

CHAMPIONNAT PROVINCIAL FQD DE DYNAMOPHILIE & BENCH PRESS 2009

LIEU: Hotel le Georgesville, 300, 118^e Rue, St-Georges, QC G5Y 3E3

DATE: Dimanche le 29 novembre 2009

PESÉE: Dimanche le 29 novembre, 8:00 hres (bench press) 8 :30 hres (dynamophilie)

COMPÉTITION: 10:00 hres : **Bench press** - 10 :30 hres : **dynamophilie**
Ouvert aux hommes et aux femmes.

SANCTION: Sanctionné par la fédération FQD/CPU. **Les concurrents au championnat provincial devront s'être qualifiés pour participer**

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: 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

RESPONSABLE: Jean-Sébastien Rhéaume, 1-418-228-0979

INSCRIPTION: \$55.00

ADMISSION GÉNÉRALE: \$5.00

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: le 19 novembre. **S.V.P. respecter la date limite**

POSTEZ VOS INSCRIPTIONS ET VOS CHÈQUES PAYABLES À: Jean-Sébastien Rhéaume
44 Poulin,
Lac Poulin, QC. G0M 1P0

HOTEL SUGGÉRÉ : Hotel le Georgesville, 300, 118e rue, St-Georges, QC. 1-800-463-3003
109\$/nuit, accès au relaxarium (piscine, spa, sauna, etc...)

CHAMPIONNAT PROVINCIAL FQD DE DYNAMOPHILIE & BENCH PRESS 2009

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

ADRESSE _____ VILLE _____ CODE POSTAL _____

SEXE _____ POIDS _____ DIVISION _____

BENCH PRESS : _____ DYNAMOPHILIE : _____

TÉLÉPHONE: _____ E-MAIL: _____

QUALIFICATION : _____ DATE : _____

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: _____

2009 QPF PROVINCIAL POWERLIFTING & BENCH PRESS CHAMPIONSHIP

SITE: Hotel Le Georgesville, 300, 118th St, St-Georges, QC. G5Y 3E3

DATE: Sunday November 29, 2009

WEIGH IN: Sunday November 29 , 8:00 a.m. for **bench press**; 8:30 a.m. for **powerlifting**

COMPETITION: **Starts at 10:00 hrs Bench press , 10:30 powerlifting**
Open to men and women.

SANCTION:Sanctioned by the QPF/CPU. **Lifters must have qualified for the Provincial championship**

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)

44-48-52-56-60-67.5-82.5-90-90+ (WOMEN)

DIVISIONS: Sub-junior, junior, open & masters

AWARDS: Awards will be given to the first(3)of each division

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

MEET DIRECTOR: Jean-Sébastien Rhéaume, 1-418-228-0979

ENTRY FEE: \$55

GENERAL ADMISSION: \$5.00

ENTRY DEADLINE: **November 19 2008. Please respect the deadline**

PLEASE MAIL ENTRIES AND CHECKS PAYABLE TO: Jean-Sébastien Rhéaume

44 Poulin

Lac Poulin, QC. G0M 1P0

SUGGESTED LODGING : Hotel Le Georgesville, 300, 118st Street, St-Georges, QC. 1-800-463-3003

\$109/night , free access to Relaxarium (pool, spa, sauna.etc...)

2009 QPF PROVINCIAL POWERLIFTING & BENCH PRESS CHAMPIONSHIP

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

ADDRESS: _____ CITY _____ PROV. _____

POSTAL (zip) CODE: _____ E-MAIL: _____

BENCH PRESS: _____ POWERLIFTING: _____ PHONE: _____

SEX: _____ WEIGHT CLASS: _____ DIVISION _____

QUALIFICATION : _____ DATE : _____

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): _____