

ÉQUIPEMENT OBLIGATOIRE / MANDATORY EQUIPMENT

Les équipements obligatoires sont ceux qui ont été homologués ou reconnus par la WT ou par la F.Q.T. Aucun piercing, aucun bijou accepté n'est accepté.

The mandatory equipment is those which were approved or recognized by WT or by the F.Q.T.

Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la F.Q.T. (rouge et noire pour la catégorie « B » et noire seulement pour la catégorie « Élite »).

Complete dobuk with F.Q.T. recognize color belt (red and black for "B" category and black only for "Elite" category).

Le protège buccal (transparent ou blanc, aucune couleur n'est acceptée, SANS EXCEPTION)

Mouthpiece (transparent or white, no color is accepted, WITHOUT EXCEPTION)

Les protèges avant-bras (jusqu'au coude sont acceptés)

Forearm protector (to the elbow are accepted).

Les gants de protection (blancs seulement).

Hand protector (white only).

La coquille (autant pour les garçons que pour les filles).

Groin cup (as much for the boys as for the girls).

Les protèges genoux souples sont acceptés.

Soft knee pads are accepted.

Les protèges tibias.

Shin protector.

Les chaussons Daedo Gen 2 pour plastron électronique.

Achat disponible sur place (150\$) par débit, chèque ou en argent.

Aucun essai ni retour.

Gen 2 Daedo socks for the electronic body protector. Purchase on site available (150\$) check or cash.

Les athlètes doivent fournir leur « tape » pour le service de « taping » qui doit être effectué seulement par les physiothérapeutes ou approuvé par le personnel médical.

Athletes must supply their own tape for taping, which must be done only by the physiotherapist, or approved by the medical staff.

Tous les combats se feront avec les plastrons électroniques Daedo, et casques Daedo fournis par la F.Q.T.

DURÉE DES COMBATS / LENGTH OF SPARRING

Catégorie / Category	Manches / Rounds	Durée / Time	Repos / Rest
CADET, JUNIOR ET CLASSE B	3	90	45
ELITE SÉNIOR	3	120	60

TABLEAU DES POIDS / WEIGHT CHART

SÉNIOR—nés en 2007 et moins / SENIOR—born in 2007 and less				
Catégorie / Category	Homme / Men		Femme / Women	
Fin	...	54 kg	...	46 kg
Fly	+54 kg	58 kg	+46 kg	49 kg
Bantam	+58 kg	63 kg	+49 kg	53 kg
Feather	+63 kg	68 kg	+53 kg	57 kg
Light	+68 kg	74 kg	+57 kg	62 kg
Welter	+74 kg	80 kg	+62 kg	67 kg
Middle	+80 kg	87 kg	+67 kg	73 kg
Heavy	+87 kg	...	+73 kg	...

JUNIOR—nés en 2008, 2009, 2010 / JUNIOR —born in 2008, 2009, 2010				
Catégorie /	Hommes / Men		Femmes / Women	
Fin	...	45kg	...	42kg
Fly	+45kg	48kg	+42kg	44kg
Bantam	+48kg	51kg	+44kg	46kg
Feather	+51kg	55kg	+46kg	49kg
Light	+55kg	59kg	+49kg	52kg
Welter	+59kg	63kg	+52kg	55kg
Light Middle	+63kg	68kg	+55kg	59kg
Middle	+68kg	73kg	+59kg	63kg
Light Heavy	+73kg	78kg	+63kg	68kg
Heavy	+78kg	...	+68kg	...

CADET —nés en 2011, 2012, 2013 / CADET —born in 2011, 2012, 2013				
Catégorie / Category	Hommes / Men		Femmes / Women	
Fin	...	33kg	...	29kg
Fly	+33kg	37kg	+29kg	33kg
Bantam	+37kg	41kg	+33kg	37kg
Feather	+41kg	45kg	+37kg	41kg
Light	+45kg	49kg	+41kg	44kg
Welter	+49kg	53kg	+44kg	47kg
Light Middle	+53kg	57kg	+47kg	51kg
Middle	+57kg	61kg	+51kg	55kg
Light Heavy	+61kg	65kg	+55kg	59kg
Heavy	+65kg	...	+59kg	...

Aucune tolérance de poids.
No tolerance of weight.

SÉLECTION COUPE QUÉBEC



SAISON / SEASON

2025

ÉTAPE 3

Dimanche 7 décembre 2025
Sunday, December 7th, 2025

Cégep de Lévis
205, rue Monseigneur-Bourget
Lévis (Qc) G6V 6Z9

ADMISSION

13 ans et plus : 10.00\$
13 years and more

6 ans à 12 ans : 5.00\$
6 years to 12 years

5 ans et moins : GRATUIT



Éducation,
Loisir et Sport
Québec

INSCRIPTION / REGISTRATION

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT REGISTRATION ONLINE ONLY

Fitofan Sélection Coupe Québec 3 2025

DATE LIMITE D'INSCRIPTION / REGISTRATION DEADLINE

Mercredi, 3 décembre 2025, 23h59
Wednesday, December 3rd, 2025 11h59 PM

FRAIS D'INSCRIPTION / REGISTRATION FEES

Catégorie « Élite » / « Elite » Category: 80.00\$
Catégorie « B » / « B » Category: 80.00\$
Entraîneur / Coach: 10.00\$
PAIEMENT / PAYMENT

Les paiements pour les inscriptions doivent être
fait par carte de crédit en ligne.
*Registration payment must done Online by credit
card*

*Les compétiteurs doivent tous être affiliés. Au-
cune affiliation ne sera acceptée sur place.
Competitors must be affiliated. No affiliation on
site will be accepted.*

Règlements / Rules

Règlements de la WT seront en vigueur (2
rounds sur 3)

INFORMATIONS

Courriel / Email: info@taekwondo-quebec.ca
Téléphone / Phone: 514-252-3198

ENTRAÎNEURS / COACHES

Les entraîneurs doivent être accrédités par la
Fédération de Taekwondo du Québec.
*Coaches must be accredited by the
Quebec Taekwondo Federation.*

Le port du jeans, culottes courtes, camisoles, cas-
quettes, cellulaires, caméras et oreillettes bluetooth
sont interdits.
*Coaches may not wear jeans, shorts, straitjackets, caps,
cellulars, cameras and bluetooth headsets.*

HORAIRE / SCHEDULE

Samedi 6 décembre 2025/ Saturday, December 6th		
Pesées des athlètes: Cégep de Lévis, à confirmer pour Montréal		
Pesés Catégories « Élite A », et op- tionnelle « B » /	Début / Start	Fin / End
« Elite A » & « optional B » Catego- ries weigh in	10:00	12:00
Dimanche 7 décembre 2025/ Sunday, December 7th		
Cégep de Lévis	Début / Start	Fin / End
Pesée catégorie «B si non effectuée le samedi» et pesée aléatoire ju- nior/ « B » Category weigh in confirma-	8h30	9h00
Combats Cadet, Junior Élite et caté- gorie B / « Elite » Cadet Junior and B class Category	9h00	
Sénior Élite A Pesée aléatoire et combat « Elite » senior Category	11h00	

NOTE POUR LES ÉLITES JUNIOR / NOTE FOR ELITES JUNIOR

Veuillez noter que les athlètes Élites (Junior) qui sont dans
leur dernière année junior auront le droit de participer au
tournoi dans les catégories Junior ET Senior s'ils le souhai-
tent. Il leur suffit de s'inscrire en tant que juniors via notre
site web puis de nous faire parvenir un courriel (à :
info@taekwondo-quebec.ca), indiquant qu'ils (elles) souhai-
tent concourir dans les 2 catégories et dans quelle division de
poids senior ils (elles) participeront, et de nous faire parvenir
le paiement de 160\$. Il va de soi que le poids de ces athlètes
lors de la pesée devra correspondre aux catégories de poids
Junior et Senior dans lesquelles ils seront inscrits afin qu'ils
puissent participer dans ces 2 catégories. Aucun rembourse-
ment ne sera accordé à un(e) athlète ne rencontrant pas les
exigences de ces divisions de poids.
*Please note that Elite athletes (Junior) who are in their last
junior year may compete in both Junior AND Senior divisions
if they choose to. Any athlete intending to do so must regis-
ter on line as a Junior participant, then send us an email (at:
info@taekwondo-quebec.ca) confirming that they wish to
compete in both divisions, and specifying in which weight
category they will compete as Senior, and forward us a pay-
ment for 160\$. Any athlete wishing to compete as both Junior
and Senior must of course make weight in both the Junior and
Senior categories they've registered in, in order to be allowed*

CONTACT AU VISAGE / CONTACT TO THE HEAD

Plein contact au visage pour toutes les divisions.
Full Head Contact for all divisions.

Informations importantes

Lieu de compétition

Cégep de Lévis
205, rue Monseigneur-Bourget
Lévis (Qc) G6V 6Z9

Hébergements à proximité