



COMMISSION NATIONALE DE TAEKWONDO

RÈGLEMENT TAEKWONDO PLEIN CONTACT



COMMISSION NATIONALE
TAEKWONDO
FFST

LES PROTECTIONS

Caque Ouvert
Gants 12 oz ou 14oz
Protège tibia et pied
Coquille

RÈGLEMENT

Les points valides sont les suivants

3 points coup de pied à la tête (y compris retourné ou sauté)

2 points coup de pied au corps (y compris retourné ou sauté)

1 point coup de poing (tête ou corps).

Si le combattant ne reprend pas à 8 le décompte continue à 10 et l'adversaire déclaré vainqueur

SYSTÈME DE COMPTAGE

Scoring Machine de Taekwondo

Le Nombre d'Arbitres 3 ou 4

Si 3 arbitres comptage des poings et des pieds

Si 4 arbitres 1 comptage des poings 2 comptage des pieds

Intervention de l'arbitre

L'arbitre intervient le moins possible

L'arbitre prévient au moins 3 fois avant de mettre une sanction

TECHNIQUES ET ZONES PERMISES

Techniques de poing au corps et Casque

Coup de Poing circulaires et retournés (crochets, uppercuts, backfist ...)

Techniques de pied,

Coups de pied au corps et au casque

TECHNIQUES INTERDITES

Les actes suivants sont considérés comme des actes interdits et un «Gam-Jeom» doit être donné.

1. Contact sur la colonne vertébrale et derrière la tête.
2. Les attaques à l'aine, aux articulations des coudes ou genoux.
3. Les techniques de main ouverte au visage ou à la gorge.
4. Balayage.
5. Sortie de l'air de combat (volontairement)
6. Tomber
7. Saisir, ou pousser l'adversaire
8. Bloquer avec la jambe, lever la jambe pour empêcher l'attaque de l'adversaire, garder la jambe plus de trois (3) secondes en l'air pour empêcher les mouvements d'attaques de l'adversaire
9. Attaquer intentionnellement sous la ceinture
10. Attaquer l'adversaire après « Kal-yeo »
11. Attaquer l'adversaire avec le genou
12. Attaquer l'adversaire tombé au sol
13. Mauvaise conduite du combattant ou du coach