

## 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 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 casque de couleur assortie à celui du plastron.  
*Headgear of color matched with that of the chest protector.*

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 pour plastron électronique. Achat disponible sur place (70\$).  
*Daedo socks for the electronic body protector. Purchase on site available (70\$).*

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.*

## DURÉE DES COMBATS / LENGTH OF SPARRING

Catégorie / Category	Manches / Rounds	Durée / Time	Repos / Rest
"B"	3	90	45
"ELITE"	3	120	60

## TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 1996 et moins / SENIOR—born in 1996 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	...

POOM A, U17 & U15—nés en 1997, 1998, 1999 / POOM A, U17 & U15—born in 1997, 1998, 1999				
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	...

POOM B —nés en 2000, 2001 / POOM B —born in 2000, 2001				
Catégorie / Category	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 ÉQUIPE QUÉBEC



**SAISON / SEASON**

**2013-2014**

**ÉTAPE 1**

Dimanche 27 octobre 2013  
*Sunday, October 27, 2013*

CENTRE SPORTIF  
ALPHONSE-DESJARDINS

260, rue Dessureault  
Trois-Rivières, Québec, G8T 9T9

## 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

Dimanche 20 octobre 2013  
Sunday, October 20, 2013

**AUCUN CHANGEMENT DE CATÉGORIE NE SERA  
ACCEPTÉ APRÈS LE « DATE ».**  
***NO CHANGE OF CATEGORY WILL BE ACCEPTED  
AFTER THE "DATE".***

### FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Catégorie « Élite » / « Elite » Category: 60.00\$  
Catégorie « B » / « B » Category: 50.00\$  
Entraîneur / Coach: 10.00\$

### PAIEMENT / PAYMENT

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)  
SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC ÉTAPE 1  
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 « Mercredi, 23 Octobre 2013 ».**  
***Registration payment must be received at the  
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by  
« Sunday, October 23, 2013 » at the latest.***

**Les compétiteurs doivent tous être affiliés. Au-  
cune affiliation ne sera acceptée sur place.**  
***Competitors must be affiliated. No affiliation on  
site will be accepted.***

## 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 26 octobre 2013 / Saturday, October 26, 2013		
Centre Sportif Alphonse-Desjardins		
	Début / Start	Fin / End
Remise des cartes d'accréditation (athlètes et entraîneurs) Pesés Catégories « Élite » & « B » / <i>ID Card pick up (athletes and coaches) « Elite » &amp; « B » Categories weigh in</i>	18:30	21:30
Dimanche 27 octobre 2013 / Sunday, October 27, 2013		
Centre Sportif Alphonse-Desjardins	Début / Start	Fin / End
Pesés Catégorie « B » / <i>« B » Categories weigh in</i>	08:00	09:00
Combats Catégorie « Élite » / <i>Sparring « Elite » Category</i>	09:00	17:00
Combats Catégorie « B » / <i>Sparring « B » Category</i>	10:00	16:00

## NOTE POUR LES ÉLITES POOM A / NOTE FOR ELITES POOM A

Veillez noter que les athlètes Élites (Poom A) 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)) d'ici le « 23 octobre 2013 »,  
indiquant qu'ils (elles) souhaitent concourir dans les 2 catégo-  
ries et dans quelle division de poids senior ils (elles) partici-  
peront, et de nous faire parvenir le paiement de 120\$. Il va de  
soi que le poids de ces athlètes lors de la pesée devra corres-  
pondre aux catégories de poids Junior et Senior dans les-  
quelles 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 Elite athletes (Poom A) 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 by  
« October 23, 2013 » (at: [info@taekwondo-quebec.ca](mailto:info@taekwondo-quebec.ca)) confir-  
ming that they wish to compete in both divisions, and  
specifying in which weight category they will compete as Se-  
nior, 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 regis-  
tered in, in order to be allowed to compete. There will be no  
refund for athletes who would not meet the weight require-  
ments.***

## CONTACT AU VISAGE / CONTACT TO THE HEAD

Contact léger au visage pour les POOM B.  
***Light Head Contact for POOM B.***

## HÔTEL / HOTEL



### HÔTEL GOUVERNEUR

Réservez en mentionnant  
« Taekwondo »

*Reserve with mention  
« Taekwondo ».*

### HÔTEL GOUVERNEUR DE TROIS-RIVIÈRES

975, rue Hart  
Trois-Rivières, Québec, G9A 4S3

Sans frais / Toll free 1-888-910-1111

Site Internet / Internet web site :  
<http://www.gouverneur.com>

115\$ chambres classiques / *Classic Rooms*  
135\$ chambres affaires / *Business Rooms*  
Occupation simple ou double / *Single or Double*  
15\$ par personne additionnelle /  
15\$ per additional person

RÉSERVEZ TÔT / RESERVE EARLY

## DIRECTION "CENTRE SPORTIF ALPHONSE-DESJARDINS"



AUTOROUTE 40 SORTIE 203 / HIGHWAY 40 EXIT 203  
BOUL. THIBEAU (157) SUD / BLV. THIBEAU (157) SOUTH  
À GAUCHE SUR DESSUREAULT / TURN LEFT AT  
DESSUREAULT

<http://www.csad.ca>