

## ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPMENT

Les équipements obligatoires sont ceux qui ont été homologués ou reconnus par la WT ou par la F.Q.T.  
*The mandatory equipment is those which were approved or recognized by WT or by the F.Q.T.*

Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la F.Q.T. (rouge et noire pour la catégorie « B » et noire seulement pour la catégorie « Élite »).  
*Complete dobuk with F.Q.T. recognize color belt (red and black for "B" category and black only for "Elite" category).*

Le protège buccal (transparent ou blanc, aucune couleur n'est acceptée, SANS EXCEPTION)  
*Mouthpiece (transparent or white, no color is accepted, WITHOUT EXCEPTION)*

Les protèges avant-bras (jusqu'au coude sont acceptés)  
*Forearm protector (to the elbow are accepted).*

Les gants de protection (blancs seulement).  
*Hand protector (white only).*

La coquille (autant pour les garçons que pour les filles).  
*Groin cup (as much for the boys as for the girls).*

Les protèges genoux souples sont acceptés.  
*Soft knee pads are accepted.*

Les protèges tibias.  
*Shin protector.*

Les chaussons Daedo Gen 2 pour plastron électronique. Achat disponible sur place (120\$) par chèque ou en argent.  
*Gen 2 Daedo socks for the electronic body protector. Purchase on site available (120\$) check or cash.*

Les athlètes doivent fournir leur « tape » pour le service de « taping » qui doit être effectué seulement par les physiothérapeutes ou approuvé par le personnel médical.  
*Athletes must supply their own tape for taping, which must be done only by the physiotherapist, or approved by the medical staff.*

Tous les combats se feront avec les plastrons électroniques Daedo, et casques Daedo fournis par la F.Q.T.  
*All combats will use Daedo electronics body protectors and Daedo head gear, supplied by F.Q.T.*

## DURÉE DES COMBATS / LENGTH OF SPARRING

Catégorie / Category	Manches / Rounds	Durée / Time	Repos / Rest
CADET, JUNIOR ET CLASSE B	3	90	45
ELITE SÉNIOR	3	120	60

## TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 2001 et moins / SENIOR—born in 2001 and less				
Catégorie / Category	Homme / Men		Femme / Women	
Fin	...	54 kg	...	46 kg
Fly	+54 kg	58 kg	+46 kg	49 kg
Bantam	+58 kg	63 kg	+49 kg	53 kg
Feather	+63 kg	68 kg	+53 kg	57 kg
Light	+68 kg	74 kg	+57 kg	62 kg
Welter	+74 kg	80 kg	+62 kg	67 kg
Middle	+80 kg	87 kg	+67 kg	73 kg
Heavy	+87 kg	...	+73 kg	...

JUNIOR—nés en 2002, 2003, 2004 / JUNIOR—born in 2002, 2003, 2004				
Catégorie / Category	Hommes / Men		Femmes / Women	
Fin	...	45kg	...	42kg
Fly	+45kg	48kg	+42kg	44kg
Bantam	+48kg	51kg	+44kg	46kg
Feather	+51kg	55kg	+46kg	49kg
Light	+55kg	59kg	+49kg	52kg
Welter	+59kg	63kg	+52kg	55kg
Light Middle	+63kg	68kg	+55kg	59kg
Middle	+68kg	73kg	+59kg	63kg
Light Heavy	+73kg	78kg	+63kg	68kg
Heavy	+78kg	...	+68kg	...

CADET —nés en 2005, 2006, 2007 / CADET —born in 2005, 2006, 2007				
Catégorie / Category	Hommes / Men		Femmes / Women	
Fin	...	33kg	...	29kg
Fly	+33kg	37kg	+29kg	33kg
Bantam	+37kg	41kg	+33kg	37kg
Feather	+41kg	45kg	+37kg	41kg
Light	+45kg	49kg	+41kg	44kg
Welter	+49kg	53kg	+44kg	47kg
Light Middle	+53kg	57kg	+47kg	51kg
Middle	+57kg	61kg	+51kg	55kg
Light Heavy	+61kg	65kg	+55kg	59kg
Heavy	+65kg	...	+59kg	...

Aucune tolérance de poids.  
*No tolerance of weight.*

# SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC



**SAISON / SEASON**

**2018-2019**

**ÉTAPE 3**

**Dimanche 31 mars 2019**  
*Sunday, March 31th, 2019*

**IRS (Institut régional des sports)**

**451 rue Melançon  
St-Jérôme (Québec)  
J7Z 4K3**

## ADMISSION

13 ans et plus : 10.00\$  
*13 years and more*

6 ans à 12 ans : 5.00\$  
*6 years to 12 years*

5 ans et moins : GRATUIT  
*5 years and less FREE*



Éducation,  
Loisir et Sport  
**Québec**

## INSCRIPTION / REGISTRATION

### INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT REGISTRATION ONLINE ONLY

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

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION / REGISTRATION DEADLINE

Mercredi 27 mars, 2019  
Wednesday, March 27, 2019

### AUCUN CHANGEMENT DE CATÉGORIE NE SERA ACCEPTÉ APRÈS LA « DATE ».

**NO CHANGE OF CATEGORY WILL BE ACCEPTED  
AFTER THE "DATE".**

### FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Poomsae : 35.00\$  
Catégorie « Élite » / « Elite » Category: 70.00\$  
Catégorie « B » / « B » Category : 60.00\$  
Entraîneur / Coach : 10.00\$

### PAIEMENT / PAYMENT

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)  
SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC ÉTAPE 3  
4545 Pierre de Coubertin  
Montréal (Québec), H1V 0B2

Les paiements pour les inscriptions doivent être  
reçu à la Fédération Québécoise de Taekwondo  
au plus tard le « Vendredi, 29 mars 2019 ».

**Registration payment must be received at the  
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by  
« Friday, March 29, 2019 » at the latest.**

**Les compétiteurs doivent tous être affiliés. Au-  
cune affiliation ne sera acceptée sur place.**

## INFORMATIONS

Courriel / Email : [info@taekwondo-quebec.ca](mailto:info@taekwondo-quebec.ca)  
Téléphone / Phone : 514-252-3198

## ENTRAÎNEURS / COACHES

Les entraîneurs doivent être accrédités par la  
Fédération de Taekwondo du Québec.  
**Coaches must be accredited by the  
Quebec Taekwondo Federation.**

Le port du jeans, culottes courtes, camisoles, cas-  
quettes, cellulaires, caméras et oreillettes bluetooth  
sont interdits.

**Coaches may not wear jeans, shorts, straitjackets, caps,  
cellulars, cameras and bluetooth headsets.**

## HORAIRE / SCHEDULE

Samedi 30 mars 2019 / Saturday, March 30th, 2019		
Institut régional des sports (IRS, St-Jérôme)		
	Début / Start	Fin / End
Remise des cartes d'accréditation (athlètes et entraîneurs) Pesés Catégories « Élite », « B » / ID Card pick up (athletes and coaches) « Elite » & « B » Categories weigh in	16:00	18:00
Dimanche 31 mars 2019 / Sunday, March 31th, 2019		
IRS St-Jérôme	Début / Start	Fin / End
Pesés Catégorie « B » / « B » Category weigh in	08:00	09:00
Poomsae	8:30	9:30
Pesée aléatoire suivi des Combats Catégorie Junior « Élite »	08:45	15:00
Combats Catégorie « B » / Sparring « B » Category	10:00	16:00
Pesée aléatoire/Combat Senior Elite	11:00	À la suite

**Il y aura une pesée à Québec de 16h00 à 18h00 le Samedi 30  
mars 2019 au Club Taekwondo Sainte-Foy, 1000 rue du Joli  
Bois, Québec, G1V3Z6.**

## NOTE POUR LES ÉLITES JUNIOR / NOTE FOR ELITES JUNIOR

Veuillez noter que les athlètes Élites (Junior) qui sont dans  
leur dernière année junior auront le droit de participer au  
tournoi dans les catégories Junior ET Senior s'ils le souhaitent.  
Il leur suffit de s'inscrire en tant que juniors via notre  
site web puis de nous faire parvenir un courriel (à :  
[info@taekwondo-quebec.ca](mailto:info@taekwondo-quebec.ca)), indiquant qu'ils (elles) souhai-  
tent concourir dans les 2 catégories et dans quelle division de  
poids senior ils (elles) participeront, et de nous faire parvenir  
le paiement de 140\$. Il va de soi que le poids de ces athlètes  
lors de la pesée devra correspondre aux catégories de poids  
Junior et Senior dans lesquelles ils seront inscrits afin qu'ils  
puissent participer dans ces 2 catégories. Aucun rembourse-  
ment ne sera accordé à un(e) athlète ne rencontrant pas les  
exigences de ces divisions de poids.

**Please note that Elite athletes (Junior) who are in their last  
junior year may compete in both Junior AND Senior divisions  
if they choose to. Any athlete intending to do so must register  
on line as a Junior participant, then send us an email (at:  
[info@taekwondo-quebec.ca](mailto:info@taekwondo-quebec.ca)) confirming that they wish to  
compete in both divisions, and specifying in which weight  
category they will compete as Senior, and forward us a pay-  
ment for 140\$. Any athlete wishing to compete as both Junior  
and Senior must of course make weight in both the Junior and  
Senior categories they've registered in, in order to be allowed  
to compete. There will be no refund for athletes who would  
not meet the weight requirements.**

## CONTACT AU VISAGE / CONTACT TO THE HEAD

Plein contact au visage pour toutes les divisions.  
**Full Head Contact for all divisions.**

## HÔTEL / HOTEL

Hôtel Best Western St-Jérôme  
420 Boulevard Monseigneur-  
Dubois, Saint-Jérôme, QC J7Y 3L8  
(450) 438-1155

Comfort Inn & Suites  
255-8 Rue de Martigny O W, Saint-  
Jérôme,  
QC, J7Y 2G4  
(450) 438-8000

## IRS (Institut régional des sports)



-Prendre Autoroute 15 N

-Prendre la sortie 39 pour Route Sir Wilfrid  
Laurier/Québec 158 en direction de Mira-  
bel/Saint-Canut/Sainte-Sophie

-Continuer sur QC-158 E. Prendre Boul  
Jean-Baptiste-Rolland E en direction de  
Rue Melançon à Saint-Jérôme