

# GRAND PRIX RÉCRÉATIF TAEKWONDO QUÉBEC 2024



PRÉSENTÉ PAR LES CLUBS DE TAEKWONDO  
CRSA ET SAINTE-FOY

**Samedi 11 mai 2024**  
**Académie St-Louis**  
**1500 rue de la Rive-Boisée Sud**  
**Québec, G2C 2B3**



► **BIENVENUE**

Taekwondo Québec, en collaboration avec les clubs de taekwondo CRSA et Sainte-Foy, sommes fiers de vous présenter, le 11 mai 2024, le Grand Prix récréatif de Taekwondo Québec pour les athlètes qualifiés (médaillés à l'une des qualifications provinciales)

Pour cet événement, L'Académie Saint-Louis à Québec a été retenue comme site de compétition.

Vos hôtes : Les clubs de taekwondo de Cap-Rouge/Saint-Augustin et de Sainte-Foy sont en collaboration comme hôtes de l'événement.

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 May 11th, 2024, Taekwondo Quebec and the clubs de taekwondo CRSA et Sainte-Foy are proud to present the **Grand Prix Final** a Provincial tournament for selected athletes.

The events will be held at the Académie St-Louis in Quebec City.

Your hosts: the clubs de taekwondo de Cap-Rouge/Saint-Augustin and Sainte-Foy are co-host of the event with Taekwondo Quebec.

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

► INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION

<p><b>DATE</b> Samedi 11 mai 2024</p>	<p><b>DATE</b> Saturday, May 11<sup>th</sup>, 2024</p>												
<p><b>LIEU</b> Académie St-Louis 1500 rue de la Rive-Boisée Sud Québec, G2C 2B3</p>	<p><b>VENUE</b> Académie St-Louis 1500 rue de la Rive-Boisée Sud Québec, G2C 2B3</p>												
<p><b>FRAIS D'INSCRIPTION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs.</li> <li>• <b>Combat:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Plastron régulier : 40,00\$</li> <li>Plastron électronique: 50,00\$</li> <li>Concours de formes : 35,00\$</li> <li>Entraîneur/Accompagnateur : gratuit</li> </ul> </li> <li>• Date limite : le dimanche 5 mai 2024 23h59</li> <li>• Vous devez être membre de la fédération québécoise de taekwondo (FQT).</li> </ul>	<p><b>REGISTRATION FEES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pre-Registration only (no registration on site) for all athletes, coaches, coordinators.</i></li> <li>• <b>Sparring:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Regular chest protector: \$40,00</li> <li>Electronic chest protector: \$50.00</li> <li>Poomsae contest: \$35.00</li> <li>Coach/Coordinator: Free</li> </ul> </li> <li>• <i>Deadline: Sunday May 5th, 2024, 11:59 PM</i></li> <li>• <i>You must be member of the Quebec Taekwondo Federation (QTF).</i></li> </ul>												
<p><b>PROCÉDURE D'INSCRIPTION</b></p> <p>Vous devez vous inscrire via le site de la fédération dans la section 'Membres'. <b>Seulement les athlètes ayant remporté une médaille dans l'un des tournois de qualification provinciale auront accès à l'inscription pour ce tournoi. 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.</b> Vous devez acquitter le paiement 'en ligne' ou par virement Interac à <a href="mailto:info@taekwondo-quebec.ca">info@taekwondo-quebec.ca</a> dans un délai de 24h suivant les inscriptions sur le site. Après ce délai, les inscriptions sont automatiquement retirées.</p> <p>Fédération québécoise de taekwondo WTF, Maison du Loisir et du Sport, 7665, Boul. Lacordaire, Montréal (St-Léonard), Québec, H1S 2A7</p>	<p><b>REGISTRATION PROCEDURE</b></p> <p><i>You must register via the federation's website in the 'Members' section. <b>Only athletes who have won a medal in one of the provincial qualifying tournaments will have access to registration for that tournament. It is mandatory to enter the actual weight of the athlete (in kg). It is the coach's responsibility to validate the athlete's weight. You must pay the payment 'online' or by Interac e-Transfer to <a href="mailto:info@taekwondo-quebec.ca">info@taekwondo-quebec.ca</a> within 24 hours after registration on the site. After this time, registrations are automatically withdrawn.</b></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><b>ADMISSION</b></p> <table border="0"> <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><b>ADMISSION</b></p> <table border="0"> <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><b>INFORMATION</b> <a href="mailto:info@taekwondo-quebec.ca">info@taekwondo-quebec.ca</a></p>	<p><b>INFORMATION</b> <a href="mailto:info@taekwondo-quebec.ca">info@taekwondo-quebec.ca</a></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 via le site d'inscription. 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 (online). 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

**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 points 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	2017-2018
U9	2015-2016
Jeune /Youth	2013-2014
Cadet	2010-2011-2012
Junior	2007-2008-2009
Senior	1989-2006
35+	1988 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
Toute catégorie poomsae	Toutes les ceintures	8h30
Toutes autres catégories / All other categories	Toutes autres / All others	Confirmation 7 mai / TBA May 7 <sup>th</sup>

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 7 mai 2024.

*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 May 7th.*

([www.taekwondo-quebec.ca](http://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 (Jeunes et plus)

- **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) (youth and up)*

- **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 Gen 1, which are on sale on site for \$135.**

▶ **CONTACT À LA TÊTE**

Aucun contact à la tête pour toutes les divisions

**HEAD CONTACT**

No head contact

▶ **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.

**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](mailto:officiels@taekwondo-quebec.ca)