



## COMMISSION NATIONALE DE TAEKWONDO



## RÈGLEMENT COMPETITION POOMSAE



COMMISSION NATIONALE  
**TAEKWONDO**  
FFST

### SOMMAIRE

Catégories (masculins et féminins)	page 2
Reglement competition poomsae	page 3
Championnat de France KEUP	page 4

## **COMPETITIONS « TECHNIQUES »**

Tenues : dobok blanc col blanc pour les keups et col rouge/noir pour les poums, col noir pour les Dan, ceinture Surfaces : 10m x 10m recouverte d'un tapis de Taekwondo  
Jugement : cf "Jugement des compétitions techniques"

### **Catégories (masculins et féminins)**

#### **Individuel**

Cadets: 13 14 ans

Juniors: 15, 16, 17 ans

Moins de 30ans: 18 à 29ans

Moins de 40ans: 30 à 39ans

Moins de 50ans : 40 à 49ans

Moins de 60ans: 50 à 59ans

Moins de 65ans: 60ans à 64ans

Plus de 65 ans: 65 ans et plus

#### **Equipe**

- Equipe masculine (3 garçons d'une même ligue) : 13 et 14 ans
- Equipe féminine (3 filles d'une même ligue) : 13 et 14 ans
- Equipe paire (1 garçon et 1 fille d'une même ligue) : 13 et 14 ans
- Equipe masculine (3 garçons d'une même ligue) : 15 ans à 17 ans
- Equipe féminine (3 filles d'une même ligue) : 15 ans à 17 ans
- Equipe paire (1 garçon et 1 fille d'une même ligue) : 15 ans à 17 ans
- Equipe masculine (3 garçons d'une même ligue) : 18 ans à 29 ans
- Equipe féminine (3 filles d'une même ligue) : 18 ans à 29 ans
- Equipe paire (1 garçon et 1 fille d'une même ligue) : 18 ans à 29 ans
- Equipe masculine (3 garçons d'une même ligue) : 30 ans et +
- Equipe féminine (3 filles d'une même ligue) : 30 ans et +
- Equipe paire (1 garçon et 1 fille d'une même ligue) : 30 ans et +

#### **Conditions de participation**

- Etre Ceinture rouge 3ème Keup
- 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
- Suivre la procédure administrative d'inscription

## **REGLEMENT COMPETITION POOMSAE**

Système éliminatoire à 3 tours

**Explication 1 :** Le "système éliminatoire à 3 tours" comprend : les éliminatoires, demi-finales et finales.

**Explication 2 :** 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. Seule 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.

**Explication 3 :** Si le nombre de participants total est compris entre 9 et 19, la compétition débutera directement à partir des demi-finales : les 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.

**Explication 4:** Si le nombre de participants est de 8 ou moins, la compétition débutera directement en finale : les participants devront réaliser les 2 poomses désignés d'office et seuls les 4 meilleurs d'entre eux (individuel, paire ou équipe) seront récompensés sur la base de leurs scores. Les participants qualifiés pour la finale, exécuteront deux poumsés désignés d'office avec 1 minute de repos entre chaque poumsé.

A l'issue de la finale les 8 participants seront classés.

### **Désignation des Pomsés**

	Désignation	Pomsé	Désignation
Il jang	T1	Koryo	P1
Yi jang	T2	Keumgang	P2
Sam jang	T3	Taebaek	P3
Sa jang	T4	Pyong Won	P4
Oh jang	T5	Sipjin	P5
Youk jang	T6	Jitae	P6
Tchil jang	T7	Cheong Won	P7
Pal jang	T8	Hansoo	P8
		Illyo	P9

## **Juges**

Le jury est composé de 5 ou 7 juges. Ces derniers sont nommés par le Directeur Technique National et sont titulaires du Diplôme de Juge Technique.

### Notation

Les participants sont notés sur dix. Quatre points pour une note technique. Six points pour une note de performance.

Les notes doivent être attribuées par les mêmes juges pendant toute la durée d'un même tour. Les 2 notes extrêmes sont éliminées, les points attribués correspondent à la moyenne des 5 notes restantes. Les points des compétiteurs sont affichés immédiatement sur un tableau par le secrétaire de la compétition.

Le total des notes n'est pas cumulé entre le premier, le deuxième et troisième tour. En finale, chaque pomsé est noté. La note finale est calculée sur la moyenne des deux prestations.

## **Championnat de France KEUP**

Catégories Benjamins, Minimes , Cadets Juniors, Seniors & Masters: tous les grades Passage en 1 contre 1 avec vote aux drapeaux

### **Déroulement des épreuves de Pomsé Système de compétition en élimination directe.**

Les deux compétiteurs réaliseront en parallèle un Pomsé identique.

La compétition peut être organisée par un système de poules de 4 compétiteurs.

Les meilleurs de chaque poule s'affrontant ensuite dans un système d'élimination directe.

## **Tenue**

Dobok blanc col blanc pour les keups et col rouge/noir pour le poms, ceinture, brassard ou chasuble bleu ou rouge

## **Jugement des Pomsés**

A la fin de l'exécution des Pomsés, les 3 juges lèvent simultanément le drapeau signalant le vainqueur.