

LIGUE DES HAUTS-DE-FRANCE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

JOURNÉE DES HWARANGS



Président : Hacène Louami

Tel : +33 7 61 83 30 34_ Email : presidence.tkd.lighdf@gmail.com

Compétition : TANDARA Souphixay
Direction Technique : Me NGUYEN Ngoc-Long

DIMANCHE 1 Décembre 2019

Poussins - Pupilles - Benjamins - Minimes

COMPLEXE SPORTIF AUGUSTE DEFAUCOMPRET

72-74 Rue du Long Pot

59800 Lille



CONDITIONS D'ACCÈS

Affiliation

Chaque club devra s'être acquitté de la cotisation fédérale 2019/2020.

Passeport sportif

Chaque compétiteur devra présenter son **passport sportif en règle**, licence 2019/2020, autorisation parentale et certificat médical en cours.

Catégories

Féminines et masculines.

Poussins : nés en 2015

Pupilles : nés en 2013 et 2014

Benjamins : nés en 2011 et 2012

Minimes : nés en 2009 et 2010

INSCRIPTIONS

Inscription sur le site : <https://www.martial.events/fr/events>

Date limite : Lundi 25 NOVEMBRE 2019 à 22h00

Droits d'inscriptions : GRATUIT

Aucune inscription ne sera prise en compte après la date limite



ACCRÉDITATIONS

L'accréditation aura lieu le jour même. Chaque responsable de club présente les passeports sportifs des inscrits.

- De 8h30 à 9h : pour poussins et pupilles
- De 12h30 à 13h : pour benjamins et minimes

PROGRAMME (sous réserve de modification)

- Poussins-pupilles : de 10h00 à 12h
- Benjamins-Minimes : de 13h00 à 16h

Pendant la tranche horaire définie pour chaque catégorie d'âge, les enfants participeront **aux 3 temps forts**.

Assauts « sans touche »

Assaut : 2 coups de pieds chacun « sans touche ». 3 reprises de 30 secondes avec 15 secondes de repos entre chaque reprise.

Système de poule, organisé par catégorie d'âge et par grade. Les filles et les garçons seront mélangés.

Ateliers des Hwarangs

Quelques ateliers pour tester les capacités physiques et les valeurs du Hwarang (*vitesse, force, appui, équilibre, précision, motricité, concentration, citoyenneté,...*) + matériel électronique ZEMITA

Séquences d'entraînement avec Entraîneur national

Entraîneur national encadrera et animera des séquences d'entraînement pour les enfants.

Tous les participants recevront une médaille

ENTRÉE GRATUITE AU PUBLIC - BUVETTE SUR PLACE

Dimanche 1 Décembre 2019 - Lille-Fives				
Catégories	POUSSINS	PUPILLES	BENJAMINS	MINIMES
Années de naissance	nés en 2015	nés en 2014 & 2013	nés en 2012 & 2011	nés en 2010 & 2009
Horaires de passage	10h00 à 12h		13h00 à 16h	
Accréditations	8h30 à 9h00		11h30 à 12h00	
Réunion des bénévoles: de 8h à 9h00				