



**COUPE DU
QUÉBEC**

2025

**TAEKWON-DO ITF
TROIS-RIVIÈRES**

Trois-Rivières, le 10 novembre 2024

Chers Grand Maître, Maîtres et instructeurs,

C'est avec plaisir que nous vous invitons à la **37^e Coupe du Québec de Taekwon-do** qui se tiendra à Trois-Rivières, samedi, le 15 mars 2025. Cet événement se déroulera au :

École Val-Marie

88 chemin du Passage, Trois-Rivières, G8T 2M3

Le comité organisateur s'active présentement à créer un événement agréable et de haut niveau pour tous. Vous trouverez dans les pages suivantes, tous les détails de la compétition.

L'Hôtel retenu pour vos chambres est le Days Inn, situé à 10 minutes en auto du site de compétition.

Days Inn

3155 Boul. St-Jean, Trois-Rivières QC G9B 2M4
(819) 377-4444

<http://www.daysinntroisrivieres.ca/fr/>

Veillez spécifier le groupe « Taekwon-do ou le code 031425TAE » lors de votre réservation, afin de profiter du rabais de groupe. 120,00\$ plus taxes, par chambre, occupation 1 à 4 personnes. Les réservations seront possibles jusqu'au 28 février 2025. Après cette date, la disponibilité des chambres n'est pas assurée.

Il y aura une pesée offerte au Days Inn, entre 19h et 20h30 le vendredi soir (**salle à confirmer**). Il y aura également une pesée entre 8h00 et 8h30, le samedi matin, à l'école Val-Marie. L'endroit sera indiqué lors de votre arrivé.

Nous tenons à rappeler que seuls les athlètes membres en règle peuvent participer à la Coupe du Québec.

Maxime Lavoie

Club de Taekwon-do ITF St-Grégoire

m.lavoie1990@gmail.com

819-668-1110

www.atpl-itf.com

HORAIRE

Vendredi, 14 mars 2025

19h00 à 20h30 – Pesée au **Days Inn**

Samedi, 15 mars 2025

8h00 - Accueil des athlètes, des instructeurs et des officiels à l'école Val-Marie

8h00 à 8h30 Pesée à l'école Val-Marie (local à confirmer)

8h15 – Réunions des officiels (au site de compétition)

8h45 – Cérémonie d'ouverture

9h15 – Début de la compétition avec le Chon-Ji Challenge suivi des ceintures de couleurs

12h00 – Dîner (offert aux bénévoles et aux officiels)

13h15 – Reprise des activités avec les épreuves de ceinture noires (et ceinture de couleur si non complété en avant-midi).

19h00 – Fin de la compétition et remise de la Coupe au club gagnant

ARBITRAGE

Toutes les ceintures noires sont invitées à donner leur nom comme officiel. Une réunion obligatoire aura lieu à 8h15 le samedi matin. Tous les officiels doivent porter une chemise blanche et une cravate bleue, un pantalon bleu marin et des souliers blancs.

Notez qu'une ceinture noire qui refuse volontairement d'arbitrer pourrait perdre son droit de participer à la compétition, et ce, sans remboursement des frais d'inscription. Une période d'échauffement avant les épreuves pour ceintures noires sera offerte.

Tous les arbitres doivent s'inscrire gratuitement sur le site WEB de la compétition. Voici le lien pour ceux qui désirent être officiel pour la journée ou temps partiel:

<https://www.atpl-itf.com/coupe-du-quebec-itf-2025/>

ATHLÈTES

Tous les athlètes doivent porter le dobok officiel, selon la Fédération Internationale de Taekwon-do. Le règlement de sécurité de la QITFQ exige le port de tous les équipements de protections pour les épreuves de combat, cela inclut le protecteur buccal et la coquille (pour les hommes).

FACILITÉS

Il y a plusieurs restaurants à proximité.

Le stationnement sera gratuit pour la journée de l'évènement.

ÉPREUVES

Formes

Les ceintures de couleur effectueront la forme de leur niveau – ceinture barre-jaune et plus.

Les ceintures noires de catégorie pré-juniors, juniors et adultes seront appelées à présenter deux formes désignées par les membres du jury selon le degré respectif.

Les ceintures noires de catégorie séniors et vétérans présenteront 1 forme de leur niveau de ceinture (au choix du compétiteur).

Chon-Ji Challenge

Les ceintures noires pourront participer, **sans frais supplémentaire**, à cette épreuve supplémentaire. Les inscriptions seront faites sur place.

Combats

Les ceintures de couleur et les ceintures noires séniors et vétérans disputeront un combat de 2 minutes (1 round).

Les ceintures noires pré-juniors, juniors et adultes disputeront des combats de 2 rounds de 2 minutes.

Nous souhaitons rappeler ici que toutes les protections sont obligatoires pour disputer un combat: casque, gants, pieds, protège-buccal(transparent) et la coquille pour les garçons.

Un compétiteur pourrait se voir refuser un combat, si un équipement est manquant ou non conforme.

Combat pré-arrangée

Les ceintures noires pré-juniors, juniors et adultes devront présenter un combat pré-arrangée de 60 à 75 secondes selon les règlements ITF.

POUR VOUS INSCRIRE

Voici le lien pour accéder à la page pour l'inscription de la Coupe du Québec.

<https://www.atpl-itf.com/coupe-du-quebec-itf-2025/>

Les épreuves et les tarifs sont les suivants :

Participants	Frais d'inscription
Ceintures de couleurs (blanche et plus)	60\$ / 1 ou 2 épreuves
Ceintures noires	60 \$ / 1 ou 2 épreuves
Combat pré-arrangée	20 \$
Entraîneurs	50\$
Photographes	50\$

La date limite pour s'inscrire est fixée au 28 février 2025.

Les catégories de compétition seront les suivantes, bien que certaines catégories puissent être jumelées si le nombre d'inscription n'est pas suffisant dans une catégorie.

ÂGE	CATÉGORIES
6 à 8 ans*	Mini pee-wee (mixte)
9 à 11 ans	Pee-wee (Garçon/Fille)
12 à 14 ans	Pré-Junior (Garçon/Fille)
15 à 17 ans	Junior (Garçon/Fille)
18 à 34 ans	Adulte Homme/Femme
35 à 49 ans	Sénior
50 +	Vétéran

Ceintures de couleurs

Catégories	Filles/Femmes	Garçons/Hommes
Mini-Pee-Wee	-20kg, -25kg, -30kg, -35kg, -40kg, +40kg	-20kg, -25kg, -30kg, -35kg, -40kg, +40kg
Pee-Wee	-30kg, -35kg, -40kg, -45kg, +45kg	-30kg, -35kg, -40kg, -45kg, -50k, +50kg
Pré-Junior	-30kg, -35kg, -40kg, -45kg, -50k, +50kg	-30kg, -35kg, -40kg, -45kg, -50k, -55kg, +55kg
Junior	-45kg, -50k, -55kg, -55kg, -60kg, -65kg, +65kg	-50k, -56kg, -62kg, -68kg, -75kg, +75kg
Adulte	-50k, -56kg, -62kg, -68kg, -75kg, +75kg	-57kg, -63kg, -70kg, -78kg, -85kg, +85kg
Sénior	-50k, -56kg, -62kg, -68kg, -75kg, +75kg	-57kg, -63kg, -70kg, -78kg, -85kg, +85kg
Vétéran	-50k, -56kg, -62kg, -68kg, -75kg, +75kg	-57kg, -63kg, -70kg, -78kg, -85kg, +85kg

Ceintures de noires pré-junior et junior

Catégories	Filles	Garçons
Micro	Jusqu'à 45 kg	Jusqu'à 50 kg
Léger	45,1 à 50 kg	50,1 à 56 kg
Moyen	50,1 à 55 kg	56,1 à 62 kg
Mi-Lourd	55,1 à 60 kg	62,1 à 68 kg
Lourd	60,1 à 65kg	68,1 à 75kg
Super-Lourd	65,1 kg et +	75,1 kg et +

Ceintures noires adulte, sénior et vétéran

Catégories	Fille	Garçon
Micro	Jusqu'à 50 kg	Jusqu'à 57 kg
Léger	50,1 à 56 kg	57,1 à 63 kg
Moyen	56,1 à 62 kg	63,1 à 70 kg
Mi-Lourd	62,1 à 68 kg	70,1 à 78 kg
Lourd	68,1 à 75kg	78,1 à 85 kg
Super-Lourd	75,1 kg et +	85,1 kg et +

Selon le nombre de participant dans chaque catégorie, l'organisation de la compétition se réserve le droit de jumeler des catégories de poids.