



Vous invite le

Samedi 29 avril

Invitation Sainte-Foy 2023

Académie Saint-Louis

1500, rue de la Rive-Bolsée S.

Québec

Informations : www.taekwondo-quebec.ca



▶ **BIENVENUE**

Le club de taekwondo de Sainte-Foy est fier de vous présenter, le 29 avril 2023, l'**Invitation Sainte-Foy 2023**, un tournoi provincial récréatif.

Pour cet événement, L'académie Saint-Louis a été retenue comme site de compétition. Le grand gymnase triple devrait accueillir confortablement spectateurs et athlètes.

Votre hôte : Club de Taekwondo de Sainte-Foy
Co-Organisateur : Taekwondo Québec

Vous trouverez dans le présent document les renseignements pertinents concernant le déroulement des compétitions et les modalités d'inscription.

▶ **WELCOME**

On April 29th, 2023, the club de taekwondo de Sainte-Foy is proud to present the **Invitation Sainte-Foy 2023**, a Provincial tournament for all levels.

The events will be held at the Académie Saint-Louis, which can accommodate for all competitors and spectators.

Your hosts: Club de Taekwondo Sainte-Foy and Taekwondo Québec

You will find in this document all the information concerning registration and the events scheduling.

► TABLE DES MATIÈRES / TABLE OF CONTENTS

► Informations Générales / General informations	4
Date / Date	4
Lieu / Venue	4
Frais d'inscriptions / Registration fees.....	4
Procédure d'inscription / Registration procedure	4
Admission / Admission	4
Information / Information	4
► Accès à l'aire de combat / Access to the competition area	5
► Entraîneurs / Coaches.....	5

Règles du tournoi / Tournament rules

Épreuves / Events	5
Catégories / Categories	5
► Divisions / Divisions	5
► Déroulement de la compétition / Tournament schedule	6
► Équipement obligatoire / Mandatory protective gear	6
► Contact à la tête / Head contact	7
► Durée des combats / Sparring duration	7
► Fiche de sommaire d'inscriptions des Dojangs / Dojang's registrations summary form	8
► Hébergement / Accomodations	8

► **INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION**

<p>DATE Samedi 29 avril 2023</p>	<p>DATE Saturday, April 29th, 2023</p>												
<p>LIEU Académie Saint-Louis 1500 rue de la Rive-Boisée Sud Québec, G2C 2B3</p>	<p>VENUE Académie Saint-Louis 1500 rue de la Rive-Boisée Sud Québec, G2C 2B3</p>												
<p>FRAIS D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs. • Combat: <ul style="list-style-type: none"> Plastron régulier : 40,00\$ Plastron électronique: 50,00\$ Concours de formes : 35,00\$ Classe B : 60,00\$ Entraîneur/Accompagnateur : Gratuit • Date limite : le mardi 25 avril 23h59 ou capacité maximale atteinte. La capacité maximale est identifiée sur le site d'inscription et peut être modifiée en fonction du nombre de surfaces et d'effectifs disponibles. • Vous devez être membre de la fédération québécoise de taekwondo (FQT). 	<p>REGISTRATION FEES</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pre-Registration only (no registration on site) for all athletes, coaches, coordinators.</i> • Sparring: <ul style="list-style-type: none"> Regular chest protector: \$40,00 Electronic chest protector: \$50.00 Poomsae contest: \$35.00 Classe B: \$60,00 Coach/Coordinator: Free • <i>Deadline: Tuesday April 25th, 2023, 11h59PM or maximum capacity reached.</i> • <i>You must be member of the Quebec Taekwondo Federation (QTF).</i> 												
<p>PROCÉDURE D'INSCRIPTION</p> <p>Vous devez vous inscrire via le site de la fédération dans la section 'Membres'. Il est obligatoire d'inscrire le poids réel de l'athlète (en kg). Il est de la responsabilité de l'entraîneur de valider le poids de l'athlète. Vous pouvez acquitter le paiement 'en ligne' ou par virement Interac à info@taekwondo-quebec.ca ou remettre votre paiement à votre arrivée (<u>chèque libellé au nom de la Fédération québécoise de taekwondo WT</u>).</p> <p>*Fédération québécoise de taekwondo WTF, Maison du Loisir et du Sport, 7665, Boul. Lacordaire, Montréal (St-Léonard), Québec, H1S 2A7</p>	<p>REGISTRATION PROCEDURE</p> <p><i>You must register on the federation's web site thru the 'Members' access. You can pay 'online' or print and fill one Dojang's registrations summary form (page 8 of present document) and send to 'Fédération québécoise de taekwondo WT'* with your full payment or deposit form and payment upon arrival (<u>denominate checks to 'Fédération québécoise de taekwondo WT'</u>).</i></p> <p>*Fédération québécoise de taekwondo WTF, Maison du Loisir et du Sport, 7665, Boul. Lacordaire, Montréal (St-Léonard), Québec, H1S 2A7</p>												
<p>ADMISSION</p> <table> <tr> <td>Adultes (13+):</td> <td>10,00\$</td> </tr> <tr> <td>Enfants de 5 à 12 ans :</td> <td>5,00\$</td> </tr> <tr> <td>Enfants 4 ans et moins :</td> <td>gratuit</td> </tr> </table>	Adultes (13+):	10,00\$	Enfants de 5 à 12 ans :	5,00\$	Enfants 4 ans et moins :	gratuit	<p>ADMISSION</p> <table> <tr> <td>Adults (13+):</td> <td>\$10,00</td> </tr> <tr> <td>Children (5 to 12):</td> <td>\$5,00</td> </tr> <tr> <td>Children (4 and under):</td> <td>free</td> </tr> </table>	Adults (13+):	\$10,00	Children (5 to 12):	\$5,00	Children (4 and under):	free
Adultes (13+):	10,00\$												
Enfants de 5 à 12 ans :	5,00\$												
Enfants 4 ans et moins :	gratuit												
Adults (13+):	\$10,00												
Children (5 to 12):	\$5,00												
Children (4 and under):	free												
<p>INFORMATION informations@taekwondo-sainte-foy.com</p>	<p>INFORMATION informations@taekwondo-sainte-foy.com</p>												



► ACCÈS À L'AIRE DE COMBAT

L'accès à l'aire de combat est **strictement réservé aux athlètes et entraîneurs accrédités**. L'aire d'échauffement est accessible aux athlètes, aux entraîneurs et aux accompagnateurs dûment enregistrés. Les athlètes qui ont terminé leurs combats sont invités à quitter l'aire de combat. Ces mesures visent à assurer la meilleure visibilité possible aux spectateurs.

ACCESS TO THE COMPETITION AREA

Access to the competition area is **strictly reserved to athletes and coaches**. The warm-up area is accessible to athletes, coaches and registered coordinators. Athletes who have finished are invited to leave the competition area. This is to insure the best visibility possible for spectators.

► ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs doivent être accrédités par la Fédération québécoise de taekwondo et détenir un certificat de Poom ou Dan du Kukkiwon. Une tenue vestimentaire appropriée est exigée. La préinscription est obligatoire (un seul formulaire par école). Nous recommandons la présence de 1 entraîneur pour 5 athlètes.

COACHES

Coaches must be accredited by the Fédération Québécoise de taekwondo and must hold a Kukkiwon Poom or Dan Certificate. Appropriate sports clothes are required. Pre-registration is mandatory (one form per school). We recommend one coach for 5 athletes.

► RÈGLES DU TOURNOI / TOURNAMENT RULES

ÉPREUVES

- Combat simple élimination, **combat pour la médaille de bronze.**

- Formes - Règlements WT

Les arbres de combats de moins de 4 participants, uniquement pour les ceintures jaunes U7 à Cadet, proposeront un minimum de 2 combats par athlète.

EVENTS

- Sparring, single elimination, **fight for the bronze medal.**

- Poomsae

- WT Rules

CATÉGORIES

Il y a deux niveaux de participation distincts pour les combats :

1) U7 et U9, ceintures jaunes à noire, plastrons réguliers; gagnant au total de 2 rondes;

2) Jeune, Cadet, Junior, senior et 35+, ceintures de couleurs et noires, plastrons électroniques; meilleur de 3 rondes (2/3)

CATEGORIES

There are two different categories of sparring:

1) U7 and U9, yellow to black belts, regular chest protector; Winner of total point (2 rounds)

2) Youth, Cadet, Junior, Senior and 35+, color and black belts, electronic chest protector; Best of 3 rounds

► DIVISIONS

Groupe d'âge Age Group	Année de naissance Year of Birth
U7	2016-2017
U9	2014-2015
Jeune/Youth	2012-2013
Cadet	2009-2010-2011
Junior	2005-2007-2008
Senior	1988-2005
35+	1987 et avant / and before

► DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION / TOURNAMENT SCHEDULE

HORAIRE DU TOURNOI INVITATION / INVITATION TOURNAMENT SCHEDULE

Âge	Ceintures/Belts	Division
U7 et/and U9	Jaune à rouge/ Yellow to Red	8h30
Toutes catégorie poomsae	Toutes les ceintures	8h30
Toutes autres catégories / All other categories	Toutes autres / All others	Confirmation 27 avril / TBA April 27 th

Pour permettre aux organisateurs de vous fournir une information plus précise, l'horaire de la journée sera présenté sur le site web de la Fédération québécoise de Taekwondo à compter du 27 avril 2023.

In order to provide you with accurate information, the schedule of the day will be posted on the Quebec Taekwondo Federation's web site on April 27th.

(www.taekwondo-quebec.ca)

► ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE

- Plastron
- Casque blanc ou de même couleur que le plastron
- Protège avant-bras
- Protège-tibias
- Protège pied pour les ceintures de couleurs, jeune, cadet
- Coquille (hommes et femmes)
- Protecteur buccal blanc ou transparent
- **L'athlète doit fournir son propre équipement.**
- **Les protèges avant-bras, tibia et la coquille doivent être portés sous le dobok.**
- **Pour les combats avec plastrons électroniques, les athlètes doivent fournir les bas gen 1, qui sont disponibles pour achat sur place au coût de 135\$.**

MANDATORY PROTECTIVE GEAR

- Trunk Protector
- Head Gear, white or matching chest Protector
- Arm Guard
- Shin Instep
- Foot guard for colored belts, youth and cadet
- Groin Protector (Men and Women)
- Mouth Guard (no color)
- **All athletes must provide his/her own equipment.**
- **Arm Guard, Shin Instep and Groin Protector must be worn under the dobok.**
- **For sparring with electronic chest protector, athletes must supply socks, which are on sale on site for \$135.**

▶ **CONTACT À LA TÊTE**

Aucun contact à la tête pour toutes les divisions
excepté la classe B.

HEAD CONTACT

No head contact except B Class.

▶ **DURÉE DES COMBATS / SPARRING DURATION**

Ceinture/Belt	Rounds	Durée/Duration	Repos/Rest
U7 et/and U9	2	75 sec.	30 sec.
Jeune / Youth	3	75 sec.	30 sec.
Cadet et/and Junior	3	75 sec.	30 sec.
Sénior et/and 35+	3	75 sec.	30 sec.
Classe B	3	90 sec.	45 sec.

ARBITRES / REFEREES

S'il vous plaît, contactez Jocelyne Carrière, présidente du comité des officiels de la Fédération québécoise de taekwondo

Please contact Jocelyne Carrière, referee chair from Quebec Taekwondo Federation
officiels@taekwondo-quebec.ca

► **HÉBERGEMENT**

ACCOMODATIONS

Quality Suites

1600 Rue Bouvier, Québec, QC G2K 1N8

<https://www.choicehotels.com/quebec/quebec/quality-inn-hotels/cn335?mc=llrscncn&pmf=canada>

418-622-4244

Grand Times Hotel Québec

5100 Bd des Galeries, Québec, QC G2K 2M1

<http://www.grandtimeshotel.com/grand-times-galleries/fr/>

418-353-3333

Hotel et Suites Le Dauphin

400 Rue du Marais, Québec, QC G1M 3R1

<http://www.dauphinquebec.com/>

418-688-3888

Hotel et Suites Normandin

4700 Bd Pierre-Bertrand, Québec, QC G2J 1A4

<http://hotelnormandin.com/hotel-et-suites-normandin/>

1-800-463-6721

Tous ces hôtels sont à moins de 15 minutes du site de compétition et sont près de restaurants et de magasins / All of these hotels are less than 15 minutes away from venue and are near restaurants and shops.