

## 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 /	Durée / Time	Repos /
"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	...	29kg
Fly	+33kg	37kg	+29kg	33kg
Bantam	+37kg	41kg	+33kg	37kg
Feather	+41kg	45kg	+37kg	41kg
Light	+45kg	49kg	+41kg	44kg
Welter	+49kg	53kg	+44kg	47kg
Light Middle	+53kg	57kg	+47kg	51kg
Middle	+57kg	61kg	+51kg	55kg
Light Heavy	+61kg	65kg	+55kg	59kg
Heavy	+65kg	...	+59kg	...

Aucune tolérance de poids.  
*No tolerance of weight.*

# SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC



SAISON / SEASON

2015-2016

ÉTAPE 3

Samedi 19 mars 2016  
Saturday, March 19, 2016

CENTRE COMMUNAUTAIRE  
JEAN-MARIE ROY

4950, rue Lionel-Groulx  
St-Augustin-de-Desmaures

## 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*



Québec

## INSCRIPTION / REGISTRATION

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT  
REGISTRATION ONLINE ONLY

<http://www.taekwondo-quebec.ca>

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION / REGISTRATION DEADLINE

Lundi 14 mars 2016  
Monday, March 14, 2016

### 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 3  
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 16 mars 2016 ».

*Registration payment must be received at the  
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by  
« Wednesday, March 16, 2016 » 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

Vendredi 18 mars 2016 / Friday, March 18, 2016		
Hôtel Clarion Québec		
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
	18:00	21:00
Samedi 19 mars 2016 / Saturday, March 19, 2016		
Centre Communautaire Jean-Marie Roy	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

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](mailto:info@taekwondo-quebec.ca)) d'ici le « 16 mars 2016 », 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 140\$. 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 16, 2016 » (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 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



BY CHOICE HOTELS

### HOTEL CLARION QUÉBEC

3125, boul. Hochelaga  
Québec, Québec, G1W 2P9  
Tarif / Rates: 92\$ + taxes

Téléphone / Phone: 418-653-4906 x6110  
Sans Frais / Tools free: 1-800-463-5241  
Courriel / Email: [llatulippe@clarionquebec.com](mailto:llatulippe@clarionquebec.com)  
Site Internet / Internet website: [www.clarionquebec.com](http://www.clarionquebec.com)



## CENTRE COMMUNAUTAIRE JEAN-MARIE ROY

4950, rue Lionel-Groulx  
St-Augustin-de-Desmaures  
Québec, G3A 1V2

Autoroute 40 E, sortie 300 / Highway 40 E, exit 300  
À droite sur rue de la Desserte /  
Right onto rue de la Desserte  
À gauche sur chemin du Lac /  
Left onto chemin du lac  
Au rond-point, prendre chemin de la Butte /  
At the roundabout, take chemin de la Butte  
À gauche sur rue de l'Hétrière /  
Left onto rue de l'Hétrière  
Au rond-point, prendre rue Lionel Groulx /  
At the roundabout, take rue Lionel Groulx

Autoroute 40 O, sortie 302 / Highway 40 O, exit 302  
À droite sur route Jean-Gauvin /  
Right onto route Jean-Gauvin  
À droite sur rue de l'Hétrière /  
Right onto rue de l'Hétrière  
Au rond-point, prendre rue Lionel Groulx /  
At the roundabout, take rue Lionel Groulx