

## ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Le Dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la FQT (jaune, vert, bleu et rouge).

Le casque blanc ou de couleur assortie à celle du plastron.

Le protège buccal (transparent ou blanc) obligatoire à partir de U13 ou CADET (pour les couleurs).

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

Les protèges avant-bras, sous le Dobuk. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge (U7, U9) SEULEMENT.

Les gants de protection (blanc ou de couleur assortie au plastron) facultatifs. Les gants ITF ou style boxe ne sont pas permis.

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

Les protèges tibias, sous le Dobuk. Les protecteurs en coton 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 couleurs. Les chaussures sont permis. Les protèges pieds ITF ne sont pas permis. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge (U7 et U9) SEULEMENT.

Les chaussons électroniques G1 sont obligatoires pour les catégories officielles de la finale régionale des Laurentides pour les jeux du Québec Laurentides-2026.

Le port du hijab sportif est désormais toléré sous le casque et le Dobuk.

## CONTACT AU VISAGE

Aucun contact au visage pour TOUTES les catégories.

## ENTRAÎNEURS & ASSISTANTS

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

1 Entraîneur et 1 Assistant pour 5 athlètes

Le port du jeans, culottes courtes, camisoles, casquettes, cellulaires, caméras et oreillettes Bluetooth sont interdits.

## ASSOCIATION RÉGIONALE TAEKWONDO LAURENTIDES

(DOJANGS – CLUBS)

- # 015 École Jean-Guy Labelle Taekwondo
- # 088 École Taekwondo Intégrale St-Jérôme
- # 116 Taekwondo Laurentides (Ste-Thérèse)
- # 133 Équipe Taekwondo Plus
- # 215 Équipe Taekwondo Plus
- # 262 Taekwondo Laurentides (S-A-D-P)
- # 324 Taekwondo Laurentides (St-Jérôme)
- # 336 Taekwondo Bois-des-Filion
- # 337 Taekwondo Blainville
- # 342 TKD Mont-Laurier
- # 348 Dysphasie Laurentides
- # 374 Taekwondo Urbain

## DIRECTIONS – PST POLYVALENTE SAINTE-THÉRÈSE



Autoroute 15 Sud en direction de Rosemère.

Prendre la sortie 22.

Autoroute 640 Est et suivre indication Boulevard Roland-Durand / Boulevard René-A.-Robert.

Tourner à gauche sur Boulevard Roland-Durand et continuer sur Boulevard René-A.-Robert.

Tourner à droite sur Boul du Domaine.

La destination se trouve à votre droite.

PST, 401 Boul. Du Domaine, Sainte-Thérèse, QC J7E 4S4

(Entrée : par la porte qui longe la passerelle pour personne avec fauteuils roulants).

# TAEKWONDO

## FINALE RÉGIONALE JEUX DU QUÉBEC LAURENTIDES 2023-2024



**DIMANCHE 03 DÉCEMBRE 2023**

**Polyvalente Ste-Thérèse  
401 Boulevard du Domaine,  
Sainte-Thérèse, QC, J7E 4S4**

**ADMISSION GÉNÉRALE : \$ 2.00**



## INSCRIPTION

### INSCRIPTION SUR PLACE SEULEMENT

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

#### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Mercredi 29 Novembre 2023 (23:59)

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

#### FRAIS D'INSCRIPTION

Tous les athlètes  
Combats seulement : 20.00\$



#### PAIEMENT

Argent comptant ou Chèque à l'ordre de :

**A.R.T. Laurentides**

Finale régionale des Jeux du Québec 2023-2024

#### IMPORTANT :

**LE POIDS DE L'ATHLÈTE EST OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION EN LIGNE POUR LES COMBATS.**

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

## DÉROULEMENT

08:30 : Arrivées des athlètes (Bénévoles & Parents),

08:30 : Montage surfaces de combats,

09:00 : Pesée officielle,

09:30 : Conceptions des arbres de combat,

10:00 : Début de la Finale Régionale 2023-2024,

14:00 : Remise des médailles,

15:00 : Fermeture de la Finale Régionale 2023-2024.

## INFORMATIONS

Association Régionale Taekwondo Laurentides

Président M. François Chassay

taekwondolaurentides@gmail.com

Cellulaire : 450-971-3177

## HORAIRE

Groupe d'âge	Pesée	Divisions	Combats
U07 (2017-2016)	09:00	09:30	10:00
U09 (2015-2014)	09:00	09:30	10:00
U11 (2013-2012)	09:00	09:30	10:00
U13 (2011-2010)	09:00	09:30	10:00
U15 (2009-2008)	09:00	09:30	10:00
U17 (2007-2006)	09:00	09:30	10:00

## CATÉGORIES OFFICIELLES POUR LES JEUX DU QUÉBEC

SEXE	GRADES (D2-D1)	CATÉGORIES	POIDS
GARÇON	Bleu	U15	-42kg
	Bleu barre rouge		-47kg
	Rouge		-53kg
	Rouge barre noire		-59kg +59kg
FILLE	Bleu	U15	-41kg
	Bleu barre rouge		-46kg
	Rouge		-51kg
	Rouge barre noire		-57kg +57kg

## DIVISIONS DE CEINTURE

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

## DURÉE DES COMBATS

U7 (D4 à D1) U9 (D4 à D1)	2 X 60 secondes (30 secondes de repos)
U11 (D4 - D1) U13 (D4 - D1) U15 (D4 - D1) U17 (D4 - D1)	3 X 60 secondes (30 secondes de repos) 2 RONDES SUR 3



Taekwondo

## CATÉGORIES NORMALES POUR LA FINALE RÉGIONALE

POUR LA FINALE RÉGIONALE DES LAURENTIDES, NOUS UTILISERONS LES MÊMES RÈGLEMENTS QUI SONT UTILISÉS POUR LES TOURNOIS PARTICIPATIFS DE LA FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE TAEKWONDO.