

## ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPMENT

Les équipements obligatoires sont ceux qui ont été homologués ou reconnus par la WT ou par la F.Q.T.  
*The mandatory equipment is those which were approved or recognized by WT 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 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 Gen 2 pour plastron électronique. Achat disponible sur place (120\$).  
*Gen 2 Daedo socks for the electronic body protector. Purchase on site available (120\$).*

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"	3	90	45
"ELITE"	3	120	60

## TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 2002 et moins / SENIOR—born in 2002 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	...

JUNIOR—nés en 2002, 2003, 2004				
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	...

CADET —nés en 2005, 2006, 2007				
Catégorie / Category	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

2019-2020

ÉTAPE 1

Dimanche 27 octobre 2019  
*Sunday, October 27, 2019*

JUVÉNAT NOTRE-DAME  
GYMNASÉ

30, RUE DU JUVÉNAT LÉVIS, QUÉBEC, G6W7X2

## 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

Mercredi 23 octobre 2019  
Wednesday, October 23, 2019

### AUCUN CHANGEMENT DE CATÉGORIE NE SERA ACCEPTÉ APRES LE « DATE ».

**NO CHANGE OF CATEGORY WILL BE ACCEPTED  
AFTER THE "DATE".**

### FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Poomsae : 35.00\$  
Catégorie « Élite » / « Elite » Category: 70.00\$  
Catégorie « B » / « B » Category : 60.00\$  
Entraîneur / Coach : 10.00\$

### PAIEMENT / PAYMENT

Fédération Québécoise de Taekwondo (WTF)  
SÉLECTION ÉQUIPE QUÉBEC ÉTAPE 1  
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 « Vendredi, 25 octobre 2019 ».

**Registration payment must be received at the  
"Fédération Québécoise de Taekwondo" by  
« Friday, October 25, 2019 » at the latest.**

**Les compétiteurs doivent tous être affiliés. Au-  
cune affiliation ne sera acceptée sur place.**

## 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 2019/ Saturday, October 26, 2019*

Juvénat Notre Dame		
	Début / Start	Fin / End
Remise des cartes d'accréditation (athlètes et entraîneurs) Pesés Catégories « Élite », « B » / ID Card pick up (athletes and coaches) « Elite » & « B » Categories weigh in	15:00	17:00
<b>Pesée à Montréal, adresse et heure à confirmer</b>		
Dimanche 27 octobre 2019 / Sunday, October 27, 2019		
Juvénat Notre Dame	Début / Start	Fin / End
Pesés Catégorie « B » / « B » Catégorie weigh in	08:00	09:00
Poomsae toute catégorie	8:30	10:00
Combats Catégorie Junior « Élite » / Sparring « Elite » Junior Category	09:00	16:00
Combats Catégorie « B » / Sparring « B » Category	10:00	16:00
Pesée aléatoire et Combat Sénior Élite	11:00	16:00

## NOTE POUR LES ÉLITES JUNIOR / NOTE FOR ELITES JUNIOR

Veillez noter que les athlètes Élites (Junior) qui sont dans leur der-  
nière année junior auront le droit de participer au tournoi dans les  
catégories Junior ET Senior s'ils le souhaitent. Il leur suffit de s'ins-  
crire 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 2019 », indiquant  
qu'ils (elles) souhaitent concourir dans les 2 catégories et dans quelle  
division de poids senior ils (elles) participeront, et de nous faire par-  
venir 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 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 register on line as a  
Junior participant, then send us an email by « October 23, 2019 » (at:  
[info@taekwondo-quebec.ca](mailto:info@taekwondo-quebec.ca)) confirming that they wish to compete in  
both divisions, and specifying in which weight category they will com-  
pete as Senior, and forward us a payment for 140\$. Any athlete wis-  
hing to compete as both Junior and Senior must of course make  
weight in both the Junior and Senior categories they've registered in,  
in order to be allowed to compete. There will be no refund for athletes  
who would not meet the weight requirements.***

## CONTACT AU VISAGE / CONTACT TO THE HEAD

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

## HÔTEL / HOTEL

### CHOICE HOTELS

[www.choicehotels.ca/fr](http://www.choicehotels.ca/fr)

**Comfort Inn & Suites St-Nicolas**  
1394, Route des Rivières  
Lévis, QC, G7A 2N9  
1-855-973-7216

**Hôtel L'Oiselière St-Nicholas**  
1710, Route des Rivières  
Lévis, QC, G7A 0E3  
1-800-916-4339

**Quality Inn & Suites Lévis**  
5800, Rue des Arpents  
Lévis, QC G6V 0B5  
1-866-955-7733

## DIRECTION "GYMNASE JUVENAT



**AUTOROUTE 20 OUEST SORTIE 318 /  
HIGHWAY 20 WEST EXIT 318**

**À DROITE SUR RUE COMMERCIALE (2.2KM)/  
TURN RIGHT AT COMMERCIALE STREET (2.2.KM)**

**À DROITE SUR BOULEVARD DE LA RIVE SUD (1.1 KM) /  
TURN RIGHT AT BOULEVARD DE LA RIVE SUD (1.1 KM)**

**À GAUCHE SUR CHEMIN DU FLEUVE (650 M)/  
TURN LEFT AT CHEMIN DU FLEUVE (650 M)**

**À DROITE SUR RUE DU JUVENAT (200 M)/  
TURN LEFT AT DU JUVENAT STREET (200 M)**