

# 14 MARS



PRÉSENTE



## **INVITATION TROIS-RIVIÈRES 2026**

### NOS PARTENAIRES



CAPS // UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES,  
3351, BOUL. DES FORGES, TROIS-RIVIÈRES  
INFORMATION : [WWW.TAEKWONDO-QUEBEC.CA](http://WWW.TAEKWONDO-QUEBEC.CA)

► **BIENVENUE**

Le club Taekwondo olympiques Performance Trois-Rivières, en collaboration avec la fédération québécoise de taekwondo, sont fiers de vous présenter, l'Invitation Trois-Rivières 2026, une compétition de Qualification provinciale pour le Grand Prix 2026

Pour cet événement, le centre sportif de L'UQTR a été retenu comme site de compétition. Le grand gymnase devrait accueillir confortablement spectateurs et athlètes.

Vos hôtes : - Club taekwondo Olympique performance Trois-Rivières et Fédération québécoise de taekwondo

Vous trouverez dans le présent document les renseignements pertinents concernant le déroulement des compétitions et les modalités d'inscription.

► **WELCOME**

Taekwondo Olympique Performance Trois-Rivières and Fédération Québécoise de Taekwondo are proud to present the **Invitation Trois-Rivières 2026**, a competition for provincial qualification to the Grand Prix 2026

The events will be held at UQTR sports center which can accommodate for all competitors and spectators.

Your hosts: - Club taekwondo Olympique performance Trois-Rivières et Fédération québécoise de taekwondo

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 .....	6
Date / Date .....	6
Lieu / Venue .....	6
Frais d'inscriptions / Registration fees.....	6
Procédure d'inscription / Registration procedure .....	6
Admission / Admission .....	6
Information / Information .....	6
► Accès à l'aire de combat / Access to the competition area .....	7
► Entraîneurs / Coaches.....	7

### Règles du tournoi / Tournament rules

Épreuves / Events .....	7
Catégories / Categories .....	7
► Divisions / Divisions .....	7
► Déroulement de la compétition / Tournament schedule .....	8
► Équipement obligatoire / Mandatory protective gear .....	8
► Contact à la tête / Head contact .....	9
► Durée des combats / Sparring duration .....	9
► Fiche de sommaire d'inscriptions des Dojangs / Dojang's registrations summary form .....	10

## ► INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION

<b>DATE</b> Samedi, 14 mars 2026	<b>DATE</b> Saturday, March 14 <sup>th</sup> , 2026
<b>LIEU</b> <b>CAPS de l'UQTR</b> 3351 boul des Forges, Trois-Rivières	<b>VENUE</b> <b>CAPS de l'UQTR</b> 3351 boul des Forges, Trois-Rivières
<b>FRAIS D'INSCRIPTION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs.</li> <li>• <b>Combat:</b>           Plastron régulier : 50,00\$                           Plastron électronique: 60,00\$                           Entraîneur/Accompagnateur : Gratuit gratuit</li> <li>• Date limite : le mardi 10 mars 2026, à 23h59 ou capacité maximale atteinte (550)</li> <li>• Vous devez être membre de la fédération québécoise de taekwondo (FQT).</li> </ul>	<b>REGISTRATION FEES</b> <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>       <i>Regular chest protector: \$50,00</i>                           <i>Electronic chest protector: \$60.00</i>                           <i>Coach/Coordinator: Free</i></li> <li>• <i>Deadline: Tuesday March 10<sup>th</sup>, 2026, 11h59PM or maximal capacity reached (550)</i></li> <li>• <i>You must be member of the Quebec Taekwondo Federation (QTF).</i></li> </ul>
<b>PROCÉDURE D'INSCRIPTION</b>  Vous devez vous inscrire via le site Fitofan et payer par carte de crédit en ligne au moment de l'inscription	<b>REGISTRATION PROCEDURE</b>  <i>You must register on Fitofan website and pay online by credit card</i>
<b>ADMISSION</b> <i>Adultes (13+):                   10,00\$</i> <i>Enfants de 5 à 12 ans :       5,00\$</i> <i>Enfants 4 ans et moins :     gratuit</i>	<b>ADMISSION</b> <i>Adults (13+):                   \$10,00</i> <i>Children (5 to 12):           \$5,00</i> <i>Children (4 and under):     free</i>
<b>INFORMATION</b> <a href="mailto:info@taekwondo-quebec.ca">info@taekwondo-quebec.ca</a>	<b>INFORMATION</b> <a href="mailto:info@taekwondo-quebec.ca">info@taekwondo-quebec.ca</a>

## ► 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 (un seul formulaire par école). 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 (one form per school). We recommend one coach for 5 athletes.

## ► RÈGLES DU TOURNOI / TOURNAMENT RULES

### ÉPREUVES

- Combat simple élimination, **combat pour la médaille de bronze**.  
Règlements WT

### EVENTS

- Sparring, single elimination, **fight for the bronze medal**.  
WT Rules

### CATÉGORIES

Il y a deux niveaux de participation distincts pour les combats :

- 1) U7 et U9, ceintures jaunes à noire, plastrons réguliers, cumulatif de points;
- 2) Jeune, Cadet, Junior, senior et 35+, ceintures de couleurs et noire, plastrons électroniques. Meilleur des 3 rondes

### CATEGORIES

There are two different categories of sparring:

- 1) U7 and U9, yellow to black belts, regular chest protector, Winner by point;
- 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	2019-2020
U9	2017-2018
Jeune/Youth	2015-2016
Cadet	2012-2013-2014
Junior	2009-2010-2011
Senior	1991-2008
35+	1990 et avant / and before

► DÉROULEMENT DE LA COMPÉTITION / TOURNAMENT SCHEDULE

HORAIRE DU TOURNOI INVITATION / INVITATION TOURNAMENT SCHEDULE

Âge	Ceintures/Belts	Division	Combat/Sparring
U7	Jaune à rouge/ Yellow to Red	8h30	8h45
Toutes autres catégories / All other categories	Toutes autres / All others	Confirmation 12 mars 2026 / TBA Marc 12 <sup>th</sup>	À la suite

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 12 mars 2026.

*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 March 12<sup>th</sup>, 2026.*

([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 tibia
- Protège pied pour les ceintures de couleurs, jeune, cadet
- 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.
- Pour les combats avec plastrons électroniques, les athlètes doivent fournir les bas génération 1 ou 2, qui sont disponibles pour achat sur place au coût de 150\$.

## 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
- 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 gen1 ou 2, which are on sale on site for \$150.

## ► CONTACT À LA TÊTE

*Aucun contact à la tête.*

## HEAD CONTACT

*No head contact for all division.*

## ► 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.

► **FICHE DE SOMMAIRE D'INSCRIPTIONS – DOJANG À L'EXTÉRIEUR DU QUÉBEC**  
**DOJANG'S REGISTRATIONS SUMMARY FORM-OUTSIDE THE PROVINCE OF**  
**QUEBEC**

DOJANG (numéro et nom) (Number and Name)			
Personne contact Contact			
	Nom / Name	Téléphone / Phone Number	
Entraîneur en charge (sur place) Coach in charge (on site)			
Nombre de participants Number of Competitors	U7, U9	_____ X 50.00 \$ = _____ \$	
	Jeune, Cadet, Junior, senior et 35+	_____ X 60.00 \$ = _____ \$	
	Affiliation d'un jour	_____ X 25.00 \$ = _____ \$	
	Total	= _____ \$	

<b>ENTRAÎNEURS / COACHES</b> (inscription obligatoire / registration mandatory)	<b>1 pour 5 participants</b> <b>1 for 5 competitors</b>
Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)	Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)
Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)	Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)
<b>ACCOMPAGNATEURS / COORDINATORS</b> (inscription obligatoire / registration mandatory)	<b>1 pour 6 participants, maximum 3</b> <b>1 for 6 competitors, maximum 3</b>
Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)	Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)
Nom/Name _____ no FQT (Québec seul./only)	
<b>ARBITRES / REFEREES</b>	
<p>S'il vous plaît, contactez Jocelyne Carrière, présidente du comité des officiels de la Fédération Québécoise de taekwondo</p> <p>Please contact Jocelyne Carrière, referee chair from Quebec Taekwondo Federation  <a href="mailto:officiels@taekwondo-quebec.ca">officiels@taekwondo-quebec.ca</a></p>	



## Aide-mémoire

### Se préparer à la compétition récréative

Basé sur les règlements de la WT – En date de septembre 2025

Politiques des règlements de tournois (Niveau récréatif) – Version 5.1

Il est souhaitable de se référer à la dernière version des règlements officiels pour un complément d'information.

Ce document est dédié aux athlètes et aux arbitres associés à Taekwondo Québec et ne peut être publié sur d'autres réseaux.

Lors que tu arrives sur un plateau de compétition, ce sont les arbitres qui assurent un déroulement sécuritaire.

Pour ton bien-être, ta sécurité et la sécurité de ton adversaire, quelques jours avant la compétition récréative, il faut te préparer.

Qu'arrive-t-il si tu n'as pas tout ton équipement ou qu'il n'est pas porté adéquatement?

Lorsque l'officiel vérifie ton équipement et qu'il en manque :

- 1- Ça entraîne des délais inutiles pour que tu puisses trouver l'équipement nécessaire;
- 2- Ça détourne ton attention de ta stratégie de combat;
- 3- Tu perds un temps précieux de préparation avec ton entraîneur.

### TON SAC COMPREND AU MINIMUM :

- Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la F.Q.T. (jaune, vert, bleu, rouge ou noire).
- Un plastron réversible (Bleu et rouge) pour les U7 ou U9. La couleur du plastron sera déterminée par l'arbitre sur ton carré.
- Les protèges avant-bras et coude, sous le dobuk.
- Les protèges tibias, sous le dobuk.
- Les protèges pieds couvrant le dessus du pied sont obligatoires. Les chaussons sont permis. Selon la catégorie le chausson électronique est requis.
- La coquille, sous le dobuk (autant pour les garçons que pour les filles).
- Le protecteur buccal obligatoire blanc ou transparent (sauf U7 et U9).
- Le casque blanc ou de la couleur de ton plastron (bleu ou rouge).
- Au choix, le protège genoux, sous le dobuk (en tissus, sans parties en métal ni en plastique).
- Au choix, une visière.
- Au choix, le hijab sportif, porté sous le casque et le dobuk.
- Les gants de protection approuvés ou équivalent WT (blanc) pour les ceintures POOM et DAN.
- Une bouteille d'eau recyclable et une serviette.
- PROTEGES TIBIAS ET PROTEGES BRAS (Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 SEULEMENT).