

SELECTION REGIONALE CHAMPIONNAT FRANCE
LIGUE GRAND EST
13 DECEMBRE 2025

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

CADETS	MASCULIN	T5 & T8
	FEMININ	T6 & T7
JUNIORS	MASCULIN	
	FEMININ	T5 & P9
U30	MASCULIN	
	FEMININ	
U40	MASCULIN	T7 & P10
	FEMININ	
U50	MASCULIN	P10 & P11
	FEMININ	
U60	MASCULIN	P11 & P13
	FEMININ	
U65	MASCULIN	
	FEMININ	
O65	MASCULIN	
	FEMININ	