



## FÉDÉRATION D'ATHLÉTISME DU QUÉBEC

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

(514) 466-3046


[ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)

[fedhaltero.qc.ca](http://fedhaltero.qc.ca)

### Modalités et conditions de la compétition

#### *Classique Provinciale*

 **Date** : Samedi 29 mars 2025

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

#### 1) Athlètes admissibles :

- a. Volet Senior : Tout.e athlète de 15 ans et plus (pour l'édition 2025, athlètes nés.es en 2010 et avant) ayant atteint les standards de participation lors d'une compétition sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus).
- b. Volet Maîtres : Tous/toutes les athlètes de 30 ans et plus (pour l'édition 2025, athlètes nés.es en 1995 et avant), ayant participé à une compétition préalable sanctionnée par la FHQ (Régionale et plus). Aucun standard de participation.

Tous/toutes les athlètes doivent détenir l'affiliation **Compétition** de la FHQ

2) Période de qualification : Entre le 1<sup>er</sup> octobre 2024 et la date limite d'inscription.

3) Date limite d'inscription : Lundi 17 mars 2025 (23 :59hrs)

4) **Compétition valide pour** : Élite-Relève et sert de dernier événement de qualification pour le Championnat canadien senior 2025.

5) Compétition à 1 plateau. Possibilité d'ajouter une journée de compétition (dimanche 30 mars) s'il y a plus de 75 inscriptions.

6) *Tous/toutes les athlètes sont pesés.es en maillot, avec déduction automatique de 250g si l'athlète dépasse le poids de la catégorie.*

7) Tous/toutes les athlètes doivent porter une tenue de compétition réglementaire (maillot). Le port du chandail (t-shirt) et short est interdit.

8) Frais d'inscriptions : 110\$. L'inscription se fait directement sur le site [fedhaltero.qc.ca](http://fedhaltero.qc.ca) sur votre *Espace membre*.

9) Compétition sujette à des contrôles antidopage.

10) Cette compétition étant testée, il y aura possibilité d'**établir un ou des records** :

- a. Il sera possible de battre un ou des records provinciaux et canadiens maîtres.  
Pour les records canadiens, l'athlète doit au préalable être inscrit.e à la Fédération canadienne maître.
- b. Il sera aussi possible de battre un ou des records provinciaux et canadiens pour les catégories Juniors (15-20 ans) et Séniors (15 ans et +)

11) **Récompenses** :

- a. Médailles aux 3 premiers.ères par catégorie au total.
- b. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femme,s calculés à la formule Sinclair de la catégorie.
- c. Médailles aux 3 premiers à la formule Sinclair-Huebner-Meltzer par groupe d'âge Maître en vigueur au Canada.
- d. Plaques remises aux meilleurs.es athlètes, hommes et femmes maîtres, calculées selon la formule Sinclair-Huebner-Meltzer.

12) Cette compétition peut servir d'évaluation pratique pour le niveau de certification d'entraîneur.e **Compétition-Introduction** du PNCE. Pour plus de détails, veuillez communiquer avec la FHQ au [ct@fedhaltero.qc.ca](mailto:ct@fedhaltero.qc.ca)

**Adhésion à la Weightlifting Canada Haltérophilie Masters (WCHM) – [WCHMasters](http://WCHMasters) est requise avant cette compétition lorsqu'elle est utilisée comme compétition de qualification pour tout championnat international d'haltérophilie des maîtres. Contactez le président de la WCHM si vous avez besoin de plus d'informations ([president@wchmasters.org](mailto:president@wchmasters.org))**

Standards de participation Senior à la Classique Provinciale (90% du standard CCSR) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
118	126	137	144	151	160	166	172	177	186

Hommes :

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

Catégorie au programme pour les Maîtres (pas de standards minimum) :

Femmes :

45	49	55	59	64	71	76	81	87	+87
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Hommes :

55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109
----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	------

Groupe d'Âge 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, 65-69, 70-74, 75-79& 80+

\* **Point d'information :**

La Classique provinciale n'est plus accessible aux Maîtres depuis l'an dernier, suite à une décision prise en consultation avec le comité des entraîneurs. Une compétition distincte a été créée pour les Maîtres suite à cela : la Compétition provinciale Maîtres et Senior B du Québec. En plus des deux éditions du Québec Open accessible aux Maîtres aussi.

Cependant, par manque de coordination, la Classique provinciale 2025 n'a pas été ajustée à temps. Comme certains ont déjà commencé leurs préparatifs, la catégorie Maîtres sera exceptionnellement maintenue cette année.

À l'avenir la compétition classique provinciale ne sera pas accessible aux maîtres, et la compétition Maître et Senior B du QC sera celle dédié aux maitres, ainsi que les éditions du Québec Open qui restent accessibles.

**Merci et bonne compétition !**