

KARATÉ QUÉBEC

EXIGENCES POUR L'OBTENTION D'UN STATUT ESPOIR

Admissibilité

- Être membre de Karaté Québec
- Âge minimum : 12 ans
- Grade en karaté : Ceinture **verte et plus**.

Critères de performance

Pour obtenir l'identification de niveau Espoir, l'athlète doit atteindre une des exigences suivantes :

- Open international de Montréal
 - o Avoir effectué 2 rondes dans une des divisions Intermédiaire, Avancé ou Élite
- Sélection de l'équipe du Québec
 - o Obtenir un score au classement global des trois sélections de l'équipe du Québec
- Coupe Québec
 - o Médaillés et demi-finalistes dans les divisions Intermédiaire, Avancé ou Élite
- Coupe Marc-Hamon
 - o Médaillés et demi-finalistes dans les divisions Intermédiaire, Avancé ou Élite
- Finale régionale
 - o Médaillés d'or dans une finale régionale avec la présence de 3 participants et plus (avec 2 victoires).

Engagement – répondre à *l'ensemble des exigences suivantes* des exigences suivantes :

À la suite de son identification de niveau Espoir, l'athlète doit rester actif selon les règles en vigueur de Karaté Québec (voir document du Programme des athlètes de haut niveau en vigueur).

Entraînement

- Être généralement actif entre le mois de septembre et le mois de mai de l'année suivante, **soit environ une période de 9 mois par année.**
- **Athlètes Jeunesse (12-13 ans) :** S'entraîner 3 fois par semaine ou plus (karaté, entraînement physique, autres sports, etc.) et accumuler 8 heures, ou plus, d'entraînement **et d'activités physiques** par semaine. **Athlètes Cadet et plus (14 ans et plus) :** S'entraîner 4 fois par semaine ou plus (karaté, entraînement physique, autres sports, etc.) et accumuler 10 heures, ou plus, d'entraînement **et d'activités physiques** par semaine.

Compétition

- Dans l'année en cours, participer à **deux des trois** sélections de l'équipe du Québec (si l'athlète répond aux critères d'éligibilité en vigueur).
- Dans l'année en cours, participer à 2 compétitions, ou plus, du circuit de Karaté Québec.
- Dans l'année en cours, participer aux camps d'entraînement de Karaté Québec et/ou Karaté Canada selon les invitations reçues.