



# CHAMPIONNAT DE FRANCE FFST TAEKWONDO CONTACT & LIGHT CONTACT

**MINIMES - CADETS JUNIORS, SENIORS- MASTER 1 / 2 / 3**

Gymnase de La Pioline 35, Chemin Albert Guigou **13290 AIX EN PROVENCE**  
(Complexe Sportif Golgoth 13 sur le plan joint)

## CONDITIONS D'ACCES

- Affiliation FFST : Chaque club devra s'être acquitté de la cotisation fédérale 2021/2022.
- Le compétiteur devra présenter licence 2021/2022, certificat médical en cours, Autorisation parentale pour les mineurs.

## INSCRIPTIONS - Les clubs devront :

- Inscrire leurs coaches et compétiteurs en tenant compte des délais de clôture d'inscription fixés au **Samedi 14 mai 2022**.
- Avoir régler les droits d'engagement de 12,00€ par compétiteur et par coach à la FFST par chèque libellé à l'ordre de la FFST.
- Les fiches d'inscriptions sont à renvoyer par email à [cntkdfst@gmail.com](mailto:cntkdfst@gmail.com)

## ACCREDITATIONS ET PESEES

Les athlètes se présenteront sur le site avec leur accréditation.

**Retrait des accréditations et pesées du Taekwondo Contact et Light Contact au gymnase de La Pioline le samedi 04 juin de 14h à 16h.**

Les compétiteurs déjà engagés sur le Championnat du samedi ne sont pas concernés (pesées déjà effectuées la veille).

## REGLEMENT DE LA COMPETITION

(Sous réserve de modifications)

- Règlementation F.F.S.T
- Système d'élimination directe

## PROGRAMME DE LA COMPETITION

(Sous réserve de modifications)

**Samedi 04 juin 2022 - Gymnase de La Pioline 35, Chemin Albert Guigou 13290 Aix/pce**

- 14h à 16h : Accréditation & Pesées (catégories Minimes, Cadets, Juniors, Seniors, Masters)

**Dimanche 05 juin 2022 - Gymnase de La Pioline 35, Chemin Albert Guigou 13290 Aix/pce**

- 7h30 : Ouverture du Complexe Sportif aux compétiteurs et Coachs
- 8h00 : Présentation et informations compétiteurs
- 8h30 : Compétition Minimes, Cadets, Juniors, Seniors, Masters

**La F.F.S.T se réserve le droit de modifier les paramètres ou le programme ci-dessus.**

**Pour des raisons de sécurité seules les petites bouteilles plastiques seront autorisées dans l'enceinte de la salle.**

**Entrée gratuite & Buvette sur place**

# TAEKWONDO CONTACT

## CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

### Seniors né(e)s en 2004 et avant

Catégories Masculines : -58kg / -63kg / -68kg / -74kg / -80kg / -87 kg / +87kg

Catégories Féminines : -49kg / -53kg / -57kg / -62kg / -67kg / -73kg / +73kg

## L'EQUIPEMENT

### CEINTURES DE COULEUR

Les combattants seront différenciés par une ceinture de couleur, le 1<sup>er</sup> appelé ceinture bleue, le second appelé une ceinture rouge.

### LES GANTS

Gants à velcro 10 ou 12 onces pour toutes les catégories.

### LES PROTECTIONS DE PIEDS

Les protections de pieds de type Boxe Américaine - Full Contact sont les seules homologuées

### LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES

**Pour les hommes** : gants et protèges pieds, protèges tibias, coquille, protège dents, casque type à bulle ou à grille.

**Pour les femmes** : gants et protèges pieds, protèges tibias, protège dents, protège poitrine et casque type à bulle ou à grille. Les protèges tibias sans armatures sont tolérés.

## REGLEMENT DE LA COMPETITION

### DUREE DU COMBAT SENIORS

La durée des combats doit être de 3 rounds de deux minutes chacun, avec une période de repos d'une minute entre chaque round.

La durée de chaque round peut être ajustée à 1 minute x 3 rounds, 1 minute et 30 secondes x 3 rounds ou 2 minutes x 2 rounds sur décision de l'organisateur de la compétition.

En cas d'égalité de points à la fin du combat

- En cas d'égalité au score à la fin du 3e round, un 4e round d'une durée de 2 minutes pour toutes les catégories sera effectué.
- En cas d'égalité de points à la fin du 4e round, la décision doit être prise à la majorité des trois Juges.

Système : touches du pied et du poing au visage et au buste.

Toute compétition individuelle doit, normalement, se dérouler entre combattants dans la même catégorie de poids. Lorsque cela est nécessaire, deux catégories de poids peuvent être fusionnées pour créer une catégorie unique.

# TAEKWONDO LIGHT CONTACT

## CATEGORIES D'AGES ET DE POIDS

### Benjamins né(e)s en 2014/1013

Masculins : -30kg / -35kg / -40kg / -45kg / -50kg / -55kg / +55kg

Féminines : -25kg / -30kg / -35kg / -40kg / -45kg / +45kg

### Minimes né(e)s en 2011/2012

Masculins : -35kg / -40kg / -45kg / -50kg / -55kg / -60kg / +60kg

Féminins : -35kg / -40kg / -45kg / -50kg / -55kg / +55kg

### Cadets né(e)s en 2008/2009/2010

Masculins : -45kg / -50kg / -55kg / -60kg / -65kg / -70kg / - 75kg / +70kg

Féminins : -40kg / -45kg / -50kg / -55kg / -60g / +60kg

### Juniors né(e)s en 2005/2006/2007

Masculins : / -55 kg / -60 kg / -65 kg / -70 kg / -75kg / -80kg / +80kg

Féminins : -48 kg / -53kg / -58 kg / -63 kg / -68kg +68 kg

### Seniors né(e)s en 2004 et avant

Masculins : -58kg / -63kg / -68kg / -74kg / -80kg / -87 kg / +87kg

Féminins : -49kg / -53kg / -57kg / -62kg / -67kg / -73kg / +73kg

### Masters

M1-30/34 ans (1992-1988),

M2-35/39 ans (1987-1983),

M3-40 et +(1982 et avant)

### Masters 1 / 2 / 3

Masculins : -58 kg / -68 kg / -80 kg / +80 kg

Féminins : -49 kg / -57 kg / -67 kg / +67 kg

### Juniors, Seniors M/F :

Les qualifications et les finales se déroulent en 2 X 2 minutes avec 1mn de repos entre les rounds.

### Benjamins, Minimes, Cadets et Vétérans M/F :

- Les qualifications et les finales se déroulent en 2 X 1,30 minute avec 1mn de repos entre les rounds.
- En cas d'égalité au score à la fin du 3e round, un 4e round pour toutes les catégories sera effectué.
- En cas d'égalité de points à la fin 4e round, la décision doit être prise à la majorité des 3 Juges

## **L'EQUIPEMENT du TAEKWONDO LIGHT CONTACT**

### **LES GANTS :**

Ils devront être à velcro, en bon état

- **Benjamins Masculins/Féminins** : 8 onces ou 10 onces
- **Cadets et juniors Masculins/Féminins** : 10 onces ou 12 onces
- **Seniors et Vétérans Masculins/Féminins** : 10 onces ou 12 onces

### **LES PROTECTIONS DE PIEDS :**

Les protections de pieds de type Boxe Américaine -Full Contact sont les seules homologuées

### **LES PROTECTIONS OBLIGATOIRES :**

#### **Pour les hommes & Femmes**

- Gants
- Protège pieds
- Protège tibias
- Coquille,
- Protège dents,
- Casque type à bulle ou à grille
- Plastron Rouge et Bleu

# HÔTELS PROCHES DU COMPLEXE SPORTIF

## **BRIT HOTEL DU MOULIN DE LA PIOLINE - LA TABLE À FROMAGES**

Hôtel \*\*\*

455 le Chemin de la Pioline, 13290 Aix-en-Provence

## **IBIS BUDGET AIX EN PROVENCE**

10, rue du Lieutenant Parayre / Pôle d'activité, 13858 Aix-en-Provence, France

Téléphone : 0 892 70 02 68

## **BEST WESTERN PLUS HOTEL DE L'ARBOIS**

97 Rue du Docteur Albert Aynaud, Parc de la Duranne, 13100 Aix-en-Provence, France

Téléphone : 04 42 58 59 60

## **B&B HOTEL AIX-EN-PROVENCE PONT DE L'ARC**

Hôtel \*\*

Avenue de l'Arc de Meyran, 13100 Aix-en-Provence

Téléphone : 0 892 70 75 02

## **HOTEL RESTAURANT CAMPANILE AIX SUD PONT DE L'ARC**

Hôtel \*\*\*

1 Rue Jean Andreani, 13090 Aix-en-Provence

Téléphone : 04 42 26 35 24

# HÔTELS à 7 km

## **B&B HOTEL**

Avenue de l'Arc de Meyran, 13100 Aix-en-Provence

Téléphone : 08 92 70 75 02

## **IBIS AIX EN PROVENCE (Val de l'Arc)**

Hôtel \*\*\*

Avenue des Infirmeries, 13100 Aix-en-Provence

Téléphone : : 04 42 27 98 20

## **HOTEL NOVOTEL AIX EN PROVENCE PONT DE L'ARC FENOILLERES**

Hôtel \*\*\*\*

Avenue de l'Arc de Meyran, 13100 Aix-en-Provence

Téléphone : 04 42 16 09 09

# Restauration Proche (plan ci-joint)

**McDonald's** (Restauration à 10' à pied dans la galerie marchande de Carrefour)

**Burger King** (Restauration à 10' à pied)

Avenue Guillaume du Vair zone artisanale La Pioline, 13290 Aix en Provence

**New Saigon** (Restauration Buffet asiatique à 5' à pied)

Les Milles 580 rue Guillaume du Vair, 13290 Aix en Provence

Plan de la Zone  
Commerciale  
La Pioline  
Aix en Pce

