

PROPULSÉ PAR SPIN TAEKWONDO

GRAND PRIX TAEKWONDO QUÉBEC

23
24
MAI
2026



CENTRE PIERRE-CHARBONNEAU • MONTRÉAL

**SAMEDI 23 MAI • COMBAT NIVEAU RÉCRÉATIF
DIMANCHE 24 MAI • SÉLECTION COUPE QUÉBEC ÉTAPE 2
ÉLITE A ET B • POOMSAE**

EN SOUTIEN À L'ORGANISME
 **L'ÉTOILE DE PACHO**
Réseau d'entraide pour parents
d'enfants handicapés
www.etoiledepacho.ca



► **BIENVENUE**

Propulsé par Spin Taekwondo, en collaboration avec la Fédération québécoise de taekwondo, nous sommes fiers de vous présenter le Grand Prix Taekwondo Québec 2026.

L'événement se tiendra au Centre sportif Pierre-Charbonneau de Montréal les 23 et 24 mai 2026.

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

Nous vous souhaitons une excellente compétition et un séjour des plus agréables parmi nous.

► **WELCOME**

Powered by Spin Taekwondo, in collaboration with the Quebec Taekwondo Federation, we are proud to present the Grand Prix Taekwondo Québec 2026.

The event will take place at the Montreal Pierre-Charbonneau Sports Center on May 23 and 24, 2026.

In this document, you will find all the relevant information regarding the competition schedule as well as registration procedures.

We wish you an excellent competition and a most enjoyable stay with us.

► **INFORMATIONS GÉNÉRALES / GENERAL INFORMATION**

<p>DATE</p> <p>Samedi et Dimanche 23-24 mai 2026</p>	<p>DATE</p> <p>Saturday and Sunday May 23–24, 2026</p>												
<p>LIEU Centre PIERRE-CHARBONNEAU 3000 Viau St, Montreal Quebec H1V 3J3</p>	<p>VENUE Centre PIERRE-CHARBONNEAU 3000 Viau St, Montreal Quebec H1V 3J3</p>												
<p>FRAIS D'INSCRIPTION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Préinscription obligatoire (aucune inscription sur place) pour tous les athlètes, entraîneurs, accompagnateurs. • Seuls les athlètes ayant remporté une médaille lors d'une qualification provinciale sont admissibles aux compétitions de combat récréatif. • Plastron régulier : 50,00\$ • Plastron électronique: 60,00\$ • Poomsae (ouvert à tous sans qualification) : 45,00\$ • Entraîneur/Accompagnateur : Gratuit • Date limite : le mardi 19 mai 2026, à 23h59. • Vous devez être membre de la fédération québécoise de taekwondo (FQT). 	<p>REGISTRATION FEES</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pre-Registration only (no registration on site) for all athletes, coaches, coordinators.</i> • <i>Only athletes who have won a medal at a provincial qualifier are eligible for recreational sparring competitions.</i> • <i>Regular chest protector: \$50,00</i> • <i>Electronic chest protector: \$60.00</i> • <i>Poomsae (open to all without qualification): \$45,00</i> • <i>Coach/Coordinator: Free</i> • <i>Deadline: Tuesday May 19th, 2026, 11h59PM</i> • <i>You must be member of the Quebec Taekwondo Federation (QTF).</i> 												
<p>PROCÉDURE D'INSCRIPTION</p> <p>Vous devez vous inscrire via le site Fitofan et payer par carte de crédit en ligne au moment de l'inscription</p>	<p>REGISTRATION PROCEDURE</p> <p><i>You must register on Fitofan website and pay online by credit card</i></p>												
<p>ADMISSION</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>ADMISSION</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>INFORMATION info@taekwondo-quebec.ca</p>	<p>INFORMATION info@taekwondo-quebec.ca</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 (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 COMBAT RÉCRÉATIF / 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 22 mai 2026 / TBA May 22 th	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 22 mai 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 May 22th, 2026.

Poomsae: 24 mai 2026 dès 9h00

(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

▶ **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.

POOMSAE

DIVISIONS POOMSÆ RÉCRÉATIF (Loisirs)

(En résumé : Un Poomsae en dessous du grade ou celui du grade ou un au dessus ...)

<i>DIVISIONS DE CEINTURES DE COULEUR ... (Récréatif / Loisirs)</i>			
<i>Division 4</i>	<i>Division 3</i>	<i>Division 2</i>	<i>Division 1</i>
<i>Jaune</i>	<i>Verte</i>	<i>Bleue</i>	<i>Rouge</i>
<i>Jaune barre Verte</i>	<i>Verte barre Bleue</i>	<i>Bleue barre Rouge</i>	<i>Rouge barre Noire</i>
<i>POOMSÆ PAR DIVISION (de couleur ...)</i>			
<i>Taegeuk - Il Jang</i>	<i>Taegeuk - Sam Jang</i>	<i>Taegeuk - Oh Jang</i>	<i>Taegeuk - Chil Jang</i>
<i>Taegeuk - Ee Jang</i>	<i>Taegeuk - Sa Jang</i>	<i>Taegeuk - Yuk Jang</i>	<i>Taegeuk - Pal Jang</i>
<i>Taegeuk - Sam Jang</i>	<i>Taegeuk - Oh Jang</i>	<i>Taegeuk - Chil Jang</i>	<i>Palgue - Koryo</i>

DIVISIONS DE CEINTURE NOIRE ... (Récréatif / Loisirs)

En résumé : Un Poomsae en dessous du grade ou celui du grade ou un au dessus ...)

Chacune des divisions a un choix de trois pomsae différents. Un participant doit s'assurer de faire un poomsae permis dans sa division. Le participant doit être dans la mesure d'identifier le poomsae qu'il exécutera sur sa feuille d'inscription.

ARBITRES / REFEREES

S'il vous plait, 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

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).