

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPMENT

Le casque blanc ou de couleur assortie à celle du plastron.
White head gear or matching color of body pad.

Le plastron (bleu ou rouge).
Body pad (blue or red).

Les protèges avant-bras, sous le dobuk.
Arm guards worn under the dobuk.

Les protèges tibias, sous le dobuk et protèges pieds couvrant jusqu'au bout des orteils pour les ceintures de couleurs et POOM C & POOM D.
(chaussons non permis)
Shin guards worn under the dobuk and full foot instep covering up to tip of toes for all color belts, POOM D & POOM C. (TKD socks not allowed)

Les protèges tibias, sous le dobuk et protèges demi-pieds ou pleins pieds pour les POOM B.
(chaussons non permis)
Shin guards worn under the dobuk and half or full foot instep for POOM B. (TKD socks not allowed)

Les protèges tibias, sous le dobuk. Protèges pieds optionnels pour les POOM A et Senior DAN.
(chaussons tolérés)
Shin guard worn under the dobuk. Foot protection optional for POOM A and Senior DAN. (TKD socks accepted)

La coquille (autant pour les garçons que pour les filles).
Groin protection (for male and female).

Le protège buccal (transparent ou blanc) obligatoire à partir de U13 (pour les couleurs) et pour tous les POOM et DAN.
Mouth guard (white or transparency) mandatory from U13 (colored belts) and for all POOM and Senior DAN.

Les gants de protection (blanc ou de couleur assortie au plastron) pour tous les POOM et DAN.
Protection gloves (white or matching color of body pad) for all POOM and Senior DAN.

Le port du hijab sportif est désormais toléré sous le casque et le dobuk.
Sporting hijab is tolerated under the head gear and the dobuk.



HORAIRE / SCHEDULE

Groupe d'âge <i>Age group</i>	Pesée <i>Weigh-in</i>	Divisions <i>Divisions</i>	Combats <i>Sparring</i>
U7(2006-2005)	08:00	08:45	09:00
U9 (2004-2003) & POOM D	08:30	09:30	10:00
U11 (2002-2001) & POOM C	10:00	10:30	11:30
U13 (2000-1999) & POOM B	11:30	12:30	13:30
U15 (1998-1997) & POOM A	13:00	13:30	14:30
U17 (1996-1995) SENIOR (1994-1975) 35 + (1976 et moins) (DIVISION D4-D1)	14:00	14:30	15:30
SENIOR (DAN) (ceinture noire / black belt)	14:30	15:00	16:00

DIVISIONS DE CEINTURE / BELT DIVISIONS

DIVISION 4 (D4)	DIVISION 3 (D3)	DIVISION 2 (D2)	DIVISION 1 (D1)
Jaune <i>Yellow</i>	Vert <i>Green</i>	Bleu <i>Blue</i>	Rouge <i>Red</i>
Barre verte <i>Green stripe</i>	Barre bleu <i>Blue stripe</i>	Barre rouge <i>Red stripe</i>	Barre noire <i>Black stripe</i>

DURÉE DES COMBATS / LENGTH OF SPARRING

U7 & U9	2 X 60 sec. & 30 sec. de repos / rest
U11, U13, POOM D, POOM C & 35+	2 X 90 sec. & 45 sec. de repos / rest
U15, U17, POOM B, POOM A, SENIOR	2 X 120 sec. & 60 sec. de repos / rest



SAMEDI 11 FÉVRIER 2012
SATURDAY, FEBRUARY 11st 2012

COMPLEXE SPORTIF
CLAUDE ROBILLARD

1000, AVE EMILE-JOURNAULT
MONTREAL, QUEBEC
H2M 2E7

ADMISSION

Forfait familial (3-4 pers.): 15.00\$
Family Pack (3-4 pers.)

13 ans et plus : 6.00\$
13 years and more

5 ans et 12 ans : 4.00\$
5 years to 12 years

4 ans et moins : GRATUIT
4 years and less FREE

INSCRIPTION / REGISTRATION

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT
REGISTRATION ONLINE ONLY

<http://www.taekwondo-quebec.ca>

DATE LIMITE D'INSCRIPTION / REGISTRATION DEADLINE

Mercredi 8 février 2012
Wednesday, February 8th 2012

FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Tous les athlètes / *All athletes* : 35.00\$

PAIEMENT / PAYMENT

Chèque à l'ordre de / *Cheque payable to* :

ART LANAUDIÈRE

ENVOYEZ LES INSCRIPTIONS À :

SEND REGISTRATIONS TO :

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)

TOURNOI PROVINCIAL ART LANAUDIÈRE 2012

4545 Pierre de Courbertin

C.P. 1000, Succ « M »

Montréal (Québec), H1V 3R2

INFORMATIONS



M. Christian Sourdif
c.sourdif@hotmail.com

M. Jacques Sourdif
jstkdbell.net

M. Martin Desjardins
md.tkd@videotron.ca

타권도

INSCRIPTION DES DOJANGS / DOJANGS REGISTRATION

Nom de l'école : _____
School name

No de Dojang : _____
Dojang No.

Nom du directeur : _____
Director name

No member FQT : _____
FQT Member No.

Région : _____
Region

Nombre d'athlètes : _____ X 35.00\$ = TOTAL : _____
Number of athletes

ENTRAÎNEURS / COACHES

Les entraîneurs doivent être accrédités par la
Fédération de Taekwondo du Québec.

*Coaches must be accredited by the
Quebec Taekwondo Federation.*

1 entraîneur pour 5 athlètes
1 coach per 5 athletes

Le port du jeans est interdit.
Coaches may not wear jeans.



CONTACT AU VISAGE / CONTACT TO THE HEAD

Le contact au visage est permis à partir de : U15 pour
la division 1 (D1) (Règlement WTF)

*Head contact permitted starting at U15 for division 1
(D1) (WTF rules)*

Le contact au visage est permis à partir de POOM A
pour les ceintures noires

*Head contact permitted starting at POOM A for
black belts.*

Aucun contact au visage pour les catégories : 35 ans et
plus ainsi que POOM B, POOM C et POOM D

*Not allowed for 35 years old and more, as well as
POOM B, POOM C and POOM D.*

HÔTEL / HOTEL



HOTEL COMFORT INN MONTREAL

1600, rue St-Hubert
Montréal, Québec, H2L 3Z3

Téléphone / *Phone* 514-849-3214

Site Internet / *Internet web site* :
<http://www.choicehotels.ca>

Courriel / *Email* :
gm.cn824@choicehotels.com

RÉSERVEZ TOT / RESERVE EARLY

DIRECTION "COMPLEXE SPORTIF CLAUDE ROBILLARD"



AUTOROUTE 40 SORTIE CHRISTOPHE COLOMB NORD /
HIGHWAY 40 EXIT CHRISTOPHE COLOMB NORTH
À GAUCHE SUR EMILE JOURNAULT/ TURN LEFT AT
EMILE JOURNAULT