



# **Invitation Sainte-Foy**

## **2012**

**28 avril 2012**

**Collège Jésus-Marie**

2047, chemin Saint-Louis

Québec

*Sanctionné par  
La Fédération Québécoise de Taekwondo WTF*



**TAEKWONDO**  
Sainte-Foy



## Invitation Sainte-Foy 2012

**Attention :** Superviseurs, directeurs techniques, entraîneurs, athlètes, parents et amis.  
Vous êtes cordialement invités à participer à la cinquième édition de l'Invitation Sainte-Foy.

**Date :** Samedi 28 avril 2012  
**Date limite pour l'inscription :** 25 avril 2011 (Date finale, aucun report possible)

**Admission des spectateurs :** 12 ans et plus : 5 \$  
11 ans et moins : Gratuit

**Lieu :** Collège Jésus-Marie  
2047, chemin Saint-Louis, Québec  
(voir cartes ci-jointes)

**Information :** Téléphone : (418) 654-4079 (répondeur)  
Courriel : [informations@taekwondo-sainte-foy.com](mailto:informations@taekwondo-sainte-foy.com)  
*Nous vous encourageons à utiliser le courriel pour toute communication*

**Inscription :** 30 \$ (pour tous)  
Le nombre d'inscriptions est limité à 300  
Les inscriptions se font sur le site web de la Fédération Québécoise de Taekwondo  
[www.taekwondo-quebec.ca](http://www.taekwondo-quebec.ca)

**Adresse de retour :** Club de taekwondo de Sainte-Foy  
Invitation Sainte-Foy / inscription  
1000, rue du Joli Bois  
Québec (Québec) G1V 3Z6

---

Club taekwondo de Sainte-Foy  
[www.taekwondo-sainte-foy.com](http://www.taekwondo-sainte-foy.com)

Organisme partenaire de l'Arrondissement de  
Sainte-Foy – Sillery – Cap-Rouge



### **Déroulement de la compétition et règlements**

<b>Âge</b>	<b>Ceinture</b>	<b>Pesée</b>	<b>Division</b>	<b>Combats</b>
U7 et U9	Jaune à Rouge II	8 h 30	9 h 00	9 h 30
U11	Jaune à Rouge II	9 h 30	10 h 00	À la suite
U13	Jaune à Rouge II	11 h 00	11 h 30	À la suite
U15	Jaune à Rouge II	12 h 00	12 h 30	À la suite
U17	Jaune à Rouge II	13 h 00	13 h 30	À la suite
Poom A, B, C et Senior	Couleurs et Noire	13 h 00	13 h 30	À la suite

### **Durée de combats**

<b>Groupe d'âge</b>	<b>Ronde</b>	<b>Temps</b>	<b>Repos</b>
U7 & U9	2	1 minute	30 secondes
U11, U13, Poom C & D, Senior 35+	2	1 minute 30	45 secondes
U15, U17, Poom A & B, Senior	2	2 minutes	1 minute

**Notez que l'horaire pourrait être modifié selon le déroulement de la compétition.**

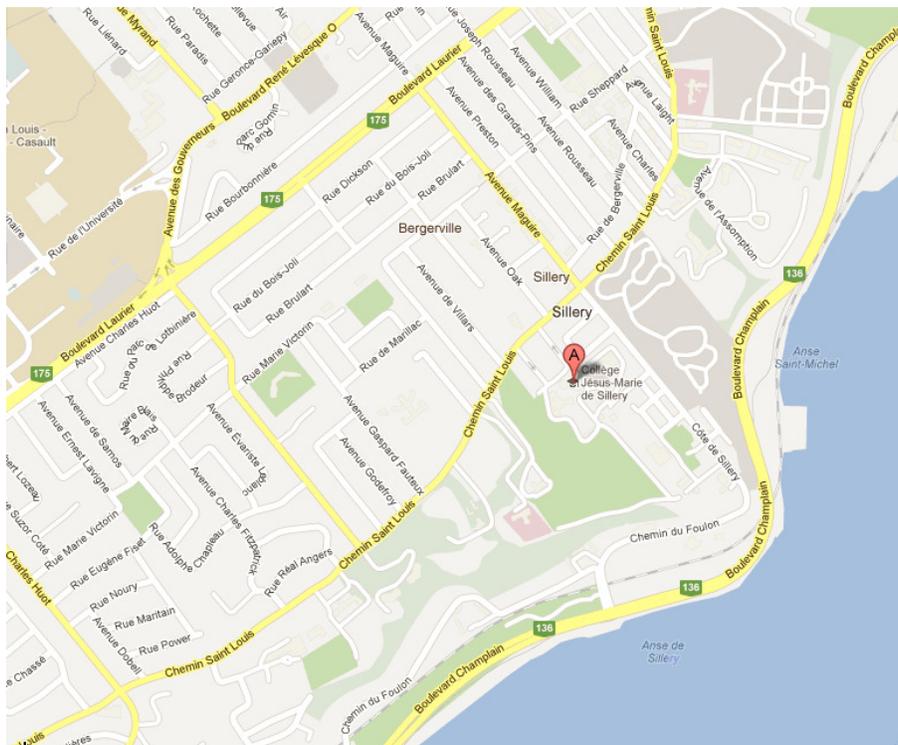
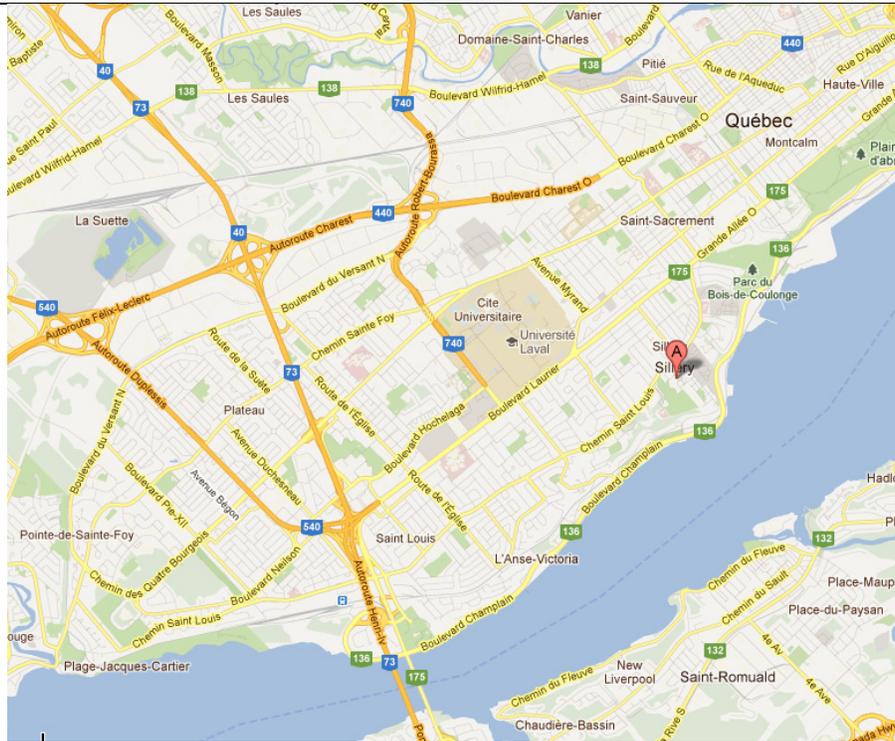
***Il y aura une finale pour la médaille de bronze pour toutes les catégories de quatre compétiteurs et plus***

**Il est à noter que, selon les règlements de la Fédération québécoise de taekwondo du Québec, les protections suivantes sont obligatoires :**

1. Casque blanc ou de couleur assortie au plastron. Le plastron (bleu ou rouge).
2. Protèges avant-bras.
3. Protèges jambes et pieds (couvrant au moins jusqu'aux orteils) pour les ceintures de couleurs et Poom C (chausson non autorisé).
4. Protèges tibia et protecteurs de demi-pied ou plain-pied pour les Pooms B (chaussette refusée)
5. Protèges tibia obligatoires mais protecteurs de pieds optionnels chez les ceintures noires Senior et Poom (chausson accepté).
6. Coquille (hommes et femmes).
7. Protège buccal obligatoire à partir de U13 (pour les couleurs) ainsi que Poom et Dan.
8. Les gants de protections (blanc ou couleur assortie au plastron) pour tous les Pooms et ceintures noires.
9. Le port du hijab sportif est désormais toléré sous le casque et l'uniforme.

**Les règlements de la Fédération québécoise de taekwondo du Québec s'appliquent pour les combats.**

# Cartes



Club taekwondo de Sainte-Foy  
[www.taekwondo-sainte-foy.com](http://www.taekwondo-sainte-foy.com)

Organisme partenaire de l'Arrondissement de  
Sainte-Foy – Sillery – Cap-Rouge

