

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. (bleu pour la catégorie « C », rouge et noire pour la catégorie « B » et noire seulement pour la catégorie « Élite »).

Complete dobuk with F.Q.T. recognize color belt (blue for "C" category, red and black for "B" category and black only for "Elite" category).

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, et casques Daedo fournis par la F.Q.T.
All combats will use Daedo electronics body protectors and Daedo head gear, supplied by F.Q.T.

DURÉE DES COMBATS / LENGTH OF SPARRING

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

TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 1998 et moins / SENIOR—born in 1998 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 - nés en 1999, 2000, 2001 / JUNIOR—born in 1999, 2000, 2001				
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 2002, 2003, 2004 / CADET — born in 2002, 2003, 2004				
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

2015-2016

ÉTAPE 2

*Dimanche 13 décembre 2015
Sunday, December 13, 2015*

**COMPLEXE SPORTIF
COLLÈGE L'ASSOMPTION**

*150, rue Dorval
L'Assomption Qc J5W 2Z4*

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 6 décembre 2015
Sunday, December 6, 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: 70.00\$
Catégories « B » & « C » /
« B » & « C » Categories: 60.00\$
Entraîneur / Coach: 10.00\$

PAIEMENT / PAYMENT

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)
SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC ÉTAPE 2
4545 Pierre de Coubertin
Montréal (Québec), H1V 0B2

Les paiements pour les inscriptions doivent être
reçu à la Fédération Québécoise de Taekwondo
au plus tard le « Mercredi 9 décembre 2015 ».
**Registration payment must be received at the
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by
« Wednesday, December 9, 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 12 décembre 2015 / Saturday, December 12, 2015		
Complexe Sportif Collège l'Assomption		
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 13 décembre 2015 / Sunday, December 13, 2015		
Complexe Sportif Collège l'Assomption	Début / Start	Fin / End
Pesés Catégorie « B » & « C » / « B » & « C » Categories weigh in	08:00	09:00
Combats Catégorie « Élite » / Sparring « Elite » Catégorie	09:00	17:00
Combats Catégorie « B » & « C » / Sparring « B » & « C » Catégorie	10:00	16:00

NOTE POUR LES ÉLITES JUNIOR / NOTE FOR ELITES JUNIOR

Veillez 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 « 9 décembre 2015 »,
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 140\$. 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 (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
« December 9, 2015 » (at: info@taekwondo-quebec.ca) con-
firming 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 140\$. 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

DAYS INN BERTHIERVILLE
760 rue Gadoury
Berthierville, Québec J0K 1A0

LE CAPRI MOTEL & SUITE
658 rue Notre-Dame
Repentigny, Québec, J6A 2W3

HÔTEL CHARLEMAGNE
115, boul. Céline-Dion
Charlemagne, Québec, J5Z 4P8

SUPER 8 HOTEL LACHENAIE TERREBONNE
1155, rue Yves Blais
Terrebonne, Québec, J6V 0A9

COMPLEXE SPORTIF COLLÈGE L'ASSOMPTION



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'Épipha-
nie/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 Street)

Tournez à Gauche sur Rue Dorval
Turn left onto Dorval Street

150 Rue Dorval (S-101)
150 Dorval Street (S-101)