communicated when the athlete first steps onto the platform for each attempt by pointing to the affected area. Failure to do so could result in a no-lift.

**2.4.8** As no down signal will be given, the onus is on the athlete to ensure that the lift has been completed in accordance with IWF standards.

### **3 Submission to the CMWFHCM**

**3.1** The submission period opens at midnight CST on June 1, 2021. All submissions must be made by midnight CST on June 4, 2021. Late submissions will not be accepted.

**3.2** Athletes are required to have a personal cloud-based storage account which they will upload their videos to. Common examples are Microsoft OneDrive, Google Drive or DropBox.

**3.3** The athlete is required to upload one separate video each for the weigh-in, the snatch, the clean & jerk.

**3.4** The athlete will be required to submit a link to each uploaded video via email to [dakotaweightlifting@gmail.com](mailto:dakotaweightlifting@gmail.com) within the submission period, which will allow the judges to view the videos remotely. The subject line should include "2021 Championship Submission."

### **4 Evaluations of Submissions**

**4.1** All submissions from a category will be organized and distributed to the referees responsible for that category, who will evaluate the submissions. There will be no jury for this competition.

### **5 Results**

**5.1** The official results as well as links to the submitted competition lifts will be released at <https://cdnmastersweightlifting.org/results/> as they become available.

## **6 Awards**

**6.1** Awards will be announced coincident with each session as the session results become available, and will be shipped to the recipients. Awards will be given for first, second and third place within each category, as well as for the Championship's best male lifter and best female lifter.

**6.2** As this competition is not subject to standard doping control procedures as per the CCES, official records cannot be set or broken at this event and certificates will not be issued for any such lifts. However, successful lifts which exceed current records will be noted on a separate page of the record charts. These non-drug tested records will be removed from that page as subsequent Canadian Masters Weightlifting Records are made at future drug-tested championships.

**CMWFHMC 2021**  
**Championnats nationaux virtuels**  
**Règles et procédures**

Bienvenu aux championnats canadiens virtuel des maîtres 2021 CMWFHMC! Vous trouverez toute l'information dont vous avez besoin pour participer à l'intérieur de ce document.

## **1 Général**

**1.1** Cette compétition est ouverte à tous

**1.2** Cette compétition est ouverte à tous les membres en règle avec la CMWFHMC. Il n'y a pas de période de qualification ou un total de qualification exigé pour participer.

**1.3** Cette compétition sert de qualification pour les Pan Américains maîtres 2021, les championnats du monde maîtres 2022 et les jeux des maîtres du monde 2022.

**1.4** Le livre des règles actuelles de la IWF gouvernera cette compétition, sauf lorsque des exceptions aux règles ont été décrites dans le document présent.

**1.5** Les athlètes qui compétitionnent aux championnats du monde virtuel maîtres 2021 soumettent leur résultats de cette compétition comme leur soumission officielle pour les championnats nationaux virtuel CMWFHMC. Ils ne seront pas autorisés à soumettre une vidéo distincte.

**1.6** Les athlètes qui ne compétitionneront pas aux championnats du monde virtuel des maîtres 2021 doivent soumettre une vidéo de leur soulevés de compétition conformément aux règles et règlements suivant.

## **2 Format de compétition**

**2.1** Les athlètes auront du premier mai 2021 jusqu'au 31 mai 2021 pour compléter leurs soulevés

### **2.2 La pesée**

**2.2.1** L'athlète doit démontrer la précision de la balance qui est utilisée en montrant la lecture avec soit une plaque de 5 kg ou 10 livres placée sur la balance.

**2.2.2** L'athlète doit fournir une vidéo qui clairement le montre être debout sur une balance avec la lecture affichée. Dans ce cas l'athlète doit se pesé portant seulement un singlet. Chaussures, chaussettes et bijoux comme des montres doivent être enlevées. La vidéo doit également inclure une pièce d'identification issue par le gouvernement. La photographie de l'athlète, son nom et sa date de naissance doivent être clairement visible, mais toute autre information peut être bloquée.

**2.2.3** Si l'athlète a accès à un officiel de la IWF (niveau IV ou plus haut) qui est intéressé à conduire la pesée, dans ce cas la pesée peut être revigorée par l'officiel et l'athlète peut choisir d'être pesée portant un singlet selon 2.2.1. Dans ce cas une soumission vidéo n'est par requise en condition que l'officiel atteste à la pesée. L'officiel vérifiera également l'identification émise par le gouvernement et la précision de la balance selon 2.2.1.

**2.2.4** Seulement pour ce championnat, l'athlète peut monter de catégorie de poids ou descendre de catégorie de poids à la pesée en déclarant la nouvelle catégorie de poids à la pesée. Un préavis n'est pas exigé.

## **2.3 Chronométrage**

**2.3.1** Aux fins du chronométrage, chaque athlète sera traité comme s'il avait été le premier à peser et le premier à tenter sur la plate-forme lors d'une compétition typique.

**2.3.2** Une fois que l'athlète a complété la pesée, l'horloge de temps est jugée d'avoir commencer. De la, l'athlète dispose de 2 heures pour prendre son premier essai à l'arraché. Cependant, l'athlète n'a pas besoin d'attendre pour la période de 2 heures, et peut prendre son premier essai à n'importe quel temps durant cette période de 2 heures. Si l'athlète néglige de prendre son premier essai à l'arraché durant cette période initiale de 2 heures l'athlète sera disqualifié.

Si l'athlète choisit un deuxième essai, il sera jugé comme s'il se suivait en compétition, avec l'exception qu'il sera accordé une période de 3 minutes durant laquelle il doit prendre son deuxième essai à l'arraché. L'augmentation du standard de la IWF d'une période de 2 minutes à une période de 3 minutes c'est pour compté sur le fait que des athlètes pourrais avoir à charger leur propre barres entre les essais. Par conséquent, tout les athlètes doivent être accordé la même période de repos. Par conséquent, les athlètes devraient envisagé leur changements de plaques car il ne sera pas permit de prendre plus de 3 minutes entre les soulevés. Suivant le deuxième essai, l'athlète aura encore une période de 3 minutes durant laquelle il peut prendre son troisième essai à l'arraché.

**2.3.3** Après l'achèvement d'un athlète de sa portion de l'arraché de la compétition, l'athlète aura 1 heure durant laquelle il doit prendre son premier essai à l'épaulé jeté. Cependant, l'athlète n'a pas besoin d'attendre la période d'une heure, et il peut prendre son premier essai durant cette période de 1 heure. Si l'athlète néglige de prendre son premier essai à l'épaulé jeté durant la période initiale de 1 heure il sera disqualifié.

Si l'athlète choisit un deuxième essai il sera jugé comme s'il se suivait en compétition, et il aura une période de 3 minutes durant laquelle il doit prendre son deuxième essai à l'épaulé jeté. Suivant le deuxième essai l'athlète aura encore une période de 3 minutes durant laquelle il peut prendre son troisième essai à l'épaulé jeté.

**2.3.4** Une horloge en cours d'exécution continue doit être affiché sur la vidéo en tout moment, commençant avec la pesée et se terminant avec l'essai final de l'épaulé jeté. Ca peut être une horloge à l'endroit ou il s'entraîne ou le temps parraissant sur l'application de votre téléphone cellulaire utilisé durant l'enregistrement de la vidéo. Cependant, la vidéo peut être commencé ou arrêté périodiquement ou édité pour brièvement.

**2.3.5** Si un athlète a accès à un officiel technique (niveau IV ou plus haut) qui souhaite agir en tant que chronométrateur, alors l'obligation d'afficher une horloge en marche sera levée à condition que l'officiel atteste du moment des essais.

## **2.4 Arraché et Epaulé Jeté**

**2.4.1** Les soulevés peuvent prendre place sur une surface convenable.

**2.4.2** Le magnétoscope doit être placé directement en avant de l'athlète à une hauteur de 1m environ au-dessus du sol et à une distance de 4m environ. La vidéo doit montrer les soulevés dans leur totalité, du plancher jusqu'à la position finale avec les coudes pleinement étendus. Les vidéos d'angle de plancher et de vue latérale ne seront pas acceptées.

**2.4.3** Les athlètes ne sont pas obligés de soulever avec de l'équipement approuvé par la IWF, bien que c'est préférable.

**2.4.4** Les soulevés peuvent être effectués avec de l'équipement soit en kilogrammes ou en livres. L'athlète déclarera l'essai en prenant la plate-forme. La déclaration doit être en conformité avec l'unité de mesure de l'équipement utilisé (kg ou lbs). Le poids en kilogramme doit être pris comme déclaré. Le poids en livres doit être arrondi jusqu'au kilogramme le plus proche. Les pinces à colliers doivent être assignées une valeur de 0kg/lbs.

**2.4.5** La barre, les collets et les plaques utilisés doivent être vidéo enregistrés à un moment donné durant la compétition et leur valeur clairement noté. Cela peut être fait avant la pesée, entre la pesée et la session de l'arraché, ou après la conclusion de l'épaulé jeté.

**2.4.6** L'utilisation de plaques standard colorées est préférée. Les plaques noir caoutchoutées devraient être marquées autour de l'extérieur de la plaque avec du ruban coloré approprié afin que les officiels techniques puissent valider le poids qui est chargé sur la barre.

**2.4.7** Comme les arbitres pourraient ne pas être présents dans l'emplacement physique de l'athlète, toutes restrictions de mobilité (comme ne pas être capable d'étendre pleinement un coude) doivent être communiquées quand l'athlète fait les premiers pas sur la plate-forme pour chaque essai par pointant à la zone affectée. Ne pas le faire pourrait entraîner un soulevé refusé.

**2.4.8** Comme aucun signal vers le bas sera donné, le fardeau de la preuve réside avec l'athlète d'être certain que le soulevé a été complété conformément avec les standards de la IWF.

## **3. Soumission à la CMWFHMC**

**3.1** La période de soumission ouvre à minuit le 1 juin, 2021 HNC. Toutes les soumissions doivent être faites par minuit le 4 juin, 2021 HNC. Soumissions tardives ne seront pas acceptées.

**3.2** Les athlètes doivent avoir un compte de stockage personnel basé sur le réseau de serveurs distants où les athlètes vont télécharger les vidéos. Les exemples courants sont Microsoft OneDrive, Google Drive ou DropBox.

**3.3** L'athlète est tenu de télécharger une vidéo distincte pour la pesée, l'arraché, l'épaulé jeté.

**3.4** L'athlète sera tenu de soumettre un lien pour chaque vidéo téléchargé par courriel à [dakotaweightliftign@gmail.com](mailto:dakotaweightliftign@gmail.com) à l'intérieur de la période de soumission, qui permettra aux juges de voir les vidéos à distance. La ligne du sujet devrait inclure "Soumission Championnat 2021".

## **4. Evaluations des Soumissions**

**4.1** Toutes les soumissions d'une catégorie seront organisé et distribué aux officiels responsable pour cette catégorie qui évalueront ces soumissions. Il n'y aura pas de jury pour cette compétition.

## **5. Résultats**

**5.1** Les résultats officiels ainsi que les soulevés de compétition soumit seront libéré à <https://cdnmastersweightlifting.org/results/> au fur et à mesure qu'ils deviendront disponibles.

## **6. Prix**

**6.1** Les prix seront annoncés en même temps que chaque session au fur et à mesure que les résultats de la session seront disponibles, et ils seront expédiés aux destinataires. Les prix seront donné pour la première, la deuxième et la troisième place à l'intérieur de chaque catégorie, ainsi que pour le meilleur haltérophile masculin du championnat et meilleur haltérophile féminin.

**6.2** Comme cette compétition n'est pas sujette des procédures standard de contrôle du dopage selon le CCES, des records officiels ne peuvent être brisés à cet événement et des certificats ne seront pas délivrés pour de tels soulevés. Toutefois, les soulevés réussis qui surpassent les records seront notés sur une page distincte des tableaux d'enregistrement. Ces records qui ne seront pas testés pour anti dopage seront enlevés de cette page au fur et à mesure que les records canadiens d'haltérophilie des maîtres suivants seront faits lors de futurs championnats contrôlés par des tests anti dopage.