

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPMENT

Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la FQT (jaune, vert, bleu, rouge et noire).
Complete dobuk with FQT recognize color belt (yellow, green, blue, red and black).

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

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

Le plastron réversible (bleu ou rouge) de grandeur appropriée et du modèle couvrant les épaules et le dos du participant.
Body pad (blue or red) with appropriate size and cover shoulders and the back.

Les protèges avant-bras, sous le dobuk. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 SEULEMENT.
Arm guards worn under the dobuk. Cotton arm guards are allowed for age group U7 and U9 ONLY.

Les gants de protection (blanc ou de couleur assortie au plastron) pour tous les POOM et DAN. Les gants ITF ou style boxe ne sont pas permis.
Protection gloves (white or matching color of body pad) for all POOM and DAN. ITF protection gloves or boxing gloves style are not allowed.

La coquille, sous le dobuk (autant pour les garçons que pour les filles).
Groin protection under the dobuk (for male and female).

Les protèges tibias, sous le dobuk. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 SEULEMENT.
Shin guards worn under the dobuk. Cotton shin guards are allowed for age group U7 and U9 ONLY.

Les protèges pieds couvrant le dessus du pied sont obligatoires pour tous mais optionel pour les POOM A, et DAN. Les chaussons sont permis. Les protèges pieds ITF ne sont pas permis. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7, U9 & JEUNE SEULEMENT.

Foot instep covering up top of the foot for are mandatory for all but optional for POOM A and DAN. TKD socks are allowed. ITF foot in-step protector are not allowed. Cotton foot instep are allowed for age group U7, U9 & YOUTH ONLY.

HORAIRE / SCHEDULE

Groupe d'âge <i>Age group</i>	Pesée <i>Weigh-in</i>	Divisions <i>Divisions</i>	Combats <i>Sparring</i>
CATÉGORIES AVEC PLASTRONS RÉGULIER			
U7 (2010-2009)	8:00	9:00	9:30
U9 (2008-2007) D4	8:45	9:45	À la suite
U9 (2008-2007) D3-D2-D1	9h45	10h45	À la suite
JEUNES (2006-2005) D4	10h15	11h15	À la suite
JEUNES (2006-2005) D3-D2-D1-Noire	11h00	12h00	À la suite
CADETS (2004-2002) D4	11h45	12h45	À la suite
JUNIORS (2001-1999) D4	12h15	13h15	À la suite
SENIORS (1998-1981) D4-D3-D2-D1-Noire	12h15	13h15	À la suite
SEN. 35+ (1998-1981) D4-D3-D2-D1-Noire	12h15	13h15	À la suite

CATÉGORIES AVEC PLASTRONS ÉLECTRONIQUES			
CADETS (2004-2002) D3	8h00	9h00	9h30
CADETS (2004-2002) D2-D1-Noire	9h00	10h00	À la suite
JUNIORS (2001-1999) D3-D2-D1-Noire	10h45	11h45	À la suite

Des chaussons Deado seront prêtés à ceux qui n'en ont pas
EN RAISON DU NOUVEAU MODE DE FONCTIONNEMENT AVEC LES PLASTRONS ÉLECTRONIQUES, il est important de consulter l'horaire afin d'éviter un temps d'attente inutile à vos athlètes.

DIVISIONS DE CEINTURE / BELT DIVISIONS

DIVISION	DIVISION	DIVISION	DIVISION
4 (D4)	3 (D3)	2 (D2)	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 D4 - D1	JEUNE D4 - D3	CADET D4	2 X 60 sec. & 30 sec. de repos / rest
JEUNE D2 - D1	SENIOR D4 - D3	SEN 35+ D4-DAN	2 X 90 sec. & 45 sec. de repos / rest
CADET D3 - D1	JUNIOR D3 - D1	POOM B POOM A	3 X 60 sec. & 30 sec. de repos / rest
SENIOR D2 - DAN			2 X 120 sec. & 60 sec. de repos / rest



TOURNOIS INTER RÉGIONAL ALLIANCE TAEKWONDO



Samedi 12 Décembre 2015
4^{ème} RENDEZ VOUS ALLIANCE
TAEKWONDO COMPLEXE SPORTIF
COLLEGE L'ASSOMPTION
150 Dorval L'ASSOMPTION QUÉBEC J5W2Z4

ADMISSION

13 ans et plus : 8.00\$
13 years and more

6 ans à 12 ans : 4.00\$
6 years to 12 years

5 ans et moins : GRATUIT
5 years and less FREE

Sanctionné par / *Sanction by :*

Fédération Québécoise de Taekwondo

