

FÉDÉRATION D'HALTÉROPHILIE DU QUÉBEC

4545, avenue Pierre-de-Coubertin C.P. 1000 Succ. M Montréal QC H1V 3R2

Téléphone : (514) 252-3046

Télécopieur : (514) 254-4545

E-mail : admin@fedhaltero.qc.ca

Site Internet : www.fedhaltero.qc.ca

BULLETTIN LE RÉGIONAL

DESTINATAIRES : Présidents des régions et entraîneurs des clubs

EXPÉDITEUR : Augustin Brassard, directeur

OBJET : Rapport d'activités & informations

DATE : Le lundi 22 février 2010

Bonjour,

1. 5^e CHAMPIONNAT JUVÉNILE DU QUÉBEC – 20 février 2010 – La Prairie

Objectif : Aux années paires, offrir une compétition en remplacement des Finales des Jeux du Québec à un groupe-cible d'athlètes. Athlète majoritairement éligible pour les Finales des Jeux du Québec de l'année suivante.

Cette compétition est valide pour les niveaux Relève-Espoir Hommes et Femmes dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2010.

Nous avons reçu 82 inscriptions pour cette compétition. Finalement 71 athlètes (25 f + 46 h) membres de 14 clubs représentant 12 régions se sont rendus à l'école La Magdeleine à La Prairie. Les équipes gagnantes sont : 1^{er} club Gros-Bill, La Prairie, 2^e club Du Nord, Lachute et 3^e club Machine-Rouge, Saint-Hyacinthe.

Toutes nos félicitations !

Nous remercions MM. Jocelyn Bilodeau, coordonnateur de la compétition, et les bénévoles du club Gros Bill de La Prairie : Maude Langevin, Miguel Gordon, Marc-André Nadeau, Valérie Lefebvre, Sébastien Giroux, Francis Blackburn, Dany Arsenault, David Courchesne, Marc-Olivier Provost, Marc-André Monast, Sébastien Carrier, Guillaume Leclerc, Tania Whalen, Maxime Barbeau, Myriam Deslauriers, Mathieu Hamel, François Chénier, Marie-Pier Hinse, Michèle St-Pierre, Kevin Lachance, Patrick Michaud, Billal Ouyahia, Martine Morel, Marc-Antoine Ross, Mélanie Larocque, Martin Nadeau, Véronique Chabot, Dany Lécuyer et Maxime Fiset qui ont organisé une belle compétition.

La compétition a débutée à 09h30 pour se terminer à 18h15.

Le logiciel de gestion de compétitions a bien fonctionné avec les ajustements effectués par M. Jean-François Lamy. Les classements d'équipes étaient disponibles après chaque session de compétition. Nous avons été très prudents afin d'éviter les problèmes d'alimentation électrique. Il est essentiel que les organisateurs s'informent des installations électriques des sites de compétition.

Nous remercions les athlètes qui ont effectué l'évaluation physique et les entraîneurs qui les ont encouragés à faire cette évaluation. Plus de 90% des athlètes ont été évalués.

Moyenne Sinclair	2008	2010
Filles 1 à 10	154.3	159.9
Garçons 1 à 10	251.4	242.5
Garçons 1 à 20	224.8	224.5

Dix-neuf (19) filles et vingt-six (26) garçons sont éligibles pour les Finales des Jeux du Québec qui se tiendront du 2 au 5 mars 2011 à Valleyfield. L'âge d'éligibilité sera entre 1994 et 1998.

Il est important de poursuivre l'entraînement afin d'effectuer des levers avec une bonne technique et non pas en puissance.

2. JEUX DU QUÉBEC RÉGIONAUX – HIVER 2010

- 1) Ces Jeux du Québec régionaux servaient de qualification pour les régions désirant participer aux Finales des Jeux du Québec – Hiver 2011.
- 2) Cette compétition devait être sanctionnée par la Fédération d'haltérophilie du Québec.
- 3) L'Unité Régionale de Loisir et de Sport (URLS) devait être avisée de la date, du lieu de compétition et recevoir une copie des résultats (adresses des URLS en annexe).
- 4) Les résultats de compétition devaient être envoyés à la FHQ dans la semaine suivant la compétition. Une compilation provinciale a été effectuée et les résultats complets sont sur le site.

3. STAGE D'OFFICIELS – NIVEAU PROVINCIAL – 30 janvier – CONCORDIA-INTERNATIONAL

Malgré les 10 inscriptions reçues, seulement quatre personnes ont suivi le stage d'officiel le samedi 30 janvier au Chalet du Parc Kent à Montréal. Voici les personnes qui ont réussi l'examen : David Bossian, Fereshteh Dinaz Bulsara, André Lamy, Andréanne Lamy.

Nous remercions M. John Margolis, entraîneur du club de Concordia International, pour avoir organisé cette activité de formation.

Le stage a été donné par M. Émery Chevrier, officiel International #1 et membre du comité des officiels de la FHQ.

Il est important de connaître les règlements et d'avoir des officiels en règle dans tous les clubs.

À VENIR

4. CLASSIQUE HALTÉROPHILE QUÉBÉCOISE – PAVILLON ST-FRANCOIS SHERBROOKE – 27 MARS 2010

Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Élite-Relève-Espoir Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2010 et pour l'équipe canadienne.

Cette compétition permet aux athlètes de se qualifier pour les Championnats Canadiens Senior – 2010.

Un conflit de réservation à l'École de la Montée, provoque un déplacement du site de compétition. La Classique sera organisé au **PAVILLON ST-FRANCOIS**. Nous recommandons aux entraîneurs d'inscrire dans leur PRT cette nouvelle adresse.

MM. Gilles Poirier et Francois Ducharme s'excusent de ce changement. Ils devront déplacer tout le matériel qui est au Pavillon Leber ! Nous invitons les responsables des autres compétitions provinciales à faire une vérification avec leurs gestionnaires de réservation !

DATE	Samedi, le 27 mars 2010
LIEU	École secondaire De La Montée (Pavillon ST-FRANCOIS) – gymnases, 825 RUE BOWEN SUD, Sherbrooke QC J1G 2G2
COORDONNATEUR	M. Gilles Poirier
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1 ^{er} juillet 2009 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 15 mars 2010.

	2) Licence <u>PERFORMANCE</u>
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 15 mars 2010 Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 16 mars, des frais d'administration de 15 \$ par athlète seront chargés.
FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le lundi précédent la compétition.
FRAIS D'INSCRIPTION	35 \$ par athlète <i>* 100 % des frais d'inscription de tous les athlètes inscrits par le club à cette compétition devront être payés à la Fédération.</i>
HÉBERGEMENT	Motel Le Floral 1920, 12 ^e avenue Nord, RR N 4, Fleurimont QC J1H 5H2 Téléphone : 819-564-6812 Télécopieur : 819-564-6952 Réservation par le site Internet : http://www.motellefloral.com/ Tarif : 1 – 4 pers. / chambre 99.95 \$ + taxes Code : HALT
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Les responsables des clubs ont le formulaire requis.
FINANCEMENT	<u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts. La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.
COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE	

➡ Compétition par catégorie, sans classement d'équipes.

STANDARD DE PARTICIPATION

Athlètes ayant réussi les standards de participation dans la catégorie où il / elle s'inscrit, à partir du 1^{er} juillet 2009 et au plus tard la veille de la date limite d'inscription soit le 15 mars.

HOMMES / Catégories / Standards / Section ouverte							
56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+105 kg
164 kg	182 kg	201 kg	219 kg	230 kg	241 kg	248 kg	258 kg
FEMMES / Catégories / Standards / Section ouverte							
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+75 kg	
112 kg	124 kg	134 kg	142 kg	146 kg	151 kg	162 kg	

5. 35^e CHAMPIONNAT SCOLAIRE PROVINCIAL INVITATION – BROSSARD – 17 AVRIL 2010

Compétition sanctionnée conjointement par la Fédération Québécoise du Sport Étudiant (FQSE) et la Fédération d'Haltérophilie du Québec (FHQ). Afin de respecter les politiques de la FQSE, les formulaires d'inscription devront être envoyés à la FHQ et aux directeurs des Associations Régionales du Sport Étudiant (ARSE, voir liste en annexe). Ceci permettra aux directeurs des ARSE de valider l'éligibilité des inscriptions.

- 1) Une école peut inscrire un maximum de douze (12) athlètes au total (hommes et/ou femmes) et, deux (2) substituts. Les substituts ne participent pas à la compétition.
- 2) Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 3) Aucun standard de participation.
- 4) Classements séparés hommes et femmes.

Cette compétition est valide pour les niveaux Relève-Espoir Hommes et Femmes dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2010.

DATE	Samedi, le 17 avril 2010
LIEU	École secondaire Antoine-Brossard - gymnases 3055, boulevard de Rome Brossard QC J4Y 1S9
COORDONNATEUR	M. Pierre Bergeron Jr
CARTE ROUTIÈRE	Voir la section concernée
PARTICIPANTS / LICENCE *affiliation à la FHQ obligatoire	1) Tous les athlètes sont inscrits à temps plein obligatoirement dans une école secondaire du Québec tel que définit par la FQSE. Pour plus de précisions, voir les Règlements Administratifs 2009-2010 de la FSQE Article 2 disponible sur le site www.fqse.qc.ca section Championnats provinciaux - haltérophilie 2) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u> 3) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 ^{er} juillet 2009.
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 5 avril 2010 Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 6 avril, des frais d'administration de 15 \$ par athlète seront chargés.
FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le lundi précédent la compétition.
FRAIS D'INSCRIPTION	28 \$ par athlète
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Voir la section
HÉBERGEMENT	A) Coucher au Centre Georges-Henri Brossard, 3205, boulevard de Rome, Brossard (5 minutes à pied de l'école) tarif 5 \$ / personne. S.V.P. la réservation doit être faite lors de l'inscription. B) Comfort Inn - Brossard 7863, boulevard Taschereau, Brossard QC J4Y 1A4 Téléphone : 450-678-9350 Sans frais : 1-877-266-3324 Télécopieur : 450-678-4099 E-mail : cn328@whg.ca Site Internet : www.choicehotels.ca/cn328 Tarif : 99 \$ + taxes (1 – 4 pers./ch.) Réf. : # 101024 Tarif valide jusqu'au 7 avril / réservation à faire avant le 7 avril.
FINANCEMENT	<u>Aucune aide financière</u> ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts. La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.

RÈGLEMENTS

Selon les règlements de la FQSE en vigueur, le participant (e) doit être né (e) entre le 1^{er} juillet 1991 et le 30 septembre 1997 pour être admissible.

➔ Compétition par catégorie, avec classement d'équipes.

CATÉGORIES							
HOMMES (8 catégories)							
51 kg	56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	+ 94 kg
FEMMES (7 catégories)							
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg	

NOTE : La charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).

RÉCOMPENSES

MÉDAILLES	TROPHÉES	CLASSEMENT DES ÉQUIPES DES ÉCOLES
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 6 meilleurs garçons inscrits par l'école.
Filles : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 4 meilleures filles inscrites par l'école.
		Pour les classements masculins et féminins, des points sont accordés au total des deux mouvements 1 ^{er} 28 points ; 2 ^e 25 points ; 3 ^e 23 points ; Etc. (diminution d'un point par position)
		Les équipes masculines et féminines ayant amassé le plus grand nombre de points reçoivent une récompense présentée par la Fédération québécoise du Sport étudiant (FQSE).

6. TOURNOI PROVINCIAL DES JEUNES LOUIS CYR – LACHUTE – 1 MAI 2010

1) DES ÉQUIPES DE CLUBS

- 2) Un club peut inscrire un maximum de douze (12) athlètes au total (hommes et/ou femmes) et, deux (2) substituts. Les substituts ne participent pas à la compétition.
- 3) Sans restriction du nombre d'athlètes par catégorie.
- 4) Classements séparés hommes et femmes.
- 5) Compétition par catégorie, avec classement d'équipe.

Cette compétition est valide pour les niveaux Relève-Espoir Hommes et Femmes dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2010.

Il y a possibilité d'avoir des équipes étrangères comme les années précédentes.

DATE	Samedi, le 1 ^{er} mai 2010
LIEU	Polyvalente Lavigne (gymnases) 452, av. Argenteuil, Lachute QC J8H 1W9
COORDONNATEUR	M. Guy Marineau
CARTE ROUTIÈRE	Voir la section concernée
PARTICIPANTS / LICENCE	1) Athlètes masculins et féminins âgés de 15 ans et moins (nés en 1994, 95, 96 etc..). 2) Licence <u>DÉVELOPPEMENT</u> 3) L'athlète devra avoir participé à une compétition préliminaire sanctionnée (PCP) depuis le 1 ^{er} juillet 2009.
DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 19 avril 2010 Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 20 avril, des frais d'administration de 15 \$ par athlète seront chargés.
FERMETURE DES INSCRIPTIONS	Aucune inscription ne sera acceptée après 09h00 le lundi précédent la compétition.
FRAIS D'INSCRIPTION	28 \$ par athlète
FORMULAIRE D'INSCRIPTION	Voir la section
HÉBERGEMENT	Hôtel La Lorraine 450, chemin Béthany, Lachute QC J8H 4H4 Tel. : 450-562-5256 Fax : 450-562-1444
FINANCEMENT	Aucune aide financière ne sera accordée au déplacement ou à l'hébergement aux athlètes participants. Ils assumeront 100 % des coûts. La FHQ assurera les frais pour les officiels assignés et l'organisation de la compétition avec le Comité Organisateur.
HORAIRE & REGROUPEMENT DE CATÉGORIES	Compte tenu du nombre de participants en 2005 et des variations du calibre des participants par catégorie, des groupes « B » pourront être formés basé sur le Total de qualification annoncé.

CATÉGORIES

HOMMES (8 catégories)							
46 kg	51 kg	56kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	+ 85 kg

FEMMES (7 catégories)						
44 kg	48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	+ 69 kg

Note 1) : Section Jeunes Louis Cyr : la charge minimale sera de 20 kg (la barre de 15 kg & 2 disques de 2,5 kg).

Note 2) : * Section Mini Louis Cyr : la charge minimale sera de 15 kg (la barre de 10 kg & 2 disques de 1,25 kg).

* Ceci en fonction de l'équipement disponible. Cela sera précisé dans le mémo aux entraîneurs.

RÉCOMPENSES

MÉDAILLES	TROPHÉES	CLASSEMENT DES ÉQUIPES DE CLUBS
Garçons : Les trois meilleurs au Total olympique par catégorie	Garçons : L'athlète masculin ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 6 meilleurs garçons inscrits par le club.
Filles : Les trois meilleures au Total olympique par catégorie	Filles : L'athlète féminine ayant obtenu le meilleur total Sinclair se verra remettre un trophée.	On additionne les points des 4 meilleures filles inscrites par le club.
Section Mini Louis Cyr : 3 médailles pour les filles et 3 médailles pour les garçons de cette section.		Pour les classements masculins et féminins, des points sont accordés au total des deux mouvements 1 ^{er} 28 points ; 2 ^e 25 points ; 3 ^e 23 points ; Etc. (diminution d'un point par position)

SECTION MINI LOUIS CYR – 2009-2010 RÈGLEMENTATION SPÉCIFIQUE	
OBJECTIF :	Sensibiliser les athlètes et entraîneurs à l'importance de l'apprentissage de la technique des deux leviers olympiques et la réussite d'un grand nombre de leviers lors du Tournoi Provincial des Jeunes Louis Cyr chez ce groupe d'athlètes.
MOYEN :	– Valorisation additionnelle des bonus pour encourager la réussite du plus grand nombre d'essais et - Ajout du pointage de l'évaluation technique (valoriser la réalisation technique de l'athlète vs la charge)
CLIENTÈLE VISÉ	Les athlètes âgés de 10-11-12 ans (pour 2010 nés en 1997-1998-1999).
REGROUPEMENT PAR ÂGE	Toutes les jeunes filles de cet âge compétitionneront en un groupe, sans égard à leur catégorie de poids corporel.
	Tous les jeunes garçons de cet âge compétitionneront en un groupe, sans égard à leur catégorie de poids corporel.
PESÉE	compte tenu de l'âge des participants, il leur sera permis de se peser avec leur maillot de compétition.
CLASSEMENT	
a)	- Le classement sera fait par groupe d'âge (toutes les filles 10-12 ans ensemble. / garçons 10-12 ans ensemble sans égard à la catégorie).

b) Pointage Sinclair	- Leur total (kg) sera converti en points Sinclair calculé au poids corporel de l'athlète. - Les points bonus seront ajoutés, au besoin.
c) Bonus	Afin d'encourager la réussite du plus grand nombre d'essais par ces jeunes, lorsqu'un athlète aura réussi : - 5 levers sur 6 : 10 points Sinclair (près de 10 kg) seront additionnés au total; - 6 levers sur 6 : 20 points Sinclair (près de 20 kg) seront additionnés au total.
d) Pointage technique	Une note technique sera attribuée par un évaluateur selon les critères techniques présentés dans le tableau suivant. Cette note technique sera transférée en pointage technique (voir exemple suivant).
e) Pointage final	Ajustement adopté en juin 2007 : les points Sinclair et bonus représenteront 50 % et le pointage technique représentera l'autre 50 %.
ESSAI RATÉ :	Lorsque l'athlète ratera un lever, il devra le reprendre à la même charge. Ceci pour mettre davantage l'accent sur la réussite du lever, sur l'efficacité technique et non pas la charge soulevée.
POINTAGE D'ÉQUIPE DU CLUB	Ces athlètes font partie des 12 membres de l'équipe du club et suite au classement obtenu, leurs points (28-25-23-22 ... points d'équipe) seront ajoutés à leur équipe respective.

Voici les critères techniques que les évaluateurs surveilleront pour les Mini-Louis-Cyr :

ARRACHÉ	CRITÈRES TECHNIQUES	RÉPARTITION DES POINTS (total = 10)
POSITION DE DÉPART	- Bras et dos droit - Talons au sol - Regard vers l'avant	3 pts
TIRAGE	Est-ce que l'exécutant tire la barre de manière à ce que cette dernière reste en contact avec les jambes ? (noter que la notion de réengagement est vue plus tard)	3 pts
RÉCEPTION	- La profondeur de la flexion - Bras droits - Talons au sol - Regard vers l'avant	4 pts

ÉPAULÉ-JETÉ		
ÉPAULÉ	CRITÈRES TECHNIQUES	RÉPARTITION DES POINTS (total = 10)
POSITION DE DÉPART	- Bras et dos droit - Talons au sol - Regard vers l'avant	2 pts
TIRAGE	Est-ce que l'exécutant tire la barre de manière à ce que cette dernière reste en contact avec les jambes ? (noter que la notion de réengagement est vue plus tard)	2 pts

RÉCEPTION	- La profondeur de la flexion - Dos droit - Coudes haut - Talons au sol - Regard vers l'avant	2 pts
JETÉ	- La fente est-elle assez grande ?	2 pts
DÉPLACEMENT DES PIEDS LORS DE LA FENTE	- Est-ce que la jambe avant revient en premier ? - Bras droits, coudes verrouillés	2 pts

			PS			A	C.T.	Coef.	B		
			Points	B	(PS + B)	50% du	Coef.	Tech	50% du	A + B	Rg
Exemple : filles	Poids Corp.	Total (1)	Sinclair au poids corporel	BONI	Total (2)	Total (2)	Tech.	Sur 100 pts	CT Sur 100		
Athlète A	51.7	98 kg	133.478	20	153.478	76.739	19.600	98.000	49.000	125.739	1
Athlète B	37.6	80 kg	150.898	10	160.898	80.449	16.300	81.500	40.750	121.199	2
Athlète C	55.3	80 kg	103.235	10	113.235	56.617	19.600	98.000	49.000	105.617	3

7. CHAMPIONNATS CANADIENS SENIOR – SAINT-HYACINTHE – 22-23 MAI 2010

COMPÉTITION AVEC STANDARDS DE PARTICIPATION

Cette compétition est valide pour l'Élite-Relève (Élite-Relève-Espoir Hommes et Femmes) dans la période du 1^{er} juillet au 31 décembre 2010 et le programme d'aide aux athlètes (PAA – Sport Canada).

DATE	Samedi, le 22 mai et dimanche, le 23 mai 2010
LIEU	Hôtel des Seigneurs 1200, rue Johnson, Saint-Hyacinthe QC J2S 7K7
PARTICIPANTS / LICENCE	Éligibilité : être citoyen canadien OU avoir le statut de résident permanent (RP) du Canada (faire parvenir une photocopie du document (RP) au bureau de la FHQ pour le 16 avril 2010). 1) Athlètes ayant réussi les standards de participation lors de compétitions. 2) <u>Chaque athlète doit avoir réussi les standards suivants lors d'une compétition sujette à des contrôles antidopage dans la catégorie où il / elle s'inscrit entre le 1^{er} octobre 2009 et le 29 mars 2010.</u> 3) Licence <u>PERFORMANCE</u> 4) L'âge minimum pour participer aux championnats canadiens senior est de quinze ans (15). Pour 2010, l'athlète devra être né en 1995-94, etc. 5) Entraîneurs : niveau #2 certifié PNCE requis pour être inscrits.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION	Lundi, le 16 avril 2010. Pour toute inscription reçue après 8 heures mardi matin le 17 avril, des frais d'administration de 50 \$ par athlète seront chargés.
FRAIS D'INSCRIPTION	Athlètes Excellence Élite Relève Espoir – période janvier-juin 2010 : 110 \$ Autres athlètes : 130 \$ Entraîneurs : 50 \$
HÉBERGEMENT	Hôtel des Seigneurs 1200, rue Johnson, Saint-Hyacinthe QC J2S 7K7 Phone: 450-774-3810 / 1-866-734-4638 Fax: 450-774-6955 www.hoteldesseigneurs.com Tarif : 101.00 \$ + taxes (5% (\$5.05) + 7.5% (\$7.95) = \$ 114.00) (1 à 4 pers. / chambre) Valide jusqu'au <u>19 AVRIL 2010</u> .
COMPÉTITION SUJETTE À DES CONTRÔLES ANTIDOPAGE	

STANDARDS DE PARTICIPATION – HOMMES Catégories / Standards (2009-2012)							
56 kg	62 kg	69 kg	77 kg	85 kg	94 kg	105 kg	+ 105 kg
173 kg	190 kg	207 kg	226 kg	237 kg	248 kg	258 kg	272 kg

STANDARDS DE PARTICIPATION – FEMMES Catégories / Standards (2009-2012)						
48 kg	53 kg	58 kg	63 kg	69 kg	75 kg	+ 75 kg
118 kg	129 kg	138 kg	146 kg	151 kg	157 kg	171 kg

- 1) Les frais de transport pour les régions ABT – CHA – EDQ – QUE – SLJ seront remboursés selon les normes habituelles.
- 2) Les frais d'hébergement et repas seront à la charge des participants.
- 3) Nous rembourserons les frais d'hébergement et de transport pour les officiels et les entraîneurs désignés.
- 4) Lorsque les athlètes qualifiés auront complétés les procédures d'inscription et payé les frais indiqués, les entraîneurs désignés seront sélectionnés. Nous utiliserons le ratio usuel de 5 athlètes inscrits / entraîneur. Les entraîneurs personnels, ayant le niveau de certification requis, pourront encadrer leur athlète.
- 5) Officiels : Les officiels qui désirent passer leurs examens International #2 et #1 seront priorisés. Les officiels doivent être de niveau national au minimum pour être sélectionnés.

MEMOSREG\Memo_2009-2010\mreg_fev_22_2010.doc

LOGICIEL KINOVEA (www.kinovea.org)

Kinovea est un logiciel libre et gratuit d'analyse vidéo. Vous pouvez analyser la trajectoire de la barre, différents angles, etc. Nous vous laissons explorer les possibilités.