

CHAMPIONNAT FQD DE DYNAMOPHILIE & BENCH PRESS CÔTE NORD 2010

LIEU: CREC (Arena) de Ports Cartier, 21 des Cèdres, Port Cartier G5B 2W5

DATE: Samedi le 11 septembre 2010

PESÉE: Samedi le 11 septembre 2010, 12:00 hres (midi) pour le bench press
12:30 hres pour la dynamophilie

COMPÉTITION: 14:00 hres : **Bench press** 14 :30 hres : **dynamophilie**
Ouvert aux hommes et aux femmes.

SANCTION: Sanctionné par la fédération FQD/CPU. La carte de membre sera disponible au coût de \$30
Elle expirera le 31 décembre 2010. Non sanctionné pour novices, 1^{ère} compétition seulement.

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: La FQD se réserve le droit de tester n'importe quel athlète inscrit à la compétition

RÉCOMPENSES: Médailles aux (3) premiers de chaque classe & division, en dynamophilie & bench
press

RESPONSABLE: Patrick Doucet, 1-418-766-2594

INSCRIPTION: \$40.00 dynamophilie, \$40 bench press

DATE LIMITE D'INSCRIPTION: le 4 septembre. SVP respecter la date limite.

POSTEZ VOS INSCRIPTIONS ET VOS CHÈQUES PAYABLES À: Patrick Doucet
98 Rochelois
Port Cartier, QC G5B 1K4

CHAMPIONNAT FQD DE DYNAMOPHILIE & BENCH PRESS CÔTE NORD 2010

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 QPF NORTH SHORE POWERLIFTING & BENCH PRESS CHAMPIONSHIP

SITE: CREC (Arena) 21 des Cèdres, Port Cartier, QC G5B 2W5

DATE: Saturday September 11, 2010

WEIGH IN: Saturday, September 11, 2010, 12:00 noon, for bench press
12:30 p.m. for powerlifting

COMPETITION: Starts at 14:00 hrs **Bench press** , 14:30 hrs **powerlifting**
Open to men and women.

SANCTION: Sanctioned by the QPF/CPU. CPU membership card: \$30.

Cards will expire December 31, 2010. Non sanctioned for novice lifters, 1st competition only

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) 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: Medals will be given to the first 3 of each weight class & division in powerlifting & bench press

DRUG TESTS: The QPF reserves the right to drug test any athlete entered at the competition

MEET DIRECTOR: Patrick Doucet, 1-418-766-2594

ENTRY FEE: \$40 for powerlifting, \$40 for bench press

ENTRY DEADLINE: September 4 2010. **Please respect the deadline**

PLEASE MAIL ENTRIES AND CHECKS PAYABLE TO: Patrick Doucet

98 Rochelois

Port Cartier, QC G5B 1K4

2010 QPF NORTH SHORE 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 _____

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): _____