

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 23 Juin 2019

Poussins - Pupilles - Benjamins - Minimes

SALLE DES SPORTS RABELAIS

AVENUE DU CHANCELIER ADENAUER

59370 MONS-EN-BAROEUL



CONDITIONS D'ACCÈS

Affiliation

Chaque club devra s'être acquitté de la cotisation fédérale 2018/2019.

Passeport sportif

Chaque compétiteur devra présenter son **passeport sportif en règle**, licence 2018/2019, autorisation parentale et certificat médical en cours.

Catégories

Féminines et masculines.

Poussins : nés en 2014 et 2013

Pupilles : nés en 2012 et 2011

Benjamins : nés en 2010 et 2009

Minimes : nés en 2008 et 2007

INSCRIPTIONS

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

Date limite : Lundi 17 juin 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 13h30 à 14h : pour benjamins et minimes

PROGRAMME (sous réserve de modification)

- Poussins-pupilles : de 8h30 à 12h
- Benjamins-Minimes : de 13h30 à 17h

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 Hans Zohin

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

Tous les participants recevront un diplôme de participation

ENTRÉE GRATUITE AU PUBLIC - BUVETTE SUR PLACE

Dimanche 23 Juin 2019 - Mons en Baroeul				
Catégories	POUSSINS	PUPILLES	BENJAMINS	MINIMES
Années de naissance	nés en 2014 & 2013	nés en 2012 & 2011	nés en 2010 & 2009	nés en 2008 & 2007
Horaires de passage	8h30 à 12h		13h30 à 17h	
Accréditations	8h30 à 9h		13h30 à 14h	
Réunion des arbitres : de 8h à 8h30				