

TREMBLEMENT DE TERRE MONTRÉAL 2010
COMPÉTITION DE DYNAMOPHILIE & BENCH PRESS

LIEU: Centre Epicenter, A-213, 1001 Lenoir, Montréal, H4C 2Z6

DATE: Samedi le 13 février 2010

PESÉE: Samedi le 13 février 10 :30hres (bench press) 11 :00 hres (dynamophilie)

COMPÉTITION: 12 :30 hres : **Bench press** - 13 :00 hres : **dynamophilie**
Ouvert aux hommes et aux femmes.

SANCTION: Sanctionné par la fédération FQD/CPU

UNIFORME: Costume de leveur une pièce seulement (**Pas de spandex**) Le gilet de bench press est permis. (Approuvé IPF seulement) **Costumes et gilets double épaisseur interdits!**
T-shirts et sous-vêtements approuvés seulement.

CATÉGORIE DE POIDS: (KG) 56-60-67.5-75-82.5-90-100-110-125-125+ (HOMMES)
48-52-56-60-67.5-75-82.5-90-90+ (FEMMES)

DIVISIONS: Novice, Pré-junior, junior, open et maîtres

TESTS DE DOPAGE: Le CCEs pourrait être sur place pour procéder à des test de dopage.

RÉCOMPENSES: Prix aux (3) premiers de chaque division et meilleurs leveurs hommes & femmes (Wilks) et meilleurs leveurs hommes & femmes novices (moins d'une année d'expérience) par Wilks

RESPONSABLE: Kacey Baines 514-937-0937 e-mail : kaceyrose@mac.com

INSCRIPTION: \$45.00

ADMISSION GÉNÉRALE: gratuit

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: 28 janvier 2010. **S.V.P. respecter la date limite**

POSTEZ VOS INSCRIPTIONS ET VOS CHÈQUES PAYABLES À: Kacey Baines
1001 Lenoir, A-213
Montréal, QC H4C 2Z6

HOTEL SUGGÉRÉ : Hotel Novotel, 1180 Rue de la Montagne, Montréal, QC H3G 1Z1
1-514-861-6000 Prix spécial : \$109/nuit, mentionner la Fédération québécoise de dynamophilie
Prix valide pour réservations faites avant le 22 janvier 2010

TREMBLEMENT DE TERRE MONTRÉAL 2010
COMPÉTITION DE DYNAMOPHILIE & BENCH PRESS

NOM: _____ ÂGE _____ DATE DE NAISSANCE(j/m/an) _____

ADRESSE _____ VILLE _____ CODE POSTAL _____

SEXE _____ POIDS _____ DIVISION _____

BENCH PRESS : _____ DYNAMOPHILIE : _____

TÉLÉPHONE: _____ E-MAIL: _____

La FQD se réserve le droit de procéder à des tests de dépistage de drogue, selon la procédure et les normes utilisées par la C.P.U. et la I.P.F, c'est-à-dire en prélevant des échantillons d'urine.

En considération de mon inscription à cette compétition, je m'engage à renoncer à tout recours légal contre les organisateurs, le site de l'événement, les fédérations concernées ainsi que toute personne liée de près ou de loin à cette compétition.

SIGNATURE DU LEVEUR OU LEVEUSE: _____ DATE: _____

SIGNATURE DU PARENT (si moins de 18 ans.): _____ DATE: _____

**2010 "MONTREAL EARTHQUAKE"
POWERLIFTING & BENCH PRESS COMPETITION**

SITE: Epicentre Training, A-213, 1001 Lenoir, Montreal, H4C 2Z6

DATE: Saturday February 13th, 2010

WEIGH IN: Sat. Feb 13th: 10:30am for **bench press**; 11:00am for **powerlifting**

COMPETITION: Starts at 12:30 **Bench press**, 13:00 **powerlifting**

Open to men and women. All Novice and new lifters welcome!

SANCTION:Sanctioned by the QPF/CPU. **CPU MEMBERSHIP CARD:** \$35

UNIFORM: One piece lifting suit or singlet (**No spandex pants**). IPF approved bench shirts and suits may only be used. **Double thickness suits and shirts not allowed!**
Approved t-shirts & underwear only.

WEIGHT CLASSES: (KG) 52-56-60-67.5-75-82.5-90-100-110-125-125+ (MEN)

48-52-56-60-67.5-82.5-90-90+ (WOMEN)

DIVISIONS: Novice, Sub-junior, junior, open & masters

AWARDS: Awards will be given to: **first(3)of each division, best lifter male/female (wilks points)** and **best male/female Novice and/or New Lifter** (less than 1 year experience, by wilks points).

DRUG TESTS: The **CCES** could attend and proceed to drug test any CPU member attending the meet.

MEET DIRECTOR: Kacey Baines 514-937-0937 **e-mail:** kaceyrose@mac.com

ENTRY FEE: \$45

GENERAL ADMISSION: Free

ENTRY DEADLINE: **January 28th, 2010. Please respect the deadline**

PLEASE MAIL ENTRIES AND CHECKS PAYABLE TO: Kacey Baines

1001 Lenoir, A-213

Montreal, Qc.H4C 2Z6

SUGGESTED LODGING: **Novotel Hotel**, 1180 Rue de la Montagne, Montreal, H3G 1Z1, (514) 861-6000. Rooms are being held until **Jan. 22nd/10** at the rate of **\$109** per night. Mention **Quebec Powerlifting Federation** when you call.

For all additional info including restaurants/tourism contact Kacey Baines.

**2010 "MONTREAL EARTHQUAKE"
POWERLIFTING & BENCH PRESS COMPETITION**

NAME: _____ AGE _____ DATE OF BIRTH (m/d/y) _____

ADDRESS: _____ CITY _____ PROV: _____

Postal Code _____ E-MAIL: _____

BENCH PRESS: _____ POWERLIFTING: _____ PHONE: _____

SEX: _____ WEIGHT CLASS: _____ DIVISION _____

The QPF reserves the right to drug test any lifter at this competition by urine analysis, in accordance with CPU/IPF and USAPL guidelines.

In consideration of your acceptance of the entry, I hereby intend to be legally bound for myself, my heirs, executors or administrators, waive and release any and all rights and claims against the QPF, the CPU, the directors or their representatives and successors and/or assigns, the sponsors of this contest, the meet site and their personnel for any and all injuries suffered by me at the said competition

COMPETITOR'S SIGNATURE: _____

SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN (if under 18): _____

DATE: (m/d/y): _____