



FÉDÉRATION D'HATÉROPHILIE DU QUÉBEC

7665, Boul. Lacordaire, Saint-Léonard, QC, H1S 2A7

(514) 466-3046

ct@fedhaltero.qc.ca

fedhaltero.qc.ca

Modalités et conditions de la compétition

Classique Provinciale & Championnat Maîtres du Québec



Date : Samedi 29 mars 2025



Lieu : École internationale du Phare - 405 Rue Sara, Sherbrooke, QC J1H 5S6

1. Admissibilité des athlètes



Volet Maîtres (30 ans et plus) :

- Né(e)s en 1995 ou avant
- Participation à une compétition sanctionnée par la FHQ (régionale ou plus)
- Aucun standard de qualification



Volet Sénior (15 à 29 ans au 1er janvier 2025) :

- Participation à une compétition sanctionnée par la FHQ (régionale ou plus)
- Aucun standard de qualification



Tous les athlètes doivent être affiliés à la FHQ en tant que membres Compétition.

2. Période et date limite d'inscription

- **Période de qualification** : 1er octobre 2024 → À ce jour
- **Date limite d'inscription** : Lundi 17 mars 2025, à 23h59

3. Déroulement de la compétition

- **1 plateau de compétition** (possibilité d'ajouter une journée si plus de 75 inscriptions)
- Un groupe peut être ajouté le vendredi soir si nécessaire
- **Pesée des athlètes en maillot** (déduction automatique de 250g en cas de dépassement de catégorie)
- **Tenue réglementaire obligatoire** (maillot de compétition). **T-shirt et short interdits.**

4. Frais d'inscription

💰 **110 \$** – Inscription sur le site fedhaltero.qc.ca via votre « Espace membre ».
Pour toutes question, merci de bien vouloir contacter par courriel ct@fedhaltero.qc.ca

5. Récompenses

🏆 Volet Maîtres

- Médailles aux 3 premiers selon la formule **Sinclair-Huebner-Meltzer** (par groupe d'âge)
- Plaques remises aux meilleurs athlètes (hommes et femmes) selon la même formule

🏆 Volet Sénior

- Médailles aux 3 premiers du **classement total par catégorie**
- Plaques remises aux meilleurs athlètes (hommes et femmes) selon la formule **Sinclair**

6. Règlements spécifiques

⚠️ Cette compétition peut être utilisée comme **évaluation pratique** pour la certification PNCE Compétition-Introduction. Contactez la FHQ : ct@fedhaltero.qc.ca

⚠️ **Contrôle antidopage possible** (sous réserve)

⚠️ Si des tests sont réalisés, il sera possible d'établir :

- Un **record provincial Maîtres**
- Un **record canadien Maîtres** (si l'athlète est inscrit à la Fédération canadienne Maîtres)

📣 **Adhésion à la Weightlifting Canada Haltérophilie Masters (WCHM)** requise si cette compétition est utilisée comme qualification pour un championnat international.

Contactez : president@wchmasters.org

7. Catégories de poids & d'âge

Groupes d'âge des Maîtres

- Femmes : 30-34 ; 35-39 ; 40-44 ; 45-49 ; 50-54 ; 55-59 ; 60-64 ; 65-69 ; 70+
- Hommes : 30-34 ; 35-39 ; 40-44 ; 45-49 ; 50-54 ; 55-59 ; 60-64 ; 65-59 ; 60-64 ; 65-69 ; 70-74 ; 75-79 ; 80+

Catégorie de poids Séniors (90% CCSR 2025)

- Femmes

Poids	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	87 kg +
Standards	118	126	137	144	151	160	167	172	177	186

- Hommes

Poids	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	109 kg +
Standards	183	198	211	223	237	249	257	265	271	284

 Après la compétition, un **sondage d'appréciation** sera envoyé aux participants afin de recueillir leurs commentaires et améliorer les futures éditions.

Merci et bonne compétition !