



## COMMISSION NATIONALE DE TAEKWONDO



## RÈGLEMENT COMPÉTITION HOSHINSUL



COMMISSION NATIONALE  
**TAEKWONDO**  
FFST

# REGLEMENT COMPETITION HOSHINSUL

Individuel mais Sous forme de Battle comme en combat plastron avec élimination directe.

1. Les candidats arrivent avec leur binôme.

On annonce la technique d'attaque, le candidat Bleu fait sa défense et aussitôt après le candidat rouge fait sa défense. Et cela 4 fois de suite sur des attaques différentes.

2. 3 juges avec drapeau bleu et rouge à l'issue de la prestation la table demande aux juges de désigner le vainqueur tous ensemble sur un signal pré établi (coup de sifflet ou autre) en levant drapeau bleu ou rouge
3. Critère d'évaluation à prendre en compte, timing, distance, stabilité, efficacité et réalisme.

## Liste des attaques proposée : Saisie de main directe

- Saisie de main croisée
- Saisie de col à 1 main
- Saisie de col à 2 mains Saisie milieu de manche Saisie d'épaule par derrière Ceinturage arrière
- Coup de poing direct
- Coup de poing circulaire
- Coup de pied direct (ap chagi) Coup de pied aux cotes (Bandal)