

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.*

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	Pesée	Divisions	Combats
U7(2006-2007)	08:00	08:30	09:00
U9 (2004-2005) POOM D (2003) et	08:00	08:45	09:15
U11 (2002-2003) POOM C (2001-2002)	09:00	09:45	10:15
U13 (2000-2001) POOM B (1999-2000)	11:00	11:45	12:30
U15 (1998-1999)	12:30	13:15	13:30
U17 (1996-1997) SENIOR (1995-1977) 35 + (1976 et	13:30	14:00	14:30
SENIOR (DAN) (1977-1995) POOM A (1996-1997- 1998) Dan 35 ans et + (1976 et avant/and before	14:00	14:30	15:00

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 /

U7&U9 D4-D1	U11&U13 D4-D3		2X60 Sec. 30 Sec.Repos
U11&U13 D2-D1	U15&U17 D4-D3		2X90 Sec. 45 Sec.Repos
Sénior D4-D3	Sénior 35+ D4-Dan	Poom C Poom D	2X90 Sec. 45 Sec.Repos
U15&U17 D2-D1	Sénior D2-D1	Poom A Poom B	2x120 Sec. 60 Sec.Repos

TOURNOIS INTER RÉGIONAL ALLIANCE TAEKWONDO



SAMEDI 27 Avril 2013

SATURDAY, April 27th 2013

2^{ème} RENDEZ VOUS ALLIANCE TAEKWONDO

**COMPLEXE SPORTIF
COLLEGE L'ASSOMPTION**

**150 Dorval
L'ASSOMPTION QUÉBEC
J5W2Z4**

ADMISSION

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

13 ans et plus : 8.00\$

5 ans et 12 ans : 5.00\$
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 24 avril 2013
Wednesday, april 24th 2013

FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Tous les athlètes / All athletes : 35.00\$

PAIEMENT / PAYMENT

Chèque à l'ordre de / Cheque payable to :

Alliance Taekwondo

ENVOYEZ LES INSCRIPTIONS À :

SEND REGISTRATIONS TO :

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)

2^e ime rendez vous alliance taekwondo

4545 Pierre de Courbertin

C.P. 1000, Succ « M »

Montréal (Québec), H1V 3R2

INFORMATIONS



Maitre Pierre Lachance
plachancetkd@videotron.ca
M. Michel Meunier
michelmeunier50@hotmail.com

M. Gilles Desbiens
gilles.desbiens1@videotron.ca

태권도

INSCRIPTION DES DOJANGS / DOJANGS REGISTRATION

Nom de l'école : _____
School name

No de Dojang : _____
Dojang No.

Nom du directeur : _____
Director 'S 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 Federa-
tion.

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

AUCUN CONTACT À LA TÊTE (NO CONTACT TO THE HEAD)

U7 ceintures jaune, verte, bleue et rouge

U9 ceintures jaune, verte, bleue et rouge

U11 ceintures jaune, verte, bleue et rouge

U13 ceintures jaune, verte, bleue et rouge

U15 ceintures jaune, verte et bleue

U17 ceintures jaune, verte et bleue

Senior ceintures jaune, verte et bleue

35 et + ceintures jaune, verte, bleue et rouge, Dan

Poom C et D

CONTACT LÉGER À LA TÊTE (LIGHT CONTACT TO THE HEAD)

U15 ceinture rouge

U17 ceinture rouge

Sénior ceinture rouge

Poom A et B

Dan Senior

HÔTEL / HOTEL



Super 8 Hotel Lachenaie Terrebonne
1155 Yves Blais,
Quebec, Terrebonne J6V 0A9

Complexe sportif collège L'Assomption
150 Dorval (porte S-101)
L'Assomption, QC J5W2Z4



Prendre Autoroute 40 E ou O

Take Autoroute 40 E or W

Prendre la sortie QC-341 vers L'Épiphanie/L'Assomption

Take the QC-341 exit toward L'Épiphanie/L'Assomption

Tournez à gauche ou droite sur Montée de l'Épiphanie/QC-341 N

Turn left or right onto Montée de l'Épiphanie/QC-341 N

Tournez à droite Rang du Bas de l'Assomption N (rue Saint Étienne)

Turn right Rang du Bas de l'Assomption N (Saint Étienne st)

Tournez à Gauche sur Rue Dorval

Turn left onto Rue Dorval

150 Rue Dorval (S-101)

150 Dorval street (S-101)