

# Championnat de région Technique

## Auvergne Rhône Alpes

*Championnat de région Technique*  
*Auvergne Rhône Alpes*

**Dimanche 2 février 2020**

**Gymnase Alice Milliat**  
**8 place du traité de Rome**  
**69 007 LYON**

### Inscriptions

Les clubs devront être à jour de leurs cotisations pour la saison 2019/2020.  
Tous les compétiteurs devront avoir leur passeport fédéral en règle : licence, certificat médical & autorisation parentale pour les mineurs.



**Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes**  
Gymnase Alice Milliat  
8 place du traité 69007 LYON  
Tel : 04.87.38.13.77  
Mail : [contact.tkdara@gmail.com](mailto:contact.tkdara@gmail.com)  
[www.taekwondo-aura.com](http://www.taekwondo-aura.com)  
SIRET : 494 217 078 00026 NAF : 8551Z

## 1) Les inscriptions

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

Date limite : 24 janvier 2020 à 13h00

Aucune inscription ne sera prise en compte après la date limite.

**ATTENTION , Vous devez obligatoirement être en possession de votre licence et de votre certificat médical d'aptitude au moment de l'inscription. Les prises de licences seront vérifiées auprès de la fédération , tous participants ne respectant pas cette consigne sera retiré de la liste des participants.**

## 2) Les frais d'engagement :

15 Euros par compétiteur, (30 euros pour les paires / 45 euros pour les trios)

***A noter : toute inscription est due, aucun remboursement ne sera organisé.***

## 3) Règlement des frais d'inscription

Paiement par carte bancaire uniquement sur martial events.

### Programme

#### Dimanche 2 février 2020

09h00 - Accueil des Juges

09h30 – Briefing des équipes pour le critérium & Championnat

10h00 – Début de la compétition

## Championnats Régional Technique Auvergne Rhône Alpes

### Conditions de participation

*Cf règlement des compétitions techniques art 3.2 et suivant)*

Tous les clubs obligatoirement affiliés à la FFTDA pour la saison 2019/2020

Pour le championnat de ligue Auvergne Rhône-Alpes, tous les compétiteurs devront avoir leur passeport fédéral à jour : licence, certificat médical & autorisation parentale pour les mineurs

Et présenter **une pièce d'identité Française** (règlement fédéral art. 2.4 Règles Générales Combats) , carte nationale d'identité française ou passeport international français.

**Attention** : les permis de conduire et les livrets de famille ne sont pas acceptés.

## Catégories

### **Individuel**

Cadets : 13 et 14 ans	(2006-2007-2008)
Juniors : 15, 16, 17 ans	(2003 -2004- 2005)
moins de 30 ans : 18 à 30 ans	(2002- 1990)
moins de 40 ans : 31 à 40 ans	(1989-1980)
Moins de 50 ans ; 41 à 50 ans	(1979-1970)
Moins de 60ans : 51 à 60 ans	( 1969–1960)
Moins de 65 ans : 61 à 65 ans	( 1959-1955)
Plus de 66 ans : 66 ans et plus	( 1954 et avant )

### **Equipe**

Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :

Cadets 13 ans et 14 ans (2006-2007-2008)

Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :

Cadettes 13 ans et 14 ans (2006-2007-2008)

Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :

Cadets 13 ans et 14 ans (2006-2007-2008)

Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :

Juniors 15 ans à 17 ans (2003-2004-2005)

Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :

Juniors 15 ans à 17 ans (2003-2004-2005)

Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :

Juniors 15 ans à 17 ans (2003-2004-2005)

Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :

Seniors 18 ans à 30 ans (1990-2002)

Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :

Seniors 18 ans à 30 ans (1990-2002)

Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :

Seniors 18 ans à 30 ans (1990-2002)

Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :

31 ans et + (1989 et avant)

Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :

31 ans et + (1989 et avant)

Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :

31 ans et + (1989 et avant)

## Qualifications aux Championnats de France

(CF règlement des compétitions article 3.1.3)

### 3.1.3 Procédure de qualification

- ☛ Champion de France en titre
- ☛ Qualification lors du championnat régional de la saison en cours (en fonction du quota dont dispose le Comité Régional)

## Déroulement de la compétition

**Tenues** : dobok blanc col blanc pour les keups et col rouge/noir pour le poums, col noir pour les Dan.

Un tirage au sort déterminant les Poumsé des premiers et deuxièmes tours de chaque catégorie d'âge selon le tableau, sera réalisé par le comité d'organisation, la veille de la compétition et publié sur le site de la ligue.

Système combiné : "Système éliminatoire à 3 tours" et "système d'éliminations"

Le "système éliminatoire à 3 tours" comprend : les éliminatoires, demi-finales et finales

- S'il y a 20 compétiteurs ou plus, la compétition débutera par les éliminatoires et se déroulera en 3 tours.

Les participants devront réaliser 1 poomse désigné d'office. Seul, la moitié d'entre eux sera qualifiée pour la demi- finale selon le nombre de points acquis. Durant ces éliminatoires, si le nombre de participants est impair, alors on le considère à l'unité paire supérieure. Par exemple, s'il y a 13 participants, on considère l'unité supérieure soit 14 participants, de sorte que 7 accéderont à la demi-finale.

- Si le nombre de participants total est compris entre 9 et 19, la compétition débutera directement à partir des participants devront réaliser 1 Poomse désigné d'office et seuls 8 d'entre eux accéderont à la finale sur la base des meilleurs scores acquis.

- Si le nombre de participants est de 8 athlètes ou moins, la compétition débutera directement en finale : les participants devront réaliser les 2 Poomses désigné d'office et seuls les 4 meilleurs d'entre eux (individuel, paire ou équipe) seront récompensés sur la base de leurs scores.

- Article 10. Durées des prestations

- 1. Poomse individuel, en paire et en équipe : entre 30 secondes et 1 minute 30
- 2. La pause entre les exécutions des 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Poomsés sera de 30 secondes à 1 minute 30

Article 15. Critères de marque

Le score doit être en accord avec les règles de la F.F.T.D.A

1. Poomses officiels : le score total et maximum du poomse est de 10.

PRECISION (4 points)

- 1/ Précision des mouvements de base
- 2/ Equilibre
- 3/ Précision des enchainements

PERFORMANCE (6 points)

- 1/ Vitesse et puissance (2 points)
- 2/ Force/vitesse/rythme (2 points)
- 3/ Expression de l'énergie (2 points)

ATTRIBUTION DES FEUILLES DE NOTATION DES POOMSES OFFICIEL

Critères de notation	Détails de Critères de notation	Point
PRECISION	Précision des enchainements de Mouvements	4.0
	Autres précisions techniques Incluant mouvements et équilibre	
PERFORMANCE	Vitesse et puissance	2.0
	Force/vitesse/rythme	2.0
	Expression de l'énergie	2.0

Article 16. Méthodes de marque

1. Poomsés officiels (10 points)

1. Précisons Technique

1/ Le score de base est 4.0

2/ 0,1 point sera déduit à chaque fois qu'un athlète n'exécute pas les mouvements basiques ou n'exécute pas fidèlement le Poomsé concerné.

3/ 0,3 point sera déduit à chaque fois qu'un athlète fait des fautes considérées comme plus graves que dans le cas précédent et en rapport à l'exécution des mouvements basiques ou à l'exécution fidèle du Poomsé concerné.

**Explication 1** : 0.1 point sera déduit pour les fautes légères de précision technique : 0.1 point sera déduit lorsque toute posture de pieds (Apkoubi, Dwitkoubi, beol seolgu et autres) ou mouvement de main (makki, jiruegi, ghigi et autres) ne sera pas exécuté tel que défini dans les règlements du Kukkiwon.

**Explication 2** : Fautes lourdes de précision techniques : 0,3 point sera déduit à chaque fois que sera exécutée une action non définie par les règlements du Kukkiwon ou quand est réalisée une mauvaise action.

Exemple

Eolgul Makki réalisé à la place d'Ale Makki ; Dwitkoubi réalisé à la place de Juchum Seogi

Oubli du Kiap ; Pause d'au moins 3 secondes due à un oubli de l'enchaînement

Regard en discordance avec le mouvement ; Quand le relief du pied touche le sol en réalisant Hakdari Seogi

2. Performance

1/ Le score de base est 6.0

**Explication 3**

Les déductions de points ne seront pas faites pour chaque faute légère ou lourde durant l'épreuve. Cela sera fait sur l'ensemble de la prestation du poomse.

2/ Vitesse et puissance sont sur 2.0 points

3/ Force-vitesse-rythme sont sur 2.0 points

4/ Expression de l'énergie sont sur 2.0 points

#### **Explication 4 : vitesse et puissance 2.0 points**

La capacité à exécuter un poomsé sera évaluée sur le fait que les mouvements soient réalisés en accord avec les caractéristiques pertinentes du mouvement. Par exemple, dans le cas des attaques techniques telles Jireugi, Chagi etc sont mieux effectués quand le mouvement comprend un départ en douceur suivi d'un équilibre parfait entre vitesse et puissance utilisant le poids du corps au maximum. Autre exemple, lorsqu'un mouvement spécifique est réalisé lentement intentionnellement

Dans l'exemple 1, il y a déduction de point s'il y a trop de puissance en début de mouvement et si elle faiblit au point culminant du mouvement.

Dans l'exemple 2, il y a déduction de point s'il y a trop d'exagération dans l'action d'impulser le mouvement suivant ou dans l'utilisation de la réaction corporelle pour exprimer la puissance.

#### **Explication 5 : contrôle Force/vitesse/rythme 2.0 points**

Le contrôle de la force signifie que la plus forte puissance apparaît au moment culminant du mouvement au travers de la vitesse et de la fluidité.

Le contrôle de la vitesse signifie le contrôle de la fluidité entre les actions et les changements de rythme de vitesse

Le rythme signifie actions répétées selon les règles fixées, le tempo admis et le flot de puissance

Exple 1 : trop de puissance fait apparaître le mouvement rude /fort /raide dès son début. Les points seront déduits si la vitesse, la puissance et le rythme restent inchangés du début à la fin du mouvement

Exple 2 : les points seront déduits dans le cas d'actions fortes d'un corps puissants : un début puissant rend difficile l'accélération et ralentit ainsi l'action à son point culminant

#### **Explication 6 : Expression de l'énergie 2.0 points**

Quand les actions reflètent les qualités et la dignité dues à la maîtrise de son énergie : amplitude de l'action corporelle, concentration, courage, acuité, confiance etc selon les caractéristiques de réalisation des poomses

Le regard, le kiap, l'attitude, la confiance etc doivent apparaître sur le physique et personnalité de l'exécutant pour chaque action

du poomse.

Exemple 1 : les points seront déduits si les actions ne sont pas vivantes, si les enchaînements ne sont pas en rapport avec le physique de l'athlète, si l'exécution est totalement faite sur le même rythme sans que les qualités et le regard, le kiap, l'attitude, la confiance etc ne soient pas exprimées parfaitement

Article 8. Pousmé officiellement reconnus

COMPETITION	CATEGORIES	POUMSE
INDIVIDUEL	CADETS	Taegueug 4,5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang
	JUNIORS	Taegueug 4, 5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	SENIORS 1	Taegueug 6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin
	SENIORS 2	
	MASTER 1	Taegueug 8 jang, Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwonn
	MASTER 2	Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin,
	MASTER 3	Jitae, Chonkwon, Hansu
MASTER 4		
PAIR	13-14 ans	Taegueug 4,5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang
	15-17 ans	Taegueug 6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback
	18 – 29 ans	Taegueug 6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin
	30 et plus	Taegueug 8 jang, Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
EQUIPE	13-14 ans	Taegueug 4,5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang
	15-17 ans	Taegueug 4,5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang
	18 – 29 ans	Taegueug 6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin
	30 et plus	Taegueug 8 jang, Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon

**Juges** : Le jury est composé de 7 ou 5 juges. Ces derniers sont nommés par le Directeur Technique régional.

**Attention, il n'est pas possible de participer à la fois au critérium et au championnat.**

S'il n'y a pas assez de monde dans une catégorie, la Direction Technique se réserve le droit de réunir tous les concurrents d'une même catégorie d'âge ou de grade.

### Contact

Pour tout renseignement,

Tel : 04 87 38 13 77

Email : [contact.tkdara@gmail.com](mailto:contact.tkdara@gmail.com)

Site : [www.taekwondo-aura.com](http://www.taekwondo-aura.com)