

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 carte débit. **Aucun es-sayage ni retour.**

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

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 2008 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 2009, 2010, 2011 / JUNIOR —born in 2009, 2010, 2011				
Catégorie / Category	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 2012, 2013, 2014 / CADET —born in 2012, 2013, 2014				
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

2026

ÉTAPE 1

Dimanche 15 mars 2026
Sunday, March 15th, 2026

CAPS UQTR

3351 boul des Forges, Trois-Rivières,
G8Z 4M3

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

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

DATE LIMITE D'INSCRIPTION / REGISTRATION DEADLINE

Mercredi, 11 mars 2026, 23h59
Wednesday, March 11th, 2026 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 au moment de l'inscription.

Registration payment must done Online by credit card or Interac transfert.

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

Règlements / Rules

Les nouveaux règlements de la WT seront en vigueur

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, casquettes, cellulaires, caméras et oreillettes bluetooth sont interdits.

Coaches may not wear jeans, shorts, straitjackets, caps, cellulars, cameras and bluetooth headsets.

HORAIRE / SCHEDULE

Samedi 15 mars 2026/ Saturday, March 15th		
Pesées des athlètes: CAPS UQTR, Club Taekwondo Sainte-Foy (Québec) et Maison du Loisir et du Sport (Montréal)		
Pesés Catégories « Élite A », et optionnelle « B » /	Début / Start	Fin / End
« Elite A » & « optional B » Categories weigh in	10:00	12:00
Dimanche 16 mars 2026/ Sunday, March 16th		
CAPS UQTR	Début / Start	Fin / End
Pesée catégorie «B si non effectuée le samedi» et pesée aléatoire junior/ « B » Category weigh in confirmation and random weigh in (Junior)	8h30	9h00
Combats Cadet, Junior Élite et catégorie B / « Elite » Cadet Junior and B class Category	9h00	
Sénior Élite A Pesée aléatoire et combat « Elite » senior Category	10h30	

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 souhaitent. 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) souhaitent 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 remboursement 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 register 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 payment 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

Les nouveaux règlements de la WT seront appliqués pour toutes les divisions.

Lieu de compétition CAPS de l'UQTR

3351 boul des Forges, Trois-Rivières, G8Z 4M3

Hébergements à proximité