

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. (noire).
Complete dobuk with F.Q.T. recognize color belt (black).

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 (75\$).
Daedo socks for the electronic body protector. Purchase on site available (75\$).

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 /	Durée / Time	Repos /
"ELITE"	3	120	60

TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

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

JUNIOR (POOM A) —nés en 1997, 1998, 1999 / JUNIOR (POOM A) —born in 1997, 1998, 1999				
Catégorie /	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 (POOM B) —nés en 2000, 2001 / CADET (POOM B) —born in 2000, 2001				
Catégorie /	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 3 — ÉLITE

Dimanche 6 avril 2014
Sunday, April 6, 2014

ÉCOLE SECONDAIRE
DE L'AUBIER

1020, CHEMIN DU SAULT
SAINT-ROMUALD, QUÉBEC
G6W 5M6

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

Jeudi 3 avril 2014
Thursday, April 3, 2014

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

Catégorie « Élite » / « Elite » Category: 60.00\$
Entraîneur / Coach : 10.00\$
Seulement si l'entraîneur n'est pas inscrit pour la
catégorie B
*Only if the coach is not registered for the B
Category*

PAIEMENT / PAYMENT

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)
SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC ÉTAPE 3 ÉLITE SENIOR
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 « Vendredi, 4 avril 2014 ».

*Registration payment must be received at the
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by
« Friday, April 4, 2014 » 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

Téléphone / Phone : 514-252-3198

Sans Frais / Tools free : 1-800-762-9565

Site Interne / Web site :

www.taekwondo-quebec.ca



HORAIRE / SCHEDULE

Samedi 5 avril 2014 / Saturday, April 5, 2014		
École secondaire de l'Aubier		
Remise des cartes d'accréditation (athlètes et entraîneurs) Pesés Catégories « Élite » / ID Card pick up (athletes and coaches) « Elite » Categories weigh in	Début / Start	Fin / End
	18:30	21:30
Dimanche 6 avril 2014 / Sunday, April 6, 2014		
École secondaire de l'Aubier		
Combats Catégorie « Élite » / Sparring « Elite » Category	Début / Start	Fin / End
	09:00	17:00

MODE DE COMPÉTITION / COMPETITION MODE

Élimination directe dans le cas où l'arbre de combat
comprend 3 athlètes et moins.
*Single Elimination in case of the bracket contains 3
athletes and less.*

Élimination directe avec repêchage Olympique pour la
3^e place dans le cas où l'arbre de combat comprend 4
athlètes et plus.
*Single Elimination with Olympic consolation in case of
the bracket contains 4 athletes and more.*

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

CONTACT AU VISAGE / CONTACT TO THE HEAD

Plein contact au visage pour tous les athlètes SENIORS
et JUNIORS (POOMA) . Contact léger au visage pour
les CADETS (POOM B).
*Full Head Contact for SENIORS and JUNIORS (POOM A)
athletes. Light Head Contact for CADETS (POOM B).*

HÔTEL / HOTEL



Hôtel Plaza Québec

3031, boul. Laurier
Québec, Québec, G1V 2M2
Sans frais / Toll free : 1-800-567-5276

115.99\$/nuit /night
Occupation simple à quadruple / Single to quad
Réservez en mentionnant / Reserve with mention
«La coupe du Québec de Taekwondo»

RÉSERVEZ TÔT / RESERVE EARLY

ÉCOLE SECONDAIRE DE L'AUBIER



AUTOROUTE 20 EST SORTIE 314 /
HIGHWAY 20 EAST EXIT 314
TOURNER À DROITE SUR AV. DES ÉGLISES (175
NORD)/
TURN RIGHT TO AV DES EGLISES (175 NORTH)
CONTINUER SUR CHEMIN DU SAULT /
CONTINUE ONTO CHEMIN DU SAULT