

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPMENT

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

Le casque de couleur assortie à celui du plastron.
The headgear of color matched with that of the chest protector.

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

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

Les gants de protection (blancs seulement).
The hand protector (white only).

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

Les protèges genoux souples sont acceptés.
The soft knee pads are accepted.

Les protèges tibias.
The shin protector.

Les chaussons Daedo pour plastron électronique. Achat disponible sur place (65\$).
The Daedo socks for the electronic body protector. Purchase on site available (65\$).

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, fournis par la F.Q.T.
All combats will use Daedo electronics body protectors, supplied by F.Q.T.

ENTRAÎNEURS / COACHES

N'oubliez pas que le PNCE est obligatoire pour l'obtention de la carte d'entraîneur. Si vous ne nous avez pas encore fait parvenir votre preuve de PNCE, veuillez vous assurer de nous l'acheminer dans les plus brefs délais. Carte d'entraîneur obligatoire pour coacher. Le port du jeans est interdit.

Please do not forget that NCCP certification is mandatory in order to obtain your coach's card or pass. If you haven't provided us with your NCCP certificate or number yet, please forward it to the FQT as soon as possible. Coaching card mandatory. Coaches may not wear jeans.

TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 1995 et moins / SENIOR—born in 1995 and less				
Catégorie / Categorie	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	...

POOM A—nés en 1996, 1997, 1998 / POOM A—born in 1996, 1997, 1998				
Catégorie / Categorie	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	...

POOM B—nés en 1999, 2000 / POOM B—born in 1999, 2000				
Catégorie / Categorie	Hommes / Men		Femmes / Women	
Fin	...	-33kg	...	-33kg
Fly	33kg	-37kg	33kg	-36kg
Bantam	37kg	-41kg	36kg	-39kg
Feather	41kg	-45kg	39kg	-42kg
Light	45kg	-49kg	42kg	-45kg
Welter	49kg	-53kg	45kg	-48kg
Light Middle	53kg	-57kg	48kg	-51kg
Middle	57kg	-61kg	51kg	-54kg
Light Heavy	61kg	-65kg	54kg	-57kg
Heavy	65kg	...	57kg	...

Aucune tolérance de poids.
No tolerance of weight.

SÉLECTION QUÉBÉCOISE



Coupe Québec

2012-2013

ÉTAPE 2

SAMEDI 8 DÉCEMBRE 2012
SATURDAY, DECEMBER 8th 2012

JUVÉNAT NOTRE-DAME
Gymnase

30, RUE DUJUVENAT
SAINT-ROMUALD, QUÉBEC
G6V 6P5

ADMISSION

13 ans et plus : 10.00\$
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



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

Lundi 3 décembre 2012
Monday, December 3rd 2012

**AUCUN CHANGEMENT DE CATÉGORIE NE SERA
ACCEPTÉ APRÈS LE 3 DÉCEMBRE 2012.**

**NO CHANGE OF CATEGORY WILL BE ACCEPTED
AFTER THE DECEMBER 3rd 2012.**

FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Séniör / *Senior* : 65.00\$
Junior / *Junior* : 55.00\$
Classe B / *B Class* : 40.00\$

PAIEMENT / PAYMENT

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)
SÉLECTION QUÉBÉCOISE COUPE QUÉBEC ÉTAPE 2
4545 Pierre de Courbertin
Montréal (Québec), H1V 0B2

Les paiements pour les inscriptions doivent être
reçu à la Fédération Québécoise de Taekwondo
au plus tard le 5 décembre 2012.

*Registration payment must be received at the
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by De-
cember 5th 2012 at the latest.*

Les compétiteurs doivent tous être affiliés. Aucu-
ne affiliation ne sera acceptée sur place.

*Competitors must be affiliated with the Provincial
Association. No affiliation on site will be accep-
ted.*

INFORMATIONS

Courriel / *Email* : info@taekwondo-quebec.ca
Téléphone / *Phone* : 514-252-3198
Sans Frais / *Tools free* : 1-800-762-9565

DURÉE DES COMBATS / LENGTH OF SPARRING

3 round X 120 sec. & 60 sec. de repos / rest

HORAIRE / SCHEDULE

VENDREDI 7 DÉCEMBRE / FRIDAY DECEMBER 7 th		
Hotel Comfort Inn Lévis		
Remise des cartes d'accréditation (athlètes et entraîneurs) Pesés JUNIOR, SÉNIOR & Classe B / <i>ID Card pick up (athletes and coaches) JUNIOR, SENIOR & B Class weigh in</i>	Début / <i>Start</i>	Fin / <i>End</i>
	18:00	21:00
SAMEDI 8 DÉCEMBRE / SATURDAY DECEMBER 8 th		
Site de compétition / <i>Competition site</i>	Début / <i>Start</i>	Fin / <i>End</i>
Pesés Classe B (pas fait le vendredi)/ <i>B Class weigh in (not done on Friday)</i>	08:00	09:00
Combats JUNIOR / <i>Sparring JUNIOR</i>	09:00	~19:00
Combats SÉNIOR et Classe B / <i>Sparring SENIOR and B Class</i>	11:00	~19:00

NOTE POUR LES JUNIORS POOM A / NOTE FOR JUNIOR POOM A

Veuillez noter que les athlètes Juniors (Poom A) âgés d'au moins 15 ans en date du 8 décembre 2012 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) d'ici le 5 décembre 2012, indiquant qu'ils (elles) souhaitent concourir dans les 2 catégories et dans quelle division de poids senior ils (elles) participeront, et de nous faire parvenir le paiement de 120\$. 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 remboursement ne sera accordé à un(e) athlète ne rencontrant pas les exigences de ces divisions de poids.

Please note that Junior athletes (Poom A) who will be aged 15 or more on the December 8th 2012 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 by December 5th (at: 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 payment for 120\$. 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

Contact léger au visage pour la catégorie POOM B
Light Head Contact for POOM B.

HÔTEL / HOTEL

HOTEL COMFORT INN LÉVIS

10, rue du Vallon Est
Lévis, Québec, G6V 9J3
Tarif / *Rates* : 91\$ + taxes



Téléphone / *Phone* : 418-835-5605
Sans Frais / *Tools free* : 1-877-574-6835

Occupation 1 à 4 personnes /
Occupancy 1 to 4 persons

Mentionnez / *Mention*
WTAEK

Les chambres seront disponibles dès 16h00
et doivent être libérées à midi le jour de votre
départ.

*Rooms will be available as early as 4 PM, and
you must check out by noon on the day of your
departure.*

DIRECTION "GYMNASSE JUVENAT NOTRE-DAME"



AUTOROUTE 20 OUEST SORTIE 318 / *HIGHWAY 20
WEST EXIT 318*

À DROITE SUR RUE COMMERCIALE (2.2KM)/
TURN RIGHT AT COMMERCIALE STREET (2.2.KM)

À DROITE SUR BOULEVARD DE LA RIVE SUD (1.1 KM) /
TURN RIGHT AT BOULEVARD DE LA RIVE SUD (1.1 KM)

À GAUCHE SUR CHEMIN DU FLEUVE (650 M)/
TURN LEFT AT CHEMIN DU FLEUVE (650 M)

À DROITE SUR RUE DU JUVENAT (200 M)/
TURN LEFT AT DU JUVENAT STREET (200 M)