



Zone de la Capitale-Nationale

25 janvier 2026

**Finale régionale et sélection pour Jeux du Québec 2026
URLS – Capitale-Nationale - URLS Chaudière-Appalaches**

Dojo de Beauport 2175, av St-Clément				
Division	Sexe	Ceintures	Catégories de poids	Heures des pesées
U-10 – Poussins 2017-2018 Randori au sol	M – F	Blanche Blanche-jaune	Toutes	8 h à 8 h 30
U-10 – Poussins 2017-2018 Randori debout	M – F	Jaune et orange + Ceinture bicolore	Toutes	8 h à 8 h 30
U-12 Benjamins 2015-2016	M - F	Jaune + Orange	Toutes	8 h 30 – 9 h
U-14 Minimes 2013-2014	M - F	Jaune + Orange Verte - Bleue	Toutes	10 h – 10 h 30
U-16 Juvéniles 2011-2012 Verte, bleu, marron et noire	M - F	Jaune et Orange V – B – M - N	Toutes	12 h – 12 h 30

***U16 marron et noire peuvent participer seulement lors de la finale provinciale des Jeux du Québec.*

ÉLIGIBILITÉ : Membre en règle de Judo Québec ou de toute autre association reconnue par Judo Canada ou la FIJ.

INSCRIPTIONS : Sur place

FRAIS D'INSCRIPTION : 20 \$ par participant

Les filles U10 seront séparées des garçons. Si le nombre ne permet pas de séparer les filles des garçons la permission d'un parent sera requise pour les regrouper. En l'absence d'un parent un entraîneur avec l'autorisation des parents pourra accorder cette permission

Pour les U12, les filles et les garçons sont obligatoirement séparés.



Zone de la Capitale-Nationale

DÉBUT DE LA COMPÉTITION : **9 h 00 – catégorie U-10**
 11 h – catégorie U-12
 12 h 30– catégorie U-16

Durée des combats : **U-10 : 1,5 minutes**
 U-12 : 2 minutes
 U-14, U-16 : 3 minutes

RÉCOMPENSES: Médailles des Jeux du Québec

RÈGLEMENTS: Judo Québec

Cette compétition permet de sélectionner les athlètes qui participeront à la finale des Jeux du Québec en mars 2026 à Blainville

Les athlètes admissibles à la finale provinciale sont les ceintures vertes et plus des catégories :

- Cadet U-16
- Juvénile U-14 (dernière année soit 2013)

Composition des équipes représentant les régions de :

- Capitale-Nationale
- Chaudière-Appalaches

Maximum : 15 athlètes, 9 masculins et 6 féminins par zone URLS
Possibilité de 2 athlètes par catégorie de poids si des catégories n'ont pas d'athlète sélectionné.

Minimum : 1 athlète

FINALE PROVINCIALE

Catégories de poids

INDIVIDUEL :

Masculin : -38 kg, -42 kg, -46 kg, -50 kg, -55 kg, -60 kg, -66 kg, - 73 kg, et +73 kg
Féminin : -44 kg, -48 kg, -52 kg, -57 kg, -63 kg, et + 63 kg

PAR ÉQUIPES

Masculin : -42 kg -46 kg, -50 kg, -55 kg, -60 kg, -66kg et +66kg
Féminin : -44 kg, -48kg, -52 kg, -57 kg, et + 57 kg



Zone de la Capitale-Nationale

Entraîneurs – Accompagnateurs

Entraîneur : **1 obligatoire**, 2 au maximum

Chaque équipe doit être accompagnée d'au moins 1 entraîneur qui répond aux exigences du PNCE – soit «Assistant de dojo» et avoir réussi «Introduction à la compétition – partie A et l'évaluation éthique en ligne.

Accompagnateur : 2 maximum (s'il y a seulement 1 entraîneur) Il doit y avoir 1 homme s'il y a des garçons et 1 femme s'il y a des filles.

Note : *Les entraîneurs doivent obligatoirement coucher au site d'hébergement des athlètes pour la durée de la Finale provinciale.*

La sélection des participants pour les équipes régionales se fait comme suit :

- 1- Le gagnant de chaque catégorie de poids.
- 2- **Priorité 1** - S'il y a des catégories de poids vides, prioritairement un deuxième athlète **U-16** dans une catégorie de poids déjà remplie par un athlète (il pourra donc y avoir deux (2) athlètes U16 dans la même catégorie de poids).

Priorité 2 – s'il y a toujours des catégories de poids vides et aucun athlète U-16 éligible, les places disponibles peuvent être comblées avec des athlètes de la division U-14 (**deuxième année, soit née en 2013**).

ADMISSIBILITÉ

Les athlètes sélectionnés doivent être de niveau – **espoir- ce qui signifie qu'ils doivent :**

Critères d'identification d'un athlète U-14 et U-16 de niveau – Espoir-

- Un athlète U-14 ou U-16 est identifié *espoir* s'il a participé au cours des 12 derniers mois à un minimum 2 combats dans un (1) des quatre (4) tournois de développement provincial (Coupe Daniel-Hardy, Tournoi Repentigny, Coupe Gadbois, Coupe Louis Page) ou l'Omnium du Québec et qu'il a participé à **un camp d'entraînement régional**, provincial, ou national comportant au minimum 4 heures d'entraînement (répartis sur 1 ou 2 journées). **La date du camp d'entraînement régional sera le dimanche 1^{er} février 2026.**