

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 (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 / Rounds	Durée / Time	Repos / Rest
"B"	3	90	45
"ELITE"	3	120	60

TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 1997 et moins / SENIOR—born in 1997 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, U17 & U15—nés en 1998, 1999, 2000 / JUNIOR, U17 & U15—born in 1998, 1999, 2000				
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 —nés en 2001, 2002, 2003 / CADET —born in 2001, 2002 2003				
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 ÉQUIPE QUÉBEC



SAISON / SEASON

2014-2015

ÉTAPE 3

Dimanche 15 mars 2015
Sunday, March 15, 2015

POLYVALENTE
ST-JÉRÔME

535, rue Fillon
St-Jérôme Qc J7Z 1J6

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

Mardi 10 mars 2015
Tuesday, March 10, 2015

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 3
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 « Jeudi 12 mars 2015 ».

**Registration payment must be received at the
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by
« Thursday, March 12, 2015 » 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

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 14 mars 2015 / Saturday, March 14, 2015		
Polyvalente St-Jérôme		
Remise des cartes d'accréditation (athlètes et entraîneurs) Pesés Catégories « Élite » & « B » / ID Card pick up (athletes and coaches) « Elite » & « B » Categories weigh in	Début / Start	Fin / End
	16:00	19:30
Dimanche 15 mars 2015 / Sunday, March 15, 2015		
Polyvalente St-Jérôme		
	Début / Start	Fin / End
Pesés Catégorie « B » / « B » Categories weigh in	08:00	09:00
Combats Catégorie « Élite » / Sparring « Elite » Catégorie	09:00	17:00
Combats Catégorie « B » / Sparring « B » Catégorie	10:00	16:00

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) d'ici le « 12 mars 2015 », indi-
quant 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 caté-
gories. Aucun remboursement 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 regis-
ter on line as a Junior participant, then send us an email by
« March 12, 2015 » (at: info@taekwondo-quebec.ca) confir-
ming that they wish to compete in both divisions, and
specifying in which weight category they will compete as Sen-
ior, 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

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

HÔTEL / HOTEL



COMFORT INN ST-JÉRÔME

Réservez en mentionnant
« Taekwondo »

*Reserve with mention
« Taekwondo ».*

COMFORT INN ST-JÉRÔME

255-8, rue de Martigny Ouest
St-Jérôme, Québec, J7Y 2G4

Sans frais / Toll free 1-866-438-8001

Site Internet / Internet web site :

<http://www.comfortinnstjerome.com>

105\$ chambres classiques 1 lit / *Classic Rooms 1 bed*
114\$ chambres classiques 2 lits / *Business Rooms 2 beds*

Gratuit pour les enfants de 18 ans et moins accompagnés
d'un adulte /

*No additional fees for children under 18 when accompanied by a
parent*

WiFi haute vitesse gratuit / *Free high-speed Internet*

Petit déjeuner, buffet santé gratuit /
Free upgraded continental breakfast

RÉSERVEZ TÔT / **RESERVE EARLY**

POLYVALENTE ST-JÉRÔME



Prendre Autoroute 15 N jusqu'à la sortie 43 E
Take Highway 15 N toward Exit 43 E

Tournez à droite sur de Martigny O
Turn right onto de Martigny O

Tournez à gauche sur la rue Saint Georges
Turn left onto Saint Georges Street

Tournez à droite sur la rue Filion
Turn right onto Filion Street