FINALE RÉGIONALE

REGIONAL FINAL

12 janvier 2025
January 12, 2025

Centre Sportif Cote-des-Neiges
4880 Ave Van Horne, Montreal, Quebec H3W 1J3

COMPÉTITION DE TAEKWONDO | TAEKWONDO COMPETITION

Tournoi POOMSAE Tournament

Compétition de niveau participatif pour les athlètes de niveau **JEUNES et plus**. Poomsae seront encadrés par les arbitres officiels de la Fédération.

Participation level competition for athletes **YOUTH and older**. Poomsae will be supervised by Taekwondo Quebec referees.

Group d'âge Age Group	Année de naissance Year of Birth	Accueil Check-in	Division Division
JEUNE / YOUTH	2014-2015	8h00	9h00
CADET	2011-2012-2013		
JUNIOR	2008-2009-2010		
SENIOR	1991-2007		
35+	1990 et moins/ and before		

Divisions de ceinture de couleur Colored belt divisions			
Jaune / barre verte Yellow / green stripe	Verte / barre bleue Green / blue stripe	Bleue / barre rouge Blue / red stripe	Rouge / barre noire Red / black stripe
Taeguk 1 - Il Jang Taeguk 2 - Ee Jang Taeguk 3 - Sam Jang	Taeguk 3 - Sam Jang Taeguk 4 - Sa Jang Taeguk 5 - Oh Jang	Taeguk 5 - Oh Jang Taeguk 6 - Yuk Jang Taeguk 7 - Chil Jang	Taeguk 7 - Chil Jang Taeguk 8 - Pal Jang Palgue - Koryo
Divisions de ceinture noires Black belt divisions			
POOM 1-2-3	DAN 1-2	DAN 3-4	MAITRES
Taeguk 8 - Pal Jang Palgue - Koryo Palgue - Keumgang Palgue - Taebeck	Taeguk 8 - Pal Jang Palgue - Koryo Palgue - Keumgang Palgue - Taebeck	Palgue - Keumgang Palgue - Taebeck Palgue - Pyongwon Palgue - Sipjin	Palgue - Sipjin Palgue - Jitae Palgue - Chunkwon Palgue - Hansoo

Les participants doivent connaître l'une des formes qui se trouve dans leur division respective.

Participants must know one of the forms found in their respective division.

Tournoi SPARRING Tournament

Compétition de niveau participatif pour les athlètes de **5 ans et plus**. Les combats seront encadrés par les arbitres officiels de la Fédération.

Participation level competition for athletes **5 years and older**. Sparring matches will be supervised by Taekwondo Quebec referees.

Group d'âge Age Group	Année de naissance Year of Birth	Accueil Check-in	Division Division
U7	2018-2019	8h00	9h00
U9	2016-2017		
JEUNE / YOUTH	2014-2015	10h00	11h00
CADET	2011-2012-2013		
JUNIOR	2008-2009-2010		
SENIOR	1991-2007		
35+	1990 et moins/ and before		

Voir la liste d'équipements obligatoires au verso

Please see the list of mandatory equipment on the next page

Tournoi Poomsae Tournament
20$ préinscription
pre-registration

Tournoi Sparring Tournament
30$ préinscription
pre-registration

12 JANVIER, 2025
JANUARY 12, 2025

Centre Sportif Cote-des-Neiges
4880 Ave Van Horne, Montreal, Quebec H3W 1J3

PROCÉDURE D'INSCRIPTION
- **Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs.**
- **Fin des inscriptions jeudi 9 janvier.**
- Les athlètes doivent être inscrits sur le site internet de la fédération via l'accès «Membres».
- Vous devez être membre de la Fédération québécoise de taekwondo (FQT).

FRAIS D'INSCRIPTION
- Combat: Plastron régulier: $30,00
- Poomsae: $20,00
- Entraîneur/Accompagnateur : Gratuit

Les Dojangs doivent payer l'inscription en totalité à la fédération de Taekwondo Lac St Louis 24h après la clôture des inscriptions.

ADMISSION
Adultes (13+): $5,00
Enfants 12 ans et moins: gratuit

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.
Les spectateurs seront dirigés vers les tribunes du gymnase.

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 sur le site internet de la fédération via l'accès «Membres». Nous recommandons la présence de 1 entraîneur pour 5 athlètes.

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE
Plastron, Casque blanc ou de même couleur que le plastron, Protège avant-bras, Protège tibia et Protège pied, Coquille (hommes et femmes), Protecteur buccal blanc ou transparent.
L'athlète doit fournir son propre équipement.
- **Les protège avant-bras, tibia et la coquille doivent être portés sous le dobok.**
- Équipements approuvés par la federation Taekwondo Quebec seulement.

REGISTRATION PROCEDURE
- **Pre-Registration only (no registration on site) for all athletes, coaches, coordinators.**
- **Registration ends Thursday January 9th.**
- Athletes must be registered on the federation's website through the 'Members' access.
- You must be a member of the Quebec Taekwondo Federation (QTF).

REGISTRATION FEES
- Sparring: Regular chest protector: $30,00
- Poomsae: $20,00
- Coach/Coordinator: Free

Dojangs must pay the registration in full to Lac St Louis Taekwondo Federation 24h after registration closes.

ADMISSION
Adults (13+): $5,00
Children (12 and under): free

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 competed are invited to leave the competition area. This is to insure the best visibility possible for spectators.
Spectators will be directed to the gymnasium stands.

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 on the federation's website through the 'Members' access. We recommend one coach for 5 athletes.

MANDATORY PROTECTIVE GEAR
Trunk Protector, Head Gear (white or matching chest Protector), Arm Guard, Shin Instep and foot guard, Groin Protector (Men and Women), Mouth Guard (Clear or White).
All athletes must provide their own equipment.
- **Arm Guard, Shin Instep and Groin Protector must be worn under the dobok.**
- Equipment approved by Taekwondo Quebec only.

Tournoi Poomsae Tournament
20$ préinscription pre-registration

Tournoi Sparring Tournament
30$ préinscription pre-registration