# FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT TRAVAILLISTE

N° d'agrément au Ministère de la Jeunesse et des Sports: 13056 du 15 juin 1953

## REGLEMENT DES COMPETITIONS - SAISON SPORTIVE 2020 / 2021

## RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS POOMSAE

FÉDÉRATION FRANÇAISE
DU SPORT TRAVAILLISTE

COMMISSION NATIONALE

TAEKWONDO

# SOMMAIRE


| | |
|---|---|
| **Championnats de France Poomsae** | **Page 03** |
| **Catégories d'âge (masculins et féminins)** | **Page 03** |
| **Dérogation d'âge** | **Page 04** |
| **Tenue** | **Page 04** |
| **Déroulement de la compétition** | **Page 05/06** |
| **Championnat de France Keup** | **Page 07** |
| **Championnat de France Poomsae Free-Style** | **Page 08** |
| **Catégories d'âge (masculins et féminins)** | **Page 09** |

# CHAMPIONNATS DE FRANCE POOMSAE

## Championnats de France Poomsae

**Surface** : 10m x 10m recouverte d'un tapis de Taekwondo

## Catégories d'âge (masculins et féminins)

### Individuel

- Cadet
- Junior
- Moins de 30 ans - Moins de 40 ans - Moins de 50 ans - Moins de 60 ans
- Moins de 65 ans - Plus de 65 ans

### Équipe

- 12, 13 & 14 ans : 15, 16, & 17 ans : 18 à 30 ans
- 31 à 40 ans
- 41 à 50 ans
- 51 à 60 ans
- 61 ans à 65 ans : 65 ans et plus
- Équipe masculine (3 garçons) : 12 à 14 ans
- Équipe féminine (3 filles) : 12 à 14 ans
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 12 à 14 ans
- Équipe masculine (3 garçons) : 15 ans à 17 ans
- Équipe féminine (3 filles) : 15 ans à 17 ans
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 15 ans à 17 ans
- Équipe masculine (3 garçons) : 18 ans à 30 ans
- Équipe féminine (3 filles) : 18 ans à 30 ans
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 18 ans à 30 ans
- Équipe masculine (3 garçons) : 31 ans et +
- Équipe féminine (3 filles) : 31 ans et +
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 31 ans et +

## Conditions de participation aux championnats de France

- Être ceinture rouge 3ème Keup
- Licence FFST 2020/2021
- Certificat médical en cours
- Autorisation parentale pour les mineurs (document à télécharger sur le site de la FFST)

### Dérogation d'âge

- La demande de dérogation ne concerne que les catégories Cadets, Juniors et nécessite : Une demande écrite de l'intéressé (formulaire type FFST)
- Un curriculum vitae sportif (nombre d'années de pratique, palmarès, etc.)
- Une autorisation écrite de la personne ayant l'autorité parentale pour les mineurs - Un certificat médical d'aptitude au changement de catégorie

En fonction de ces pièces, la FFST ou son représentant accorde ou non la dérogation qui n'est valable que pour la compétition concernée.

### Tenue

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

### Catégorie Cadets

Féminines : Pantalon rouge, veste blanche col noir – Masculins : Même haut, pantalon bleu

### Catégories 15 à 50 ans :

Féminines : Pantalon bleu clair – veste blanche col noir – Masculins : Même haut, pantalon bleu marine Plus de 50 ans – masculins et féminines : Pantalon bleu foncé - veste Or

## Déroulement de la compétition

### Système par tour

Les Poumsé à réaliser durant le premier tour, la demi-finale et la finale seront désignés par tirage au sort, la veille de la compétition en présence d'un officiel de la FFST et du responsable de la compétition. Dans l'hypothèse où le nombre d'athlètes ou d'équipes engagées par catégorie est supérieur ou égal à 20 participants, la compétition se déroulera en 3 tours. De 9 à 19 participants inclus, par catégorie, la compétition débutera en demi-finale. Si le nombre de participants par catégorie est inférieur ou égal à 8, la compétition débutera en finale.

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

**Premier tour :** A l'issue du premier tour 50% des participants ayant obtenu les meilleures notes seront qualifiés pour la demi-finale.
**Demi-finale :** A l'issue de la demi-finale, les 8 premiers seront qualifiés pour la finale.
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.

### Système d'élimination directe par deux avec prestation individuelle

Les Poomsae à réaliser durant le premier tour, la demi-finale et la finale seront désignés par tirage au sort, la veille de la compétition en présence d'un officiel de la FFST et du responsable de la compétition.

**Catégorie d'âge - 30 ans et - 40 ans :** la compétition individuelle se déroule en élimination directe. Un Poomsae obligatoire sera effectué par chacun des deux compétiteurs en alternance. A chaque tour le candidat qui aura obtenu le moins de point sera éliminé. Le vainqueur passe au tour suivant jusqu'au quart de finale inclus.

**A partir de la demi-finale :** Deux Poomsae seront effectués en alternance par chacun des candidats, le candidat qui aura obtenu le moins de point sera éliminé.

## Désignation des Poumsé

| | Désignation | Poumsé | 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 |
| | | Ilyo | P9 |

## Juges

Le jury est composé de 5 ou 7 juges.

## Notation

### Système par tour

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 ou 3 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 Poumsé est noté. La note finale est calculée sur la moyenne des deux prestations. En cas d'égalité, le total de l'ensemble des notes est pris en compte.

### Système d'élimination directe par deux avec prestation individuelle

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 ou 3 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 Poomsae est noté. La note finale est calculée sur la moyenne des deux prestations.

En cas d'égalité, le total de l'ensemble des notes est pris en compte.

## Déroulement des épreuves de Poumsé

**Système de compétition en élimination directe.**
Les deux compétiteurs réaliseront en parallèle un Poomsae 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.

Les Poomsae seront règlementairement imposés par la FFST Nou son représentant pour chaque tour en fonction des catégories d'âge.

## Tenue

Dobok blanc col blanc pour les keups, ceinture, brassard ou chasuble bleue ou rouge

## Jugement des Poomsae

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

## Conditions de participation

- Licence FFST 2020/2021
- Certificat médical en cours
- Autorisation parentale pour les mineurs (document à télécharger sur le site de la FFST)

## Championnat de France Poomsae Free-Style

Le Poumsé Free-Style est une forme d'enchaînements libres qui met notamment en pratique les positions et gestes spécifiques et artistiques du Taekwondo.

### Catégories

**- Individuel masculin :** + 15 ans - Individuel féminin : + 15 ans

### Conditions de participation

- Licence FFST 2020/2021
- Certificat médical en cours
- Autorisation parentale pour les mineurs (document à télécharger sur le site de la FFST)

### Déroulement de la compétition

La compétition se déroulera en 2 tours (ou en 1 tour sur la décision de l'organisateur de la compétition).
A l'issue du premier tour, seul 50% des participants dans la limite de huit, ayant obtenu les meilleures notes, seront qualifiés pour la finale.
A l'issue de la finale, les participants seront classés de la première à la huitième place.
Les participants pourront porter un Dobok de couleur.

### Premier tour

Le Poumsé Free-Style exécuté, est d'une durée comprise entre 90 & 100 secondes. Il sera accompagné d'une bande musicale enregistrée sur CD fournie par le compétiteur.

### Finale

Le Poumsé Free-Style exécuté, pourra être différent de celui exécuté lors du premier tour mais ne devra pas excéder 90 à 100 secondes.
Il sera accompagné d'une musique qui pourra être différente du premier tour, enregistrée sur CD et fournie par le compétiteur.

## Catégories d'âge (masculins et féminins)

**Individuel**

- Pupilles : 6 et 7 ans
- Benjamins : 8 et 9 ans
- Minimes : 10 et 11 ans
- Cadets : 12 et 14 ans
- Juniors : 15,16,17 ans
- Moins de 30 ans : 18 à 30 ans
- Moins de 40 ans : 31 à 40 ans
- Moins de 50 ans : 41 à 50 ans
- Moins de 60 ans : 51 à 60 ans
- Moins de 65 ans : 61 à 65 ans
- Plus de 65 ans : 65 ans et plus

**Équipe**

- Équipe masculine (3 garçons) : 12 à 14 ans
- Équipe féminine (3 filles) : 12 à 14 ans
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 12 à 14 ans
- Équipe masculine (3 garçons) : 15 ans à 17 ans
- Équipe féminine (3 filles) : 15 ans à 17 ans
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 15 ans à 17 ans
- Équipe masculine (3 garçons) : 18 ans à -30 ans
- Équipe féminine (3 filles) : 18 ans à -30 ans
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 18 ans à -30 ans
- Équipe masculine (3 garçons) : 31 ans et +
- Équipe féminine (3 filles) : 31 ans et +
- Équipe paire (1 garçon et 1 fille) : 31 ans et +

Pour les licenciés de la FFTDA :

**Grades requis** :

- Cadets et Juniors à partir de 3ème Keup -De-30ansà+65ansàpartirde1er Dan

6 et 7 ans 8 et 9ans 10 et 11ans 12 à 14ans
15, 16, 17 ans 18 à 30ans 31 à 40ans 41 à 50ans 51 à 60ans 61ans à 65 ans
65 ans et plus