

## EQUIPEMENTS OBLIGATOIRE

Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la FTQ (jaune, vert, bleu, rouge ou noire)

Le casque blanc ou la couleur assortie à celle du plastron

Protège buccal transparent ou blanc obligatoire à partir de U-13 pour les couleurs et les POOM et DAN.

Le plastron réversible (rouge-bleu) de grandeur appropriée et du modèle couvrant les épaules et le dos.

Les protèges avant-bras, sous le dobuk, les protecteurs en tissus sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 seulement.

Les gants de protection (blanc ou couleur assortie au plastron) pour tous les POOM et DAN, les gants ITF ou de style boxe ne sont pas permis.

La coquille sous le dobuk (autant pour les garçons que pour les filles).

Les protèges tibia, sous le dobuk, les protecteurs en tissus sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 seulement.

Les protèges pieds couvrant le dessus du pied sont obligatoires pour les ceintures de couleur, POOM B, C et D mais optionnels pour les POOM A et DAN. Les chaussons sont permis. Les protèges pied ITF ne sont pas permis. Les protecteurs en tissus sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 seulement.

## CONTACT AU VISAGE

Aucun contact au visage pour **toutes** catégories.

## ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs doivent être accrédités par la Fédération de Taekwondo du Québec.

1 entraîneur pour 5 athlètes.

Le port du jeans, culotte courte, camisole, casquettes, cellulaires, caméras et oreillettes bluetooth sont interdits

## HORAIRE

7h30	Arrivée des bénévoles
8h30	Arrivé des Athlètes, Réunion des officiels
10h00	Cérémonie d'ouverture
10h30	Combats
12h00	Pause dîner
12h30	Reprise des combats
Avis	Dans la mesure du possible, il y aura remise de médailles à la fin de chaque groupe d'âge

Groupe d'âge (Ouvert à tous)	
U7 (2015-2016)	U9 (2013-2014)
Jeune (2011-2012)	Cadet (2008-2010)
Junior (2005-2007)	

## DIVISIONS

DIVISION 4 (D4)	DIVISION 3 (D3)	DIVISION 2 (D2)	DIVISION 1 (D1)
Jaune	Verte	Bleu	Rouge
Barre verte	Barre bleue	Barre rouge	Barre noire

### Division finale Provinciale des Jeux du Québec

Il y aura une pesée pour la division Finale Prov.

- Ceinture bleue à rouge
- Catégorie U15 (2008-01-01 au 2009-12-31)
- Masculin : -42, -47, -53, -59, +59 kg
- Féminin : -41, -46, -51, -57, +57 kg

**Surclassement** Aucun surclassement de poids ne sera accepté. S'il y a absence dans une catégorie de poids, le surclassement d'âge sera accepté pour le U13 seulement. Pour respecter les règles d'admissibilité. Seulement les athlètes de 12 ans au 15 février 2023 sont éligibles au surclassement.

**A noter :** Les participants "Catégorie Classe B" **non admissible** à la Finale Provincial des J du Qc 2023

## TOURNOI RÉGIONAL

## TAEKWONDO



## FINALES RÉGIONALES DES JEUX DU QUÉBEC LAVAL 2022-2023



RÉGION



**Dimanche 20 novembre 2022**

**POLYVALENTE GEORGES-VANIER**  
**3995, Boul. Lévesque**  
**Entrée rue Mondor (Bloc Sportif)**  
**St-Vincent-de-Paul**  
**Laval Québec, H7E 2R3**

**Admission spectateur gratuit**

**Stationnement gratuit**



## INSCRIPTION

### Inscription en ligne

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

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Mercredi 16 novembre 2022

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE OU APRÈS CETTE DATE NE SERA ACCEPTÉE**

### FRAIS D'INSCRIPTION

**Combat 20\$**

**PAIEMENT** Chèque à l'ordre de  
**Association Régionale Taekwondo de Laval**  
453, rue Élane  
Laval (Québec) H7P 2R2

### IMPORTANT :

LES ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS DOIVENT ÊTRE MEMBRES EN RÈGLE DE LA F.Q.T. EN DATE DE LA COMPÉTITION SANS QUOI, ILS SERONT REFUSÉS ET NE SERONT PAS REMBOURSÉS

**PAS DE CANTINE SUR PLACE, APPORTEZ VOTRE LUNCH.**

### BÉNÉVOLE

Dans le souci d'offrir aux participants de vivre une expérience inoubliable, l'Association Régionale de Taekwondo de Laval fait appel à ses dojang affiliés afin de fournir une liste de bénévoles disponibles pour l'installation du gymnase **samedi 19** à partir de 17h et pour le déroulement de la compétition. **Envoyer la liste de vos bénévoles par courriel. Le lunch est gratuit pour les bénévoles et les entraîneurs inscrits au tournoi.**

### INFORMATION

Amina Benamer, prés. cell : 514-814-1687

[Amina.benamer@gmail.com](mailto:Amina.benamer@gmail.com)

Michel Marcotte, sec. Cell 438 492-6644

[michel.marcotte01@videotron.ca](mailto:michel.marcotte01@videotron.ca)

### Combattants

Division	Durée/round	Pause
<b>4 jaune - barre verte</b>	<b>1 minute</b>	<b>30 secondes</b>
<b>3 verte - barre bleu</b>	<b>1 minute</b>	<b>30 secondes</b>
<b>2 bleu - barre rouge</b>	<b>1.5 minutes</b>	<b>45 secondes</b>
<b>1 rouge - barre noire</b>	<b>1.5 minutes</b>	<b>45 secondes</b>

### ASSOCIATION RÉGIONALE TKD DE LAVAL

#### COMITÉ ADMINISTRATIF

Amina Benamer, présidente  
Mohammed Houmad, vice-président  
Michel Marcotte, secrétaire-trésorière

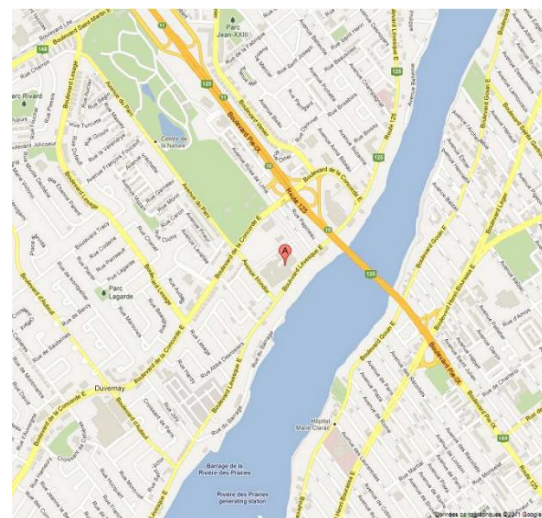
#### ADMINISTRATEURS

Benoit Morrissette  
Gilles Morrissette  
Michelle Morrissette  
Chan Phetmixay

#### DOJANG LAVALLOIS AFFILIÉ À : FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE TAEKWONDO

- # 050 Loisirs Duvernay/St-Vincent
- # 076 Club Tae Kwon Do Laval Fabreville
- # 099 TKD Intégral J. Taillon
- # 106 Taekwondo 4Masters
- # 174 Taekwondo Loisirs St-François
- # 175 Club Tae Kwon Do Laval Auteuil
- # 212 Black Panthers
- # 238 Impact Taekwondo inc.
- # 318 TH Taekwondo
- # 320 Taekwondo ART
- # 360 Taekwondo Espoir
- # 362 Centre d'entraînement Kickfit Lab

### POLYVALENTE GEORGES-VANIER LAVAL



**ITINÉRAIRE** Autoroute 440 direction Est  
Sortie 30 vers boul. Pie IX, Montée St-François  
Garder la voie de service.  
Sortie 10 direction boul. Lévesque et Concorde jusqu'à  
l'avenue Rose-de-Lima  
Tourner à gauche jusqu'au boul. de la Concorde Est,  
tourner à droite jusqu'à l'avenue Mondor à gauche  
Jusqu'au stationnement.