

## ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES

Le dobuk complet avec la ceinture de couleur reconnue par la FQT (jaune, vert, bleu, rouge et noire).

Le casque blanc ou de couleur assortie à celle du plastron.

Le protège buccal (transparent ou blanc) obligatoire à partir de U13 (pour les couleurs) et pour tous les POOM et DAN.

Le plastron réversible (bleu ou rouge) de grandeur appropriée et du modèle couvrant les épaules et le dos du participant.

Les protèges avant-bras, sous le dobuk. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 à U11 SEULEMENT.

Les gants de protection (blanc ou de couleur assortie au plastron) pour tous les POOM et DAN. Les gants ITF ou style boxe ne sont pas permis.

La coquille, sous le dobuk (autant pour les garçons que pour les filles).

Les protèges tibias, sous le dobuk. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 à U11 SEULEMENT.

Les protèges pieds couvrant le dessus du pied sont obligatoires. Les chaussons sont permis. Les protèges pieds ITF ne sont pas permis. Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 à U11 SEULEMENT.

Le port du hijab sportif est désormais toléré sous le casque et le dobuk.

## CONTACT AU VISAGE

Aucun contact au visage pour TOUTES les catégories.

## ENTRAÎNEURS

Les entraîneurs doivent être accrédités par la Fédération de Taekwondo du Québec.

1 entraîneur pour 5 athlètes

Le port du jeans, culottes courtes, camisoles, casquettes, cellulaires, caméras et oreillettes bluetooth sont interdits.

## HORAIRE

Groupe d'âge	Pesée	Divisions	Combats
TOUS (FORMES)	—	08:30	09:00
U7(2010-2009)	09:00	09:30	10:00
U9 (2008-2007)	09:00	09:30	10:00
U11 (2006-2005)	09:00	09:30	10:00
U13 (2004-2003)	10:00	11:00	11:30
U15 (2002-2001)	10:00	11:00	11:30
U17 (2000-1999) SENIOR (1998-1981) 35 + (1980 et/ and -)	11:00	12:00	13:45

## DIVISIONS DE CEINTURE

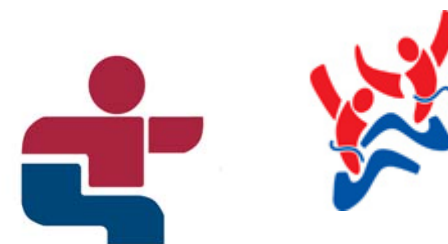
DIVISION 4 (D4)	DIVISION 3 (D3)	DIVISION 2 (D2)	DIVISION 1 (D1)
Jaune	Vert	Bleu	Rouge
Barre verte	Barre bleu	Barre rouge	Barre noire

## DURÉE DES COMBATS

U7 & U9 D4 - D1	U11 & U13 D4 - D3		2 X 60 sec. & 30 sec. de repos
U11 & U13 D2 - D1	U15 & U17 D4 - D3		2 X 90 sec. & 45 sec. de repos
Sénior D4 - D3	Sénior 35+ D4 - DAN	POOM C POOM D	2 X 90 sec. & 45 sec. de repos
U15 & U17 D2 - D1	Sénior D2 - D1	POOM A POOM B	2 X 120 sec. & 60 sec. de repos



# TOURNOI RÉGIONAL



TAEKWONDO

## FINALES RÉGIONALES DES JEUX DU QUÉBEC LANAUDIÈRE 2015-2016

DIMANCHE 11 DÉCEMBRE 2016

ÉCOLE SECONDAIRE  
PAUL-ARSENEAU  
GYMNASÉ

170, BOUL. HECTOR-PAPIN  
L'ASSOMPTION, QUÉBEC, J5W 3L1

ADMISSION :

GRATUIT

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec



## INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE SEULEMENT

<http://www.artlanaudiere.ca>

### DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Mercredi 7 décembre 2016

**AUCUNE INSCRIPTION SUR PLACE OU APRÈS CETTE DATE NE SERA ACCEPTÉE**

### FRAIS D'INSCRIPTION

Tous les athlètes  
Combats : 20.00\$  
Formes : 20.00\$  
Combats et Formes : 30.00\$



### PAIEMENT

Chèque à l'ordre de :

**A.R.T. Lanaudière**

Finale régionale des Jeux du Québec 2016-2017

1411, rue Paradis

Joliette, Québec, J6E 3Z1

### IMPORTANT :

**LE POIDS DE L'ATHLÈTE EST OBLIGATOIRE LORS DE L'INSCRIPTION EN LIGNE POUR LES COMBATS.**

**LES ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS DOIVENT ÊTRE MEMBRES EN RÈGLE DE LA F.Q.T. EN DATE DU JOUR DE LA COMPÉTITION SANS QUOI ILS SERONT REFUSÉS ET NE SERONT PAS REMBOURSÉS**

## INFORMATIONS

**M. Martin Desjardins**

desjardins.martin@hotmail.com

Cel : 514-214-1521



## DIVISIONS DE FORMES (POOMSAE)

DIVISIONS DE CEINTURES			
DIVISION 4	DIVISION 3	DIVISION 2	DIVISION 1
Jaune	Verte	Bleu	Rouge
Jaune / Verte	Verte / Bleu	Bleu / Rouge	Rouge / Noire
FORMES (POOMSAE) PAR DIVISION			
Il Jang	Sam Jang	Oh Jang	Chil Jang
Ee Jang	Sa Jang	Yuk Jang	Pal Jang
Sam Jang	Oh Jang	Chil Jang	Koryo
DIVISIONS DE CEINTURES NOIRES			
POOM 1-2-3	DAN 1-2	DAN 3-4	MAITRES
FORMES (POOMSAE) PAR DIVISION			
Pal Jang	Pal Jang	Keumgang	Sipjin
Koryo	Koryo	Taekaek	Jitae
Keumgang	Keumgang	Pyongwon	Chunkwon
Taekaek	Taekaek	Sipjin	Hansoo

Les participants doivent faire une forme qui se trouvent dans leurs divisions respectives . Les catégories pourront être re-groupées en fonction du nombre de participants inscrits.

Les athlètes seront évaluées selon les critères suivants:

Critères de pointage	Détails	Points
Précision (4pts)	Exactitude (mouvement)	4.0
	Mouvement de base & Équilibre (stabilité)	
Présentation (6pts)	Vitesse & Puissance	2.0
	Force, Vitesse & Rythme (enchaînement)	2.0
	Expression (énergie)	2.0
	Total	10.0

## CATÉGORIES OFFICIELLES POUR LES JEUX DU QUÉBEC

	GRADES	CATÉGORIES	POIDS
Garçon	Bleu	U15	-42kg
	Bleu barre rouge		-47kg
	Rouge		-52kg
	Rouge barre noire		-57kg
Filles	Bleu	U15	-36kg
	Bleu barre rouge		-41kg
	Rouge		-46kg
	Rouge barre noire		-51kg
			-56kg

## DIRECTION "ÉCOLE SECONDAIRE PAUL-ARSENEAU"



**COORDONNÉES GPS :**  
**45.8195542, -73.4321772**  
 Boulevard de l'Ange-Gardien/QC-344  
 Tourner sur Boulevard Hector-Papin