

Championnat de France Poomsae Sélection Régionale de Bretagne

Critérium Poomsae Pupilles, Benjamins, Minimes,
Cadets, Juniors, Seniors, Masters et Céci-
Taekwondo
Féminin / masculin

Samedi 31 janvier 2026

Dojo Régional
Allée Pierre de Coubertin
35200 Rennes

Ouverture des inscriptions : **15 décembre 2025**
Fermeture des inscriptions : **19 janvier 2026**

Informations générales

Date : Samedi 31 janvier 2026

Lieu : Dojo Régional - Allée Pierre de Coubertin
35200 Rennes

Accréditations : **Samedi 31 Janvier 2026 à midi.**

Règlementation : [Règlement Compétitions Poomsae de la FFTDA](#)
(Septembre 2025)

Prix des inscriptions : 20 € par compétiteur

(Même si participation dans plusieurs catégories)

Gratuit pour les coaches

Inscription & règlement : <https://www.martial.events/fr>

Rappel : Pièces à fournir lors des retraits des accréditations

Compétiteurs	Coachs
<ul style="list-style-type: none">• Passeport sportif• Licence fédérale de la saison en cours• Certificat médical tamponné sur le passeport• Autorisation parentale pour les mineurs	<ul style="list-style-type: none">• Passeport sportif• Licence fédérale de la saison en cours• Certificat médical tamponné sur le passeport
Pour les cadets à seniors <ul style="list-style-type: none">• Carte d'identité nationale ou passeport international ou certificat de nationalité <i>(et non pas une simple demande)</i> délivré par le Procureur de la République attestant exclusivement de la demande de nationalité Française.• <u>Pour la catégorie CADET, la nationalité française n'est pas obligatoire, pour autant la présentation d'une pièce d'identité reste nécessaire</u>	

Il est demandé aux clubs de proposer à minima un juge Poomsae pour le critérium
(formé ou non)

Ligue Bretagne – 29 rue des Béziers - 35310 Bréal-sous-Montfort – Tel : 06.83.06.86.70
Site : www.lbtlda.com - Email : president@lbtlda.fr - Siret 482114837300029

Règles de la compétition

Championnat :

Se référer à la réglementation des compétitions F.F.T.D.A. (Septembre 2025).

Conditions de participation :

- Être ceinture Rouge 3ème 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.

Système par tour : Les *Poomsaes* 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 L.B.T.D.A et du responsable de la compétition.

- **Tour préliminaire :** Si le nombre de participants est supérieur ou égal à 20, la compétition débute par un tour préliminaire réparti en deux groupes qui s'affrontent sur deux aires distinctes. A l'issue du tour préliminaire 50% des participants ayant obtenu les meilleures notes seront qualifiés pour la demi-finale
- **Demi-finale :** Si le nombre de participants est compris entre 9 à 19 participants inclus, la compétition débute en demi-finale. A l'issue de la demi-finale, les 8 premiers seront qualifiés pour la finale.
- **Finale :** Si le nombre de participants est inférieur ou égal à 8, la compétition débute en finale. Les participants qualifiés pour la finale, exécuteront deux *Poomsae* avec 1 minute de repos entre chaque *Poomsae*. A l'issue de la finale les 8 participants seront classés.

Les Poomsaes de référence par catégorie d'âge :

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

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

Criterium :

Individuels :

2 Poomsaes présentés par tour.

- Les Poomsaes pourront être effectués par les deux compétiteurs en même temps. À chaque affrontement, le vainqueur sera désigné par **décision au drapeau**.
- Les Poomsaes à réaliser seront **au choix parmi ceux proposés** dans les catégories correspondantes (Tableau page suivante)
- Un Poomsae peut être présenté plusieurs fois et à chaque tour

Paires & Equipe – toute catégorie :

2 Poomsaes présentés par tour, une équipe après l'autre.

- A chaque affrontement, les vainqueurs seront désignés par **décision au drapeau**.
- En cas d'égalité avec une victoire chacun un **troisième Poomsae** sera présenté pour départager les compétiteurs.

L'ordre de passage des participants par catégorie sera déterminé par tirage au sort

POOMSÆ				
COMPETITION	CATEGORIES	A	B	C
		Keup 15 à 7	Keup 6 à 1	Keup 3 à DAN
INDIVIDUEL	PUPILLES 6 – 7 ANS	Taegeuk 1, 2, 3	Taegeuk 4,5,6,7	Taegeuk 8 et Poomsae
	BENJAMINS – MINIMES 8 – 11 ANS			
	CADETS – JUNIORS 12 – 17 ANS			
	SENIORS – MASTERS + DE 18 ANS			
PAIRE	PUPILLES 6 – 7 ANS			
	BENJAMINS – MINIMES 8 – 11 ANS			
	CADETS – JUNIORS 12 – 17 ANS			
	SENIORS – MASTERS + DE 18 ANS			
EQUIPE DE 3	PUPILLES 6 – 7 ANS			
	BENJAMINS – MINIMES 8 – 11 ANS			
	CADETS – JUNIORS 12 – 17 ANS			
	SENIORS – MASTERS + DE 18 ANS			
EQUIPE DE 5	PUPILLES 6 – 7 ANS			
	BENJAMINS – MINIMES 8 – 11 ANS			
	CADETS – JUNIORS 12 – 17 ANS			
	SENIORS – MASTERS + DE 18 ANS			

☑ Pour les candidats **Céci-Taekwondo**, une catégorie unique sera ouverte et les Poomsae seront au choix des compétiteurs.

☑ Le sur-classement est possible dans les catégories paire et équipes pour des **cadets ou juniors** qui souhaiteraient faire équipe avec un ou des compétiteurs seniors ou masters.

Poomsae et désignation

TAEGEUK	DESIGNATION	POOMSAE	DESIGNATION
Il jang	T1	Koryo	P1
Yi jang	T2	Keumgang	P2
Sam jang	T3	Taebaek	P3
Sa jang	T4	Pyeongwon	P4
Oh jang	T5	Sipjin	P5
Yuk jang	T6	Jitae	P6
Tchil jang	T7	Chonkwon	P7
Pal jang	T8	Hansu	P8
		Ilyeo	P9

Modalités d'inscriptions

Le responsable de chaque club fera le nécessaire pour inscrire ses qualifiés avant le lundi 19 Janvier 2026 à minuit. (Les compétiteurs ne doivent pas s'inscrire individuellement)

Les inscriptions et la liste prévisionnelle des compétiteurs et des coachs sera consultable sur le site :

<https://www.martial.events/fr>

Chaque participant peut s'inscrire cumulativement :

- Dans une seule catégorie individuelle « Poomsae »
- Dans une seule catégorie paire « Poomsae »
- Dans une seule catégorie équipe de 3 « Poomsae »
- Dans une seule catégorie équipe de 5 « Poomsae »
- Dans la catégorie Championnat (individuelle, paire, équipe de 3 et/ou équipe de 5)

Tenue : Dobok blanc col blanc pour les keups et col noir pour les Dans, ceinture, ou Dobok Poomsae :

- Catégorie Cadets :
 - Féminines : Pantalon rouge – veste blanche col noir
 - Masculins : Pantalon bleu – veste blanche col noir
- Catégories 15 à 50 ans :
 - Féminines : Pantalon bleu clair – veste blanche col noir
 - Masculins : Pantalon bleu marine – veste blanche col noir
- Catégories plus de 50 ans (féminines et masculins) : Pantalon noir – veste or

Nous comptons sur la bonne volonté de tous pour faire de ce Critérium Poomsae une compétition qui se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Règles pour les juges :

Les juges de championnat se présenteront en tenue réglementaire le jour de la compétition. Ils seront pris en charge et défrayés selon les rémunérations prévues dans le règlement intérieur de la Ligue. Les juges de critérium pourront se présenter en tenue réglementaire, en dobok ou en tenue de coach.

Organisation Prévisionnelle

Samedi 31 janvier 2026	
12 : 00	Accréditations
13 : 00	Rectification / Tirage / Planification
13 : 30	Début de la compétition (par le Céci-Taekwondo)
18 : 00	Fin de compétition

Remise des médailles :

Les remises des médailles seront effectuées sur le podium tout au long de l'après-midi après chaque fin de compétition pour la catégorie concernée.

ATTENTION

La ligue se réserve le droit de modifier les paramètres et/ou le programme ci-dessus en fonction du nombre d'inscrits. Le cas échéant, les nouvelles modalités d'organisation seront annoncées dès le début de la compétition.

Ci-après, retrouvez les années de naissance correspondant aux catégories

POOMSAE // CATEGORIES D'AGE - SAISON 25/26		
CATEGORIES	AGES	
BABIES	DE 3 à 5 ANS 2021 à 2023	
PUPILLES	6 ANS - 2020 7 ANS - 2019	
BENJAMINS	8 ANS - 2018 9 ANS - 2017	
MINIMES	10 ANS - 2016 11 ANS - 2015	
CADETS	DE 12 à 14 ANS 2014 à 2012	EQUIPES PAIRES EQUIPES MASCULINES EQUIPES FEMININES
JUNIORS	DE 15 à 17 ANS 2011 à 2009	EQUIPES PAIRES EQUIPES MASCULINES EQUIPES FEMININES
L'AGE DE RÉFÉRENCE POUR TOUTE LA SAISON SPORTIVE, EST L'AGE DU LICENCIÉ AU 31/12 DE L'ANNÉE CIVILE QUI SUIT LE DÉBUT DE SAISON		

POOMSAE

POOMSAE // CATEGORIES D'AGE - SAISON 25/26

CATEGORIES

AGES

**MOINS 30 ANS
U30**

DE 18 à 30 ANS
2008 à 1996

EQUIPES PAIRES
EQUIPES MASCULINES
EQUIPES FEMININES

**MOINS 40 ANS
U40**

DE 31 à 40 ANS
1995 à 1986

EQUIPES PAIRES -50 ANS
EQUIPES MASCULINES -50 ANS
EQUIPES FEMININES -50 ANS

**MOINS 50 ANS
U50**

DE 41 à 50 ANS
1985 à 1976

**MOINS 60 ANS
U60**

DE 51 à 60 ANS
1975 à 1966

EQUIPES PAIRES
EQUIPES MASCULINES
EQUIPES FEMININES

**MOINS 65 ANS
U65**

DE 61 à 65 ANS
1965 à 1961

EQUIPES PAIRES +60 ANS
EQUIPES MASCULINES +60 ANS
EQUIPES FEMININES +60 ANS

**PLUS DE 65 ANS
O65**

66 ANS et PLUS
1960 et avant

L'AGE DE RÉFÉRENCE POUR TOUTE LA SAISON SPORTIVE, EST L'AGE DU LICENCIÉ AU 31/12 DE L'ANNÉE CIVILE QUI SUIT LE DÉBUT DE SAISON