

QUESTIONNAIRE — RÉGLEMENTATION DES COMPÉTITIONS POOMSÆ FFTDA (Adopté CD septembre 2025, modifié novembre 2025)

Source : Règlement compétitions Poomsæ FFTDA – adopté CD septembre 2025, modifié CD novembre 2025 | fftda.fr – Compétition > Règlement/Inscription/Dérogation

N°	Question	Réponse A	Réponse B	Réponse C	Réponse D	Source
1	Quel rôle jouent les Championnats de France dans la filière de haut niveau ?	Ils constituent une épreuve de sélection parmi d'autres, sans critère prioritaire	Ils constituent le principal critère pour accéder aux listes de haut niveau et aux équipes de France	Ils servent uniquement à qualifier les athlètes pour les compétitions de ligue	Ils permettent d'obtenir une dérogation d'âge pour les compétitions internationales	§1.1 – Règles générales
2	A quelle condition le titre de champion (départemental, régional, national) est-il attribué en Poomsæ individuel ?	Il est attribué au vainqueur quelle que soit la taille de la catégorie	Il est attribué au vainqueur de chaque catégorie d'âge regroupant au moins deux participants	Il est attribué uniquement si la catégorie regroupe au moins quatre participants	Il est attribué au vainqueur à condition d'avoir disputé au moins deux tours	§1.2 – Règles générales
3	Quelle est la surface de compétition du Championnat de France Poomsæ ?	8 m x 8 m recouverte d'un tapis de Taekwondo	10 m x 10 m recouverte d'un tapis de Taekwondo	12 m x 12 m recouverte d'un tapis de Taekwondo	10 m x 10 m sur parquet laqué	§2 – Championnat de France Poomsæ
4	De combien de personnes est composée une Équipe Paire ?	2 garçons	2 filles	1 garçon + 1 fille	2 personnes du même genre au choix	§2.1 – Composition des équipes
5	Quelle est la tranche d'âge de la catégorie individuelle U30 ?	15 à 29 ans	18 à 29 ans	18 à 30 ans	18 à 35 ans	§2.1 – Catégories individuelles
6	Quelle catégorie d'âge correspond à la catégorie individuelle U50 ?	35 à 49 ans	40 à 49 ans	41 à 50 ans	45 à 55 ans	§2.1 – Catégories individuelles
7	Les équipes (Masculine, Féminine ou Paire) peuvent-elles être composées d'athlètes licenciés dans des clubs issus de différentes ligues en poomsæ ?	Non, tous les membres d'une équipe doivent être licenciés dans la même ligue	Oui, les équipes peuvent être composées d'athlètes licenciés dans des clubs issus de différentes ligues	Oui, mais uniquement pour les équipes de catégories U30 et U40	Non, sauf dérogation accordée par le DTN	§2.1 – Dispositions particulières équipes
8	Quel est le grade minimum requis pour participer au Championnat de France Poomsæ ?	6e Keup (ceinture verte)	4e Keup (ceinture bleu)	3e Keup (ceinture rouge)	1er Dan	§2.2 – Conditions de participation
9	Quelle condition de nationalité s'applique à partir de la catégorie Junior au Championnat de France Poomsæ ?	Aucune condition de nationalité n'est requise pour les Juniors	Une simple pièce d'identité suffit quelle que soit la nationalité	La nationalité française est obligatoire, avec présentation d'un document l'établissant	La nationalité française ou celle d'un pays de l'Union Européenne est requise	§2.2 – Conditions de participation
10	Comment les qualifications pour le Championnat de France Poomsæ sont-elles organisées ?	Via un système de quotas définis par le nombre de licenciés de chaque ligue	Qualification lors de la sélection régionale du championnat de France de la saison en cours, sans quota, avec présence effective de l'athlète le jour du championnat de région	Par dépôt de candidature directe auprès de la FFTDA sans passer par la ligue	Via les résultats des Opens internationaux labellisés de la saison en cours	§2.3 – Procédures de qualification
11	Quel est le premier critère (priorité 1) pour désigner les têtes de séries aux Championnats de France catégories U30 et U40 ?	Champions de France en titre dans leur catégorie d'âge	Podiums des derniers Championnats d'Europe W.T.	Athlètes classés dans les 32 premiers du Ranking mondial W.T.	Podiums des derniers Championnats du Monde W.T.	§2.4 – Têtes de séries
12	Qui accorde la dérogation d'âge en Poomsæ ?	Le Président de la FFTDA après avis du Comité Directeur	Le Directeur Technique National ou son représentant	Le Président de la ligue régionale de l'athlète	La Commission Nationale des Juges Poomsæ	§2.5 – Dérogation d'âge
13	Quelle tenue portent les compétiteurs poomsæ Cadets masculins (12-14 ans) titulaires d'un Dan ?	Pantalon bleu marine, veste blanche, col et ceinture noirs	Pantalon rouge, veste blanche, col et ceinture Poom	Pantalon bleu, veste blanche, col et ceinture Poom	Pantalon bleu clair, veste blanche, col et ceinture noirs	§2.6 – Tenue – Cadets masculins
14	En poomsæ quelle tenue portent les Cadettes féminines (12-14 ans) titulaires d'un grade Poom ?	Pantalon bleu marine, veste blanche, col et ceinture noirs	Pantalon bleu clair, veste blanche, col et ceinture noirs	Pantalon rouge, veste blanche, col et ceinture Poom	Pantalon bleu, veste blanche, col et ceinture Poom	§2.6 – Tenue – Cadettes féminines
15	En poomsæ quelle tenue portent les compétiteurs Master (51 ans et +), masculins et féminins ?	Pantalon bleu marine, veste blanche, col et ceinture noirs	Pantalon bleu clair, veste blanche, col et ceinture noirs	Pantalon bleu marine, veste dorée	Pantalon rouge, veste blanche, col et ceinture Poom	§2.6 – Tenue – Masters 51 ans et +
16	A quelle distance du bas du col et en quelle taille de lettres peut-on placer le nom de l'athlète au dos du DoBok Poomsæ ?	À 10 cm de la base du col, en lettres de 9 cm maximum sur 35 cm de long	À 12 cm de la base du col, en lettres de 10 cm maximum sur 30 cm de long	À 15 cm de la base du col, en lettres de 8 cm maximum sur 25 cm de long	À 8 cm de la base du col, en lettres de 12 cm maximum sur 40 cm de long	§2.7 – Marquage
17	A quelle hauteur et en quelle dimension maximale peut-on placer le drapeau national ou le nom de la structure sur la manche du DoBok ?	À 2 cm sous l'épaule, max 12 cm x 8 cm	À 3,5 cm sous l'épaule, max 10 cm x 7 cm	À 5 cm sous l'épaule, max 8 cm x 6 cm	À 1 cm sous l'épaule, max 13 cm x 9 cm	§2.7 – Marquage
18	Combien de coaches sont autorisés par athlète ou par équipe sur l'aire de compétition Poomsæ ?	2 coaches pour 1 athlète / ou pour 1 équipe	1 coach pour 1 athlète / ou pour 1 équipe	1 coach par athlète membre de l'équipe	Aucune limite, selon décision de l'organisateur	§2.8 – Coaching
19	En Poomsæ quelle posture le coach doit-il adopter durant la prestation de son athlète ?	Il peut se lever et se déplacer dans la zone coach pour encourager son athlète	Il doit rester assis sur la chaise mise en place pour le coaching et ne doit pas se lever durant toute la prestation	Il doit rester debout derrière la ligne de délimitation de la zone coach	Il doit rester en dehors de l'aire de compétition et ne peut y accéder qu'entre deux prestations	§2.8 – Coaching
20	Quelle couleur de strapping est autorisée pour les compétitions Poomsæ ?	Blanche uniquement	Beige (couleur neutre)	Noire ou blanche	Couleur libre au choix du compétiteur	§2.9 – Strapping
21	Une attèle dure empêchant la flexion est-elle acceptée en compétition Poomsæ ?	Oui, si elle est validée par le médecin officiel de la compétition	Oui, si elle est de couleur beige et approuvée par le directeur de compétition	Non, une attèle dure empêchant la flexion n'est pas acceptée pour concourir	Oui, uniquement pour les catégories Master (51 ans et +)	§2.9 – Strapping
22	En Poomsæ partir de quel nombre de participants la compétition se déroule-t-elle en 3 tours (système Cut-Off) ?	À partir de 10 participants	À partir de 16 participants	À partir de 20 participants	À partir de 32 participants	§3.1 – Système par tour (Cut-off)
23	En Poomsæ quel est le seuil de qualification à l'issue du tour préliminaire ?	Les 25 % des meilleurs classés de chaque groupe	Les 50 % des meilleurs classés de chaque groupe	Les 75 % des meilleurs classés de chaque groupe	Les 8 premiers de chaque groupe	§3.1 – Tour préliminaire
24	A quelle phase la compétition Poomsæ débute-t-elle quand le nombre de participants par catégorie est compris entre 9 et 19 ?	Au tour préliminaire	En demi-finale directement	En finale directement	En phase de poules	§3.1 – Demi-finale
25	En Poomsæ combien d'athlètes se qualifient pour la finale à l'issue de la demi-finale ?	4 premiers	6 premiers	8 premiers	10 premiers	§3.1 – Demi-finale
26	Combien de Poomsæ les participants qualifiés en finale doivent-ils exécuter, et avec quel temps de repos entre les deux ?	1 Poomsæ uniquement, désigné par tirage au sort	2 Poomsæ avec 30 secondes de repos entre chaque	2 Poomsæ sans temps de repos entre les deux	3 Poomsæ avec 1 minute de repos entre chaque	§3.1 – Finale
27	Quand les Poomsæ à réaliser sont-ils désignés par tirage au sort dans le système Cut-Off ?	Le matin même de la compétition, 2 heures avant le début	Au plus tard la veille de la compétition, en présence d'un officiel FFTDA et du responsable de compétition	Immédiatement avant chaque passage sur l'aire de compétition	Lors de la réunion technique, 48 heures avant la compétition	§3.1 – Système par tour (Cut-off)
28	Dans quelle ordre les Paires/Équipes exécutent-elles leur Poomsæ ?	Chung et Hong s'exécutent en même temps côte à côte	Hong sort et Chung s'exécute en premier, puis alternativement (l'un après l'autre)	Chung sort et Hong s'exécute en premier	L'ordre est déterminé par tirage au sort avant chaque passage	§3.2 – Système élimination directe

29	Quelle est la durée maximale d'une prestation de Poomsae référencé en compétition individuelle, par paire ou par équipe ?	60 secondes	75 secondes	90 secondes	120 secondes	§3.3 – Désignation des Poomsae
30	Quels Poomsae sont au programme des Cadets en concours individuel ?	Taegeuk 1 à 8 jang uniquement	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang et Taebaek	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebaek et Pyongwon	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin et Jitae	§3.3 – Poomsae de référence – Cadets individuel
31	Quels Poomsae supplémentaires les U60, U65 et O65 ont-ils par rapport aux U50 en concours individuel ?	Ils n'ont pas de Poomsae supplémentaires par rapport aux U50	Ils ont en plus le Koryo et le Keumgang	Ils ont en plus le Chonkwon et le Hansu	Ils ont en moins le Taegeuk 8 jang mais en plus le Hansu	§3.3 – Poomsae de référence – U50 / U60-O65
32	De combien de juges le jury est-il composé par aire lors des Championnats de France Poomsae ?	3 ou 5 juges par aire	5 ou 7 juges par aire	7 ou 9 juges par aire	4 ou 6 juges par aire	§3.4.1 – Composition du jury
33	Quelle tenue les juges officiels portent-ils lors des compétitions Poomsae ?	Survêtement fédéral bleu et chaussures de sport	Veste bleue, pantalon sombre, chemise blanche et cravate	Dobok officiel avec ceinture noire et badge de juge	Veste sombre, chemise blanche, sans obligation de cravate	§3.4.2 – Tenue des juges
34	En Poomsae sur combien de points les participants sont-ils notés, et quelle est la répartition entre technique et performance ?	Sur 10 : 5 points technique + 5 points performance	Sur 10 : 4 points technique (précision) + 6 points performance (présentation)	Sur 10 : 6 points technique + 4 points performance	Sur 20 : 8 points technique + 12 points performance	§3.5.1 – Système de notation Poomsae
35	En Poomsae comment la note finale est-elle calculée lorsque le jury est composé de 5 ou 7 juges ?	La moyenne de l'ensemble des notes de tous les juges	Les 2 notes extrêmes sont éliminées ; la note correspond à la moyenne des 5 ou 3 notes restantes	La note la plus haute et la plus basse sont supprimées ; la moyenne des notes intermédiaires est retenue	Le total des points de l'ensemble des juges sans élimination de notes	§3.5.1 – Calcul de la note
36	En Poomsae comment la note finale en FINALE est-elle calculée ?	La note de la meilleure prestation des deux Poomsae est retenue	La note finale est calculée sur la moyenne des deux prestations	Le total des deux notes est additionné sans calcul de moyenne	Seul le deuxième Poomsae est noté, le premier servant uniquement de référence	§3.5.1 – Note en finale
37	Quel critère départage les ex-æquo en Poomsae référencé ?	Le compétiteur ayant obtenu la plus haute note en technique	Le compétiteur ayant obtenu la plus haute note en présentation	Le compétiteur passé en dernier lors du tour précédent	Le compétiteur le mieux classé au ranking mondial W.T.	§3.5.2 – Égalité
38	Quel critère départage les ex-æquo en Poomsae Freestyle ?	Le compétiteur ayant obtenu la plus haute note en présentation	Le compétiteur ayant obtenu la plus haute note en technique	Le compétiteur ayant le meilleur classement national de la saison	Le compétiteur le plus jeune dans la catégorie d'âge concernée	§3.5.2 – Égalité Freestyle
39	Les sélections régionales pour le Championnat de France Poomsae se déroulent-elles avec ou sans quota ?	Avec un quota défini par le nombre de licenciés de la ligue	Sans quota	Avec un quota de 2 qualifiés par catégorie d'âge quelle que soit la ligue	Avec un quota défini par le Directeur Technique National chaque saison	§4 – Sélections régionales
40	Quelles sont les catégories d'âge du Critérium National Jeunes Poomsae ?	Pupilles (6-7 ans) et Benjamins (8-9 ans)	Benjamins (8 & 9 ans) et Minimes (10 & 11 ans)	Benjamins (8-9 ans), Minimes (10-11 ans) et Cadets (12-14 ans)	Minimes (10-11 ans) et Cadets (12-14 ans)	§5.1 – Critérium National Jeunes – Catégories d'âge
41	Comment les Poomsae sont-ils désignés lors du Critérium National Jeunes ?	Par tirage au sort la veille de la compétition	Par le Directeur Technique National ou son représentant pour chaque tour en fonction des catégories d'âge	Par tirage au sort directement avant chaque passage sur l'aire	Librement choisis par les compétiteurs parmi la liste de référence de leur catégorie	§5.2 – Critérium National Jeunes – Déroulement
42	A qui la Coupe de France Poomsae est-elle ouverte ?	Uniquement aux licenciés FFTDA	Uniquement aux licenciés FFTDA et aux athlètes de nationalité française	À l'ensemble des licenciés FFTDA ainsi qu'aux licenciés des fédérations étrangères affiliées à la W.T.	À l'ensemble des licenciés FFTDA et aux licenciés UE affiliés à la W.T.	§6 – Coupe de France Poomsae
43	Quelle est la tranche d'âge de la Compétition Espoirs Poomsae ?	15 à 18 ans	15 à 20 ans	17 à 21 ans	18 à 23 ans	§7.1 – Compétition Espoirs
44	Quelle est la surface de compétition du Championnat de France Poomsae Free Style par équipe (5 personnes) ?	10 m x 10 m	11 m x 11 m	12 m x 12 m	15 m x 15 m	§8 – Free Style – Surface
45	Quelle est la durée du Poomsae Free Style en compétition ?	Entre 60 et 75 secondes	Entre 75 et 90 secondes	Entre 90 et 100 secondes	Entre 100 et 120 secondes	§8.3 – Free Style – Durée
46	Quel type de musique est interdit lors du Poomsae Free Style ?	La musique avec paroles, ainsi que toute musique à contenu politique, social ou religieux	Uniquement la musique avec paroles	La musique diffusée depuis un téléphone portable	La musique de moins de 90 secondes ou de plus de 110 secondes	§8.3 – Free Style – Musique
47	Comment les points sont-ils répartis entre technique et présentation en Poomsae Freestyle ?	4 points technique + 6 points présentation (sur 10)	5 points technique + 5 points présentation (sur 10)	6 points technique + 4 points présentation (sur 10)	7 points technique + 3 points présentation (sur 10)	§8.4 – Notation Free Style
48	Sur quoi porte la notation technique dans le Poomsae Freestyle ?	La précision des mouvements de base, l'équilibre et la qualité des gestes	Le niveau de difficulté des techniques de pieds (5 pts) et les mouvements de base et praticabilité (1 pt)	La créativité, l'harmonie et l'expression d'énergie	La maîtrise des Poomsae de référence intégrés dans l'enchaînement libre	§8.4 – Grille notation Freestyle
49	En Poomsae quelle est la composition de l'Equipe Mixte Free Style ?	5 personnes du même genre	5 personnes dont au moins 2 de genre différent	5 personnes dont 3 du même genre	6 personnes dont 3 hommes et 3 femmes	§8.1 – Catégories Free Style – Equipe Mixte