

Lundi 6 juin 2022 – Gymnase Auguste Delaune – 2 rue de Nanteuil à Montreuil

## OPEN ESPOIR POOMSAE & HAN MA DANG 93 2022

**DE BENJAMINS A MASTERS : N'ayant pas fait de podiums régionaux poomsae lors des 4 dernières saisons**

### CONDITIONS D'ACCÈS

Être dans les catégories d'âge benjamins, minimes, cadets, juniors ou seniors et de poids proposées par la compétition

- **Affiliation:** Chaque club devra être affilié à la FFTDA
- **Passeport sportif:** les compétiteurs et coaches devront avoir un passeport sportif à jour de la licence 2021/2022 (pas d'attestation de demande), certificat médical de la saison en cours, autorisation parentale pour les mineurs. Pour les étrangers, documents correspondants de la fédération du pays en question
- **Nationalité:** aucune restriction
- **Droits d'accès:** être inscrit à la compétition dans Martial Events avant la date limite. Les clubs devront s'être acquitté du montant global de l'inscription qui s'élève à **10€ par athlète & gratuit pour les coaches.**
- **Païement:** à effectuer directement sur Martial Events ou par chèque à l'ordre du CDT 93 et à envoyer chez Monsieur Abdel Hashas au 23 rue du Bois de l'Eglise 77 280 Othis

### CATÉGORIES D'ÂGES, DE GRADES ET ÉPREUVES

|         |   |
|---------|---|
| Class C | Jusqu'à 7ème keup (pas encore ceinture bleue) |
| Class B | De 6ème keup à 1er keup (bleue et rouges)     |
| Class A | 1er dan et +                                  |

|  | Benjamins<br>2013-2014  | Minimes<br>2011-2012 | Cadets<br>2008-2009-2010 | Juniors<br>2005-2006-2007 | -30 ans<br>1992-2004 | -40 ans<br>1982 à 1991 | +41 ans<br>1981 et avant |
|--|---|----------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|
| <b>Poomsae</b>   | Chaque athlète effectue le poomsae de son choix.<br>Class D: Il Jang, Y jang, Sam jang<br>Class C: Sam jang, Sa jang, O jang<br>Class B: Youk jang, Tchil jang, Pal jang<br>Class A: Pal jang, Koryo, Keumgan, Taebaek<br>Critères habituels & notation par drapeaux  |                      |                          |                           |                      |                        |                          |
| <b>Casse de planche avec tchagui.</b> Sur planches en plastique adaptées aux âges des athlètes.<br><br>Les planches seront tenues par le coach de l'athlète ou par un partenaire | Les points ne sont comptabilisés que si: la planche casse complètement et que l'athlète ne tombe pas<br>Par ordre croissant de gains de points, planche tenue:<br>Technique simple au corps: 1 point (ex: bandal tchagui)<br>Technique simple au visage: 2 points (ex: dolyo tchagui)<br>Technique retourné au corps: 3 points (ex: dwit tchagui)<br>Technique retourné au corps sauté: 4 points (ex: dirodora bandal tchagui)<br>Technique retourné au visage : 5 points (ex: momdolyo tchagui)<br>Technique retourné sauté au visage: 6 points (ex: dirodora dolyo tchagui en quittant le sol)<br>Technique retourné au visage à 540° et + : 7 points (ex: 540° kick)<br>Technique retournée au visage à 720° et + : 8 points (ex: 720° kick) |                      |                          |                           |                      |                        |                          |
| <b>Combat sans touche</b>  | 2 rounds de 30 secondes avec 15 secondes de repos   |                      |                          |                           |                      |                        |                          |
| <b>Vitesse techniques de jambes</b> sur raquettes simples <u>ou</u> plastrons Zemita   | Maximum de coups de pieds en 15 secondes<br>Coup de pied simple compte 1<br>Coupe de pied retourné compte 2   |                      |                          |                           |                      |                        |                          |

#### PROGRAMME DE LA COMPÉTITION

Palais des sports de Montreuil

Samedi 4 juin 2022 16h-19h: accréditations

#### Lundi 6 juin 2022 :

- 8h30 : présentation et informations aux compétiteurs
- 9h – 12h: compétition benjamins, minimes
- 12h - 12h30: remise des médailles & pause déjeuner
- 13h – 19h: compétition cadets, juniors, seniors – médailles remises à la fin des catégories

Un protocole sanitaire pourra être mis en place sur demande du gouvernement lors de la manifestation