

# FEDERATION FRANÇAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

## REGLEMENTATION DES COMPETITIONS POOMSAE



## LES COMPETITIONS « TECHNIQUES »

### 1. REGLES GENERALES DES COMPETITIONS TECHNIQUES

1.1. Conformément à la réglementation internationale de la World Taekwondo (W.T), à la charte olympique élaborée par le Comité International Olympique (CIO) et contrôlée en France par le Comité National Olympique et Sportif Français (CNOSF) et conformément aux dispositions du code du sport, la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées organise les Championnats de France qui constituent le principal critère pour accéder aux listes de haut niveau et aux équipes de France.

La participation des équipes nationales aux compétitions internationales organisées par la W.T. et le CIO est conditionnée par la nationalité des athlètes qui doivent être de la nationalité de la fédération qui les engage.

1.2. Le titre de champion (départemental, régional, national) est attribué au vainqueur de chaque catégorie d'âge, regroupant au moins deux participants dans les catégories individuelles et par équipes.

### 2. CHAMPIONNAT DE FRANCE POOMSAE

**Surface** : 10m X 10m recouverte d'un tapis de Taekwondo

#### 2.1. Catégories

INDIVIDUEL POOMSAE MASCULINS & FEMININS	
Cadets	12, 13 & 14 ans
Juniors	15, 16 & 17 ans
Moins de 30 ans (U30)	18 à 30 ans
Moins de 40 ans (U40)	31 à 40 ans
Moins de 50 ans (U50)	41 à 50 ans
Moins de 60 ans (U60)	51 à 60 ans
Moins de 65 ans (U65)	61 à 65 ans
Plus de 65 ans (O65)	66 ans et plus

EQUIPES POOMSAE :	
Composition des équipes	
Equipe Masculine	3 garçons
Equipe Féminine	3 filles
Equipe Paire	1 garçon + 1 fille
Catégories d'âges des équipes	
Equipe Cadets	12, 13 & 14 ans
Equipe Juniors	15, 16 & 17 ans
Equipe Moins de 30 ans (U30)	18 à 30 ans
Equipe Moins de 50 ans (U50)	31 à 50 ans
Equipe Moins de 60 ans (U60)	51 à 60 ans
Equipe Plus de 60 ans (O60)	61 ans et plus

## 2.2. Conditions de participation au Championnat de France

### Dispositions Générales :

- Être ceinture Rouge 3<sup>ème</sup> Keup
- Présenter une carte nationale d'identité ou un certificat de nationalité ou un passeport international attestant de la nationalité française à partir de la catégorie d'âge JUNIOR ou une déclaration de nationalité délivrée par le tribunal d'instance. Pour la catégorie d'âge CADET, la nationalité française n'est pas obligatoire, pour autant la présentation d'une pièce d'identité reste nécessaire.
- Disposer de son passeport sportif à jour et en règle sur lequel est notamment mentionné l'absence de contre-indication à la pratique du Taekwondo en compétition et d'une autorisation parentale pour les mineurs.
- Suivre la procédure administrative d'inscription.

### Dispositions Particulières :

- Les athlètes licenciés dans un Département ou Région Française d'Outre-Mer (DROM) ou dans une collectivité d'Outre-Mer (COM), poursuivant des études en Métropole, peuvent, sous réserves de remplir les conditions de « Dispositions Générales » du présent règlement et justifier d'un certificat de scolarité de la saison en cours, participer au championnat de ligue individuel où est situé leur école.
- Les « Equipes Masculines », les « Equipes Féminines » ou les « Equipes Paires » peuvent être composées d'athlètes licencié(e)s dans des clubs issus de différentes ligues.

## 2.3. Procédures de qualification :

- Qualification lors de la sélection régionale du Championnat de France de la saison en cours sans quota. La participation de l'athlète ou de l'équipe doit être effective (l'athlète ou l'équipe doit être présent(e) et réaliser une prestation le jour du championnat de région).
- Répondre aux conditions de l'article 2.2. du présent règlement

## 2.4. Têtes de séries :

Règles de répartition dans le cadre des tableaux du championnat de France des catégories d'âge -30 ans, -40 ans :

Les athlètes pourront être désignés têtes de séries par le Directeur Technique National ou son représentant selon les critères ci-dessous par ordre de priorité :

- 1) Athlètes classés dans les trente-deux (32) premiers du Ranking mondial W.T. (dernière mise à jour précédant les championnats)
- 2) Podiums des derniers Championnats du Monde W.T.
- 3) Podiums des derniers Championnats d'Europe W.T.
- 4) Champions de France en titre dans leur catégorie d'âge respective.

Seuls les résultats obtenus dans les mêmes catégories d'âge pourront être retenus.

## 2.5. Dérogation d'âge :

La demande de dérogation doit suivre la démarche suivante :

- Une demande écrite de l'intéressé (formulaire type FFTDA)
- Un curriculum vitae sportif (nombre d'années de pratique, palmarès, etc.)
- Une autorisation écrite de la personne ayant l'autorité parentale pour les mineurs

En fonction de ces pièces, le Directeur Technique National ou son représentant accorde ou non la dérogation qui n'est valable que pour la compétition concernée.

## 2.6. Tenue :

Tous les compétiteurs doivent porter des tenues de compétition de Poomsae approuvées par la W.T. conformément à l'article 4.2 du règlement de la compétition W.T. Poomsae.

- Pour les Keup : Dobok blanc col Blanc
- Pour les Dan : Dobok compétition Poomsae
  - o Catégories Cadets :
    - Féminines : Pantalon rouge, veste blanche, col et ceinture Poom
    - Masculins : Pantalon bleu, veste blanche, col et ceinture Poom
  - o Catégories 15 à 50 ans :
    - Féminines : Pantalon bleu clair, veste blanche, col et ceinture noirs
    - Masculins : Pantalon bleu marine, veste blanche, col et ceinture noirs
  - o Catégories plus de 50 ans :
    - Féminines & Masculins : Pantalon bleu marine, veste dorée



DOBOK POOMSAE	Cadet Masculin (12-14)	Cadet Féminine (12-14)	Junior/Senior Masculin (15-50)	Junior/Senior Féminine (15-50)	Master M/F 51 et +
Ceinture	Noire et Rouge	Noire et Rouge	Noire	Noire	Noire

Le port de tout article sur la tête n'est pas autorisé.

## 2.7. Marquage :

- Seul le nom de l'athlète ou le nom de la structure que représente le compétiteur (imprimé ou brodé...) peut être placé au dos du Dobok, centré à 12 cm de la base du col, en lettre de 10 cm maximum réparties sur une longueur de 30 cm maximum.
- Le drapeau national ou le nom de l'emblème de la structure que représente le compétiteur peut être placé sur la manche droite de la veste du Dobok à 3,5 cm sous l'épaule et ne devra pas excéder 10 cm x 7 cm.
- L'identification du fabricant est autorisée sur le Dobok si elle est inférieure à 10% de la surface totale de l'équipement et ne devra apparaître pas plus d'une fois sur la veste et sur le pantalon du Dobok.
- Lors des championnats, le Dobok d'une équipe nationale ou le Dobok marqué au nom d'une nation n'est pas autorisé.

## 2.8. Coaching :

- Être inscrit comme coach auprès de l'organisation (badge de coach).
- Tenue de survêtement de sport (haut et bas de survêtement long) ou costume, tête nue + chaussures de sport fermées (pas de sandales).
- Le coach doit être majeur (+ de 18 ans le jour de la compétition).
- Titulaire du passeport sportif à jour avec licence accolée.
- Présenter son accréditation et déposer son passeport sportif à la table des juges de l'aire de compétition.
- Respecter la zone qui lui est attribuée.
- Rester assis sur la chaise mise en place pour le coaching. Le coach ne doit pas se lever de sa chaise durant toute la prestation du Poomsae de son athlète.
- Accès aire : 1 coach pour 1 athlète / ou pour 1 équipe.
- Les athlètes accompagnés du coach doivent être présents dès que leurs noms s'affichent sur les écrans.

## 2.9. Strapping :

Le compétiteur qui souhaite porter un strapping au pied et à la main doit en informer le directeur de la compétition afin d'en avoir l'approbation. La couleur du strapping doit être neutre (beige). Le strapping ne doit pas empêcher la flexion de la main ou du pied. Une attèle dure empêchant la flexion n'est pas acceptée pour concourir.

# 3. DEROULEMENT DE LA COMPETITION

## 3.1. Système par tour (Cut-off) :

Les Poomsae à réaliser durant le premier tour, la demi-finale et la finale seront désignés par tirage au sort au plus tard la veille de la compétition en présence d'un officiel de la F.F.T.D.A. et du responsable de la compétition.

Dans l'hypothèse où le nombre d'athlètes ou d'équipes engagées par catégorie est supérieur ou égal à 20 participants, la compétition se déroulera en 3 tours.

### Tour préliminaire :

Lorsque le nombre de participants se situe entre 20 et 39, la compétition débute par un tour préliminaire réparti en deux groupes qui s'affrontent sur deux aires distinctes.

Si le nombre de participants dépasse 40, le tour préliminaire est organisé en trois groupes et s'affrontent sur trois aires distinctes. En l'absence de trois aires disponibles, les participants seront répartis en deux groupes, s'affrontant sur deux aires différentes.

Les compétiteurs doivent exécuter les deux Poomsae obligatoires référencés.

À l'issue de cette phase, 50 % des meilleurs classés de chaque groupe se qualifient pour les demi-finales. En cas de nombre impair de participants dans un groupe, le compétiteur juste en dessous des 50 % premiers en termes de classement, sera également sélectionné pour les demi-finales.

Lors du tour préliminaire, chaque groupe peut être évalué par une équipe de juges différente.

Dans le tour préliminaire, l'ordre de passage des participants par catégorie sera déterminé par tirage au sort avec prise en compte des têtes de séries.

L'organisateur se réserve le droit de réduire à un (1) Poomsae le nombre de Poomsae à exécuter lors des tours préliminaires.

### Demi-finale :

De 9 à 19 participants inclus par catégorie, la compétition débutera en demi-finale.

L'ordre de passage des participants en demi-finale sera déterminé par le classement du tour précédent du dernier classé au 1<sup>er</sup> classé.

A l'issue de la demi-finale, les 8 premiers seront qualifiés pour la finale.

### Finale :

Si le nombre de participants par catégorie est inférieur ou égal à 8, la compétition débutera en finale.

En cas de finale directe, l'ordre de passage des participants par catégorie sera déterminé par tirage au sort.

Dans le cas de tour préliminaire, l'ordre de passage des participants en finale sera déterminé par le classement du tour précédent du dernier classé au 1<sup>er</sup> classé.

Les participants qualifiés pour la finale exécuteront deux Poomsae avec 30 secondes de repos entre chaque Poomsae. A l'issue de la finale les 8 participants seront classés.

## 3.2. Système d'élimination directe :

Dans la compétition **individuelle**, Chung (bleu) et Hong (rouge) entrent ensemble. Après le « Kyeong-rye », le Poomsae désigné est affiché pour chaque prestation sur l'écran, Chung et Hong exécutent des Poomsae en même temps.

Dans les compétitions par **paire** et par **équipe**, l'équipe ou paire Chung et l'équipe ou paire Hong entrent ensemble. Après « Kyeong-rye », l'équipe ou paire Hong sort et l'équipe ou paire Chung s'exécute en premier.

Les Poomsae à réaliser seront désignés par tirage au sort avant le passage sur l'aire.

A chaque tour, le candidat qui aura obtenu le moins de point sera éliminé.

Catégories individuelles : les compétiteurs doivent exécuter deux (2) Poomsae choisis au hasard et affiché sur l'écran de l'aire de compétition avant le début du match. Les compétiteurs exécutent les Poomsae désignés en même temps ou alternativement (en fonction des possibilités techniques à disposition).

Catégories Paires et Equipes : Les compétiteurs doivent exécuter deux (2) Poomsae choisis au hasard. Les compétiteurs exécutent les Poomsae désignés alternativement (l'un après l'autre, pas côte à côte).

## 3.3. Désignation des Poomsae :

La durée d'une prestation d'un Poomsae référencé en compétition individuel, par paire et par équipe peut aller jusqu'à 90 secondes.

Les Poomsae sont choisis par les la liste ci-dessous avec la désignation suivante :

	Désignation		Poomsae	Désignation
Il jang	T1		Koryo	P9
Yi jang	T2		Keumgang	P10
Sam jang	T3		Taebaek	P11
Sa jang	T4		Pyong Won	P12
Oh jang	T5		Sipjin	P13
Youk jang	T6		Jitae	P14
Tchil jang	T7		Chonkwon	P15
Pal jang	T8		Hansu	P16

### Les Poomsae de référence par catégorie d'âge :

#### CONCOURS INDIVIDUEL

<b>CADETS</b>	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11)
<b>JUNIORS</b>	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12).
<b>U30</b>	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14).
<b>U40</b>	
<b>U50</b>	Taegeuk 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15).
<b>U60</b>	Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15), Hansu(P16).
<b>U65</b>	
<b>O65</b>	

#### CONCOURS PAR EQUIPE (& PAIRE)

<b>CADETS</b>	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11).
<b>JUNIORS</b>	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12).
<b>U30</b>	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14)
<b>U50</b>	Taegeuk 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15)
<b>U60</b>	Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15), Hansu(P16)
<b>O60</b>	

### 3.4. Juges :

#### 3.4.1. Composition du jury :

Le jury est composé de 5 ou 7 juges par aire. Ces derniers sont nommés par le Directeur Technique National ou son représentant et sont titulaires du Diplôme de Juge Poomsae.

#### 3.4.2. Tenue des juges :

En application de la neutralité arbitrale, les juges officiels porteront une tenue composée d'une veste (bleue), d'un pantalon sombre, d'une chemise blanche et d'une cravate.

Les juges internationaux pourront porter leur tenue officielle (WT).

Aucun article ne pourra être porté sur la tête.

### 3.5. Notation :

#### 3.5.1. Système de notation (Poomsae)

Les critères et la notation des points s'effectuent conformément aux règles de la WT.

Les participants sont notés sur dix (10) :

- Quatre (4) points pour la note technique (précision)
- Six (6) points pour la note de performance (présentation)



### Grille de notation Poomsae référencés

Critères de Notation	Détails des critères de notation	Points
Technique (Précision) (4.0)	Précision du mouvement de base	4.0
	Précision dans les mouvements individuels du Poomsae	
	Equilibre	
Performance (Présentation) (6.0)	Vitesse & puissance	2.0
	Rythme & tempo	2.0
	Expression d'énergie	2.0
<b>Note maximale</b>		<b>10.0</b>

Les 2 notes extrêmes sont éliminées. Les notes attribuées correspondent à la moyenne des 5 ou 3 notes restantes. Les notes des compétiteurs attribuées par les juges sont affichées sur les écrans. Le total des notes n'est pas cumulé entre le premier, le deuxième et le troisième tour.

En finale, chaque Poomsae est noté. La note finale est calculée sur la moyenne des deux prestations.

#### 3.5.2. En cas d'égalité (quel que soit le système de compétition)

Poomsae référencé : le vainqueur sera le compétiteur qui a obtenu la plus haute note en présentation.

Poomsae Freestyle : le vainqueur sera le compétiteur qui a obtenu la plus haute note en technique.

Dans le cas où il y aurait encore égalité, le vainqueur est celui qui a obtenu le plus grand nombre de points sur le total des points de tous les juges (y compris les points les plus élevés et les plus bas).

Si l'égalité persiste, une nouvelle rencontre sera organisée pour déterminer le vainqueur. Le DT (Délégué Technique) décidera du Poomsae à évaluer.

## 4. CHAMPIONNAT DE FRANCE POOMSÆ / LES SELECTIONS REGIONALES

Chaque Ligue Régionale doit organiser une sélection pour le championnat de France par saison qualificatif sans quota. La participation de l'athlète doit être effective (l'athlète doit réaliser une prestation le jour du championnat).

### 4.1. Conditions de participation :

- Être ceinture Rouge 3<sup>ème</sup> Keup.
- Présenter une carte nationale d'identité ou un certificat de nationalité ou un passeport international attestant de la nationalité française à partir de la catégorie d'âge JUNIOR ou une déclaration de nationalité délivrée par le tribunal d'instance. Pour la catégorie d'âge CADET, la nationalité française n'est pas obligatoire, pour autant la présentation d'une pièce d'identité reste nécessaire.
- Disposer de son passeport sportif à jour et en règle sur lequel est notamment mentionné l'absence de contre-indication à la pratique du Taekwondo en compétition et d'une autorisation parentale pour les mineurs.
- Suivre la procédure administrative d'inscription.

### 4.2. Déroulement de la compétition :

Le déroulement de la compétition est identique à celui du championnat de France.



#### 4.3. Juges :

Le jury est composé de 5 ou 7 juges par aire.

### 5. CRITERIUM NATIONAL JEUNES

#### 5.1. Catégorie d'âge (masculin et féminin) :

- Benjamins : 8 & 9 ans
- Minimes : 10 & 11 ans

#### 5.2. Déroulement des épreuves Poomsae :

Système de compétition en élimination directe ou Cut-Off.

Les deux compétiteurs réaliseront en parallèle un Poomsae identique.

La compétition peut être organisée par un système de poules de 4 compétiteurs. Les meilleurs de chaque poule s'affrontant ensuite dans un système d'élimination directe.

Les Poomsae seront réglementairement imposées par le Directeur Technique National ou son représentant pour chaque tour en fonction des catégories d'âge.

#### 5.3. Tenue

Dobok blanc pour les Keup, ceinture du grade.

### 6. COUPE DE FRANCE POOMSAE

La Coupe de France Poomsae est ouverte à l'ensemble des licenciées FFTDA ainsi qu'aux licenciés des fédérations étrangères affiliées à la W.T.

#### 6.1. Catégorie d'âge (masculin et féminin) :

Les catégories d'âge sont identiques à celles du championnat de France.

#### 6.2. Déroulement de la compétition :

Le déroulement de la compétition est identique à celui du championnat de France.

#### 6.3. Conditions de participation :

- Disposer de son passeport sportif à jour et en règle sur lequel est notamment mentionné l'absence de contre-indication à la pratique du Taekwondo en compétition et d'une autorisation parentale pour les mineurs
- Pour les licenciés d'une fédération étrangère :
  - o Être licencié dans une fédération affiliée à la W.T.
  - o Disposer d'un certificat médical mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique du Taekwondo en compétition et d'une autorisation parentale pour les mineurs.
- Suivre la procédure administrative d'inscription.

### 7. COMPETITION ESPOIRS

Afin de favoriser l'émergence de jeunes talents, il pourra être mis en place une compétition Poomsae regroupant les catégories de Juniors (15 ans) jusqu'aux – de 21 ans.

#### 7.1. Catégorie d'âge (masculin et féminin) :

De 15 ans à 20 ans

#### 7.2. Déroulement de la compétition :

Système de compétition en élimination directe ou Cut-Off en individuel et en équipe.

### 7.3. Conditions de participation :

Les conditions de participation sont identiques à celles du Championnat de France.

## 8. LE CHAMPIONNAT DE FRANCE FREE STYLE

Le Poomsae Free Style est une forme d'enchaînements libres qui met notamment en pratique les positions et gestes spécifiques et artistiques du Taekwondo.

**Surface** : recouverte d'un tapis de Taekwondo de 10m X 10m en concours individuel et paire, et 12m X 12m concours par équipe (5 personnes).

### 8.1. Catégories Free Style :

- Individuel Masculin : 12 – 17 ans
- Individuel Féminin : 12 – 17 ans
- Individuel Masculin : 18 ans et plus
- Individuel Féminin : 18 ans et plus
  
- Equipe Paires : 12 – 17 ans (2 genres opposés)
- Equipe Paires : 18 ans et plus (2 genres opposés)
  
- Equipe Mixte : 12 – 17 ans (5 personnes dont 3 du même genre)
- Equipe Mixte : 18 ans et plus (5 personnes dont 3 du même genre)

### 8.2. Conditions de participation :

- Présenter une carte nationale d'identité ou un certificat de nationalité ou un passeport international attestant de la nationalité française à partir de la catégorie d'âge JUNIOR ou une déclaration de nationalité délivrée par le tribunal d'instance. Pour la catégorie d'âge CADET, la nationalité française n'est pas obligatoire, pour autant la présentation d'une pièce d'identité reste nécessaire.
- Disposer de son passeport sportif à jour et en règle sur lequel est notamment mentionné l'absence de contre-indication à la pratique du Taekwondo en compétition et d'une autorisation parentale pour les mineurs.
- Suivre la procédure administrative d'inscription.

### 8.3. Déroulement de la compétition :

La compétition se déroulera en 1 tour. Les participants seront classés de la première à la dixième place.

Le Poomsae Free Style exécuté est d'une durée comprise entre 90 et 100 secondes. Il sera accompagné d'une bande musicale au choix du compétiteur sans paroles transmise de façon numérique par le compétiteur (Clé USB par exemple). La musique ne doit pas avoir de contenu politique, social, religieux.

### 8.4. Notation

#### **Système de notation (Freestyle) :**

Les critères et la notation des points s'effectuent conformément aux règles de la WT.

Les participants sont notés sur dix (10) :

- Six (6) points pour la note technique (compétences techniques)
- Quatre (4) points pour la performance (présentation)

## Grille de notation Freestyle

Critères de notation	Détails des critères de notation		Point
Compétences techniques (6.0 )	Niveau de difficulté des techniques de pieds (5.0)	Coup de pied latéral sauté	5.0
		Coups de pied multiples dans un saut	
		Angle de rotation du coup de pied rotatif	
		Coups de pied consécutifs du style combat	
		Technique de coup de pied acrobatique	
	Mouvements de base et praticabilité		1.0
Présentation (4.0)	Créativité		1.0
	Harmonie		1.0
	Expression d'énergie		1.0
	Musique & chorégraphie		1.0
Note maximale			10.0