Championnat de région Technique

Auvergne Rhône Alpes

Championnat de région Technique
Auvergne Rhône Alpes

Dimanche 22 novembre 2026

Gymnase Philippe GARDEN
Avenue de verdun
69 220 Belleville-en-Beaujolais

Inscriptions

Les clubs devront être à jour de leurs cotisations pour la saison 2026/2027.
Tous les compétiteurs devront avoir leur passeport fédéral en règle : licence, certificat médical & autorisation parentale pour les mineurs.

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z

1) Les inscriptions

sur le site : https://www.andco-sys.com/events/J57ZuKCctAG

Date limite : 15 novembre 2026 à 23h59.

Aucune inscription ne sera prise en compte après la date limite.

ATTENTION , Vous devez obligatoirement être en possession de votre licence et de votre certificat médical d'aptitude au moment de l'inscription. Les prises de licences seront vérifiées auprès de la fédération , tous participants ne respectant pas cette consigne sera retiré de la liste des participants.

2) Les frais d'engagement :

25 Euros par compétiteur (50 euros pour les paires / 75 euros pour les trios)

A noter : toute inscription est due, aucun remboursement ne sera organisé.

3) Règlement des frais d'inscription

Paiement par carte bancaire uniquement sur martial events.

Programme

Dimanche 22 novembre 2026

09h00 - Accueil des Juges
09h30 – Briefing des équipes pour le critérium & Championnat
10h00 – Début de la compétition

Championnats Régional Technique Auvergne Rhône Alpes

Conditions de participation

Cf règlement des compétitions techniques adopté en septembre 2025)

Tous les clubs obligatoirement affiliés à la FFTDA pour la saison 2026/2027 et situé sur le territoire Auvergne Rhône Alpes.

Pour le championnat de ligue Auvergne Rhône-Alpes, tous les compétiteurs devront avoir leur passeport fédéral à jour : licence, certificat médical & autorisation parentale pour les mineurs

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z

Et présenter **une pièce d'identité Française** (règlement fédéral art. 2.4 Règles Générales Combats) , carte nationale d'identité française ou passeport international français.

Attention : *les permis de conduire et les livrets de famille ne sont pas acceptés.*

Catégories

Individuel

Cadets : 13 et 14 ans (2015- 2014-2013)
Juniors : 15, 16, 17 ans (2010-2011-2012)
moins de 30 ans U30 : 18 à 30 ans (2009- 1997)
moins de 40 ans U40 : 31 à 40 ans (1996-1987)
Moins de 50 ans U50 ; 41 à 50 ans (1986-1977)
Moins de 60ans U60: 51 à 60 ans (1976–1967)
Moins de 65 ans U65: 61 à 65 ans (1966-1962)
Plus de 66 ans O65 : 66 ans et plus (1961 et avant)

Equipe

Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :
Cadets 13 ans et 14 ans (2015-2014-2013)
Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :
Cadettes 13 ans et 14 ans (2015-2014-2013)
Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :
Cadets 13 ans et 14 ans (2015-2014-2013)
Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :
Juniors 15 ans à 17 ans (2010-2011-2012)
Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :
Juniors 15 ans à 17 ans (2010-2011-2012)
Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :
Juniors 15 ans à 17 ans (2010-2011-2012)

Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :
U30 18 ans à 30 ans (2009- 1997)
Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :
U30 18 ans à 30 ans (2009- 1997)
Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :
U30 18 ans à 30 ans (2009- 1997)
Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :
U50 31 à 50 ans (1996 à 1977)
Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :
U50 31 à 50 ans (1996 à 1977)
Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :
U50 31 à 50 ans (1996 à 1977)
Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :
U60 51 à 60 (1976 à 1967)
Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :
U60 51 à 60 (1976 à 1967)
Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :
U60 51 à 60 (1976 à 1967)
Equipe masculine (3 garçons de la même ligue) :
O60 61 et + (1966 et avant)
Equipe féminine (3 filles de la même ligue) :
O60 61 et + (1966 et avant)
Equipe paire (1 garçon et 1 fille de la même ligue) :
O60 61 et + (1966 et avant)

Qualification aux Championnats de France

(CF règlement des compétitions techniques adopté en septembre 2025 article 2.3)

Le championnat de Région est de nouveau sélectif pour le championnat de France, mais sans quota.

'' Qualification lors du Championnat régional de la saison en cours sans quota. La participation de l'athlète ou de l'équipe doit être effective (l'athlète ou l'équipe doit être présent(e) et réaliser une prestation le jour du championnat de région) ''

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z

3.1.1.2 **Conditions de participation aux championnats de France**
Dispositions générales
- Être ceinture rouge 3ème Keup
- Présenter une carte nationale d'identité ou un certificat de nationalité ou un passeport international attestant de la nationalité française ou une déclaration de nationalité française délivrée par le tribunal d'instance
- 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 et d'une autorisation parentale pour les mineurs
- Suivre la procédure administrative d'inscription

3.1.1.3 **Procédures de qualification**
- Répondre aux conditions de l'article 2.3

Déroulement de la compétition

Tenues : dobok blanc col blanc pour les keups et col rouge/noir pour le poums, col noir pour les Dan.

Un tirage au sort déterminant les Poumsé des premiers et deuxièmes tours de chaque catégorie d'âge selon le tableau, sera réalisé par le comité d'organisation, la veille de la compétition et publié sur le site de la ligue.

Système combiné : "Système éliminatoire à 3 tours" et "système d'éliminations"

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

- 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. Seul, 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 accèderont à la demi-finale.

- Si le nombre de participants total est compris entre 9 et 19, la compétition débutera en demi-finale.

Les participants réaliseront 1 Poomse désigné d'office et seuls 8 d'entre eux accèderont à la finale sur la base des meilleurs scores acquis.

- Si le nombre de participants est inférieur ou égal à 8 athlètes , la compétition débutera directement en finale : les participants devront réaliser les 2 Poomses désigné d'office et seuls les 4 meilleurs d'entre eux (individuel, paire ou équipe) seront récompensés sur la base de leurs scores.

- Article 10. Durées des prestations

- 1. Poomse individuel, en paire et en équipe : entre 30 secondes et 1 minute 30
- 2. La pause entre les exécutions des 1er et 2ème Poumsé sera de 30 secondes à 1 minute 30

Article 15. Critères de marque

Le score doit être en accord avec les règles de la F.F.T.D.A

1. Poomses officiels : le score total et maximum du poomse est de 10.

PRECISION (4 points)

1/ Précision des mouvements de base

2/ Equilibre

3/ Précision des enchainements

PERFORMANCE (6 points)

1/ Vitesse et puissance (2 points)

2/ Force/vitesse/rythme (2 points)

3/ Expression de l'énergie (2 points)

ATTRIBUTION DES FEUILLES DE NOTATION DES POOMSES OFFICIEL

Critères de notation	Détails de Critères de notation	Point
PRECISION	Précision des enchainements de Mouvements	4.0
	Autres précisions techniques Incluant mouvements et équilibre	
PERFORMANCE	Vitesse et puissance	2.0
	Force/vitesse/rythme	2.0
	Expression de l'énergie	2.0

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z

Article 16. Méthodes de marque

1. Poomsés officiels (10 points)

1. Précisons Technique

1/ Le score de base est 4.0

2/ 0,1 point sera déduit à chaque fois qu'un athlète n'exécute pas les mouvements basiques ou n'exécute pas fidèlement le Poumsé concerné.

3/ 0,3 point sera déduit à chaque fois qu'un athlète fait des fautes considérées comme plus graves que dans le cas précédent et en rapport à l'exécution des mouvements basiques ou à l'exécution fidèle du Poumsé concerné.

Explication1 : 0.1 point sera déduit pour les fautes légères de précision technique : 0.1 point sera déduit lorsque toute posture de pieds (Apkoubi, Dwitkoubi, beol seolgu et autres) ou mouvement de main (makki, jiruegi, ghigi et autres) ne sera pas exécuté tel que défini dans les règlements du Kukkiwon.

Explication 2: Fautes lourdes de précision techniques : 0,3 point sera déduit à chaque fois que sera exécutée une action non définie par les règlements du Kukkiwon ou quand est réalisée une mauvaise action.

Exemple

Eolgul Makki réalisé à la place d'Ale Makki ; Dwitkoubi réalisé à la place de Juchum Seogi

Oubli du Kiap ; Pause d'au moins 3 secondes due à un oubli de l'enchaînement

Regard en discordance avec le mouvement ; Quand le relief du pied touche le sol en réalisant Hakdari Seogi

2. Performance

1/ Le score de base est 6.0

Explication3

Les déductions de points ne seront pas faites pour chaque faute légère ou lourde durant l'épreuve. Cela sera fait sur l'ensemble de la prestation du poomse.

2/ Vitesse et puissance sont sur 2.0 points

3/ Force-vitesse-rythme sont sur 2.0 points

4/ Expression de l'énergie sont sur 2.0 points

Explication 4 : vitesse et puissance 2.0 points: La capacité à exécuter un poomsé sera évaluée sur le fait que les mouvements soient réalisés en accord avec les caractéristiques pertinentes du mouvement. Par exemple, dans le cas des attaques techniques telles Jireugi, Chagi etc sont mieux effectués quand le mouvement comprend un départ en douceur suivi d'un équilibre parfait entre vitesse et puissance utilisant le poids du corps au maximum.

Autre exemple, lorsqu'un mouvement spécifique est réalisé lentement intentionnellement

Dans l'exemple 1, il y a déduction de point s'il y a trop de puissance en début de mouvement et si elle faiblit au point culminant du mouvement.

Dans l'exemple 2, il y a déduction de point s'il y a trop d'exagération dans l'action d'impulser le mouvement suivant ou dans l'utilisation de la réaction corporelle pour exprimer la puissance.

Explication 5 : contrôle Force/vitesse/rythme 2.0 points

Le contrôle de la force signifie que la plus forte puissance apparaît au moment culminant du mouvement au travers de la vitesse et de la fluidité.

Le contrôle de la vitesse signifie le contrôle de la fluidité entre les actions et les changements de rythme de vitesse

Le rythme signifie actions répétées selon les règles fixées, le tempo admis et le flot de puissance

Exple 1 : trop de puissance fait apparaître le mouvement rude /fort /raide dès son début. Les points seront déduits si la vitesse, la puissance et le rythme restent inchangés du début à la fin du mouvement

Exple 2 : les points seront déduits dans le cas d'actions fortes d'un corps puissants : un début puissant rend difficile l'accélération et ralentit ainsi l'action à son point culminant

Explication 6 : Expression de l'énergie 2.0 points

Quand les actions reflètent les qualités et la dignité dues à la maîtrise de son énergie : amplitude de l'action corporelle, concentration, courage, acuité, confiance etc selon les caractéristiques de réalisation des poomses

Le regard, le kiap, l'attitude, la confiance etc doivent apparaître sur le physique et personnalité de l'exécutant pour chaque action

du poomse.

Exemple 1 : les points seront déduits si les actions ne sont pas vivantes, si les enchaînements ne sont pas en rapport avec le physique de l'athlète, si l'exécution est totalement faite sur le même rythme sans que les qualités et le regard, le kiap, l'attitude, la

confiance etc ne soient pas exprimées parfaitement

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z

Article 16 : Poomse de référence par catégorie d'âge

COMPETITION	CATEGORIES	POUMSE
INDIVIDUEL	CADETS	Taegeuk 4,5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang Taebaek
	JUNIORS	Taegueug 5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon,
	U30	Taegueug 7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin Jitae
	U40	
	U50	Taegueug 8 jang, Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon,Shipjin, Jitae,Chonkwonn
	U60	Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin,
	U65 O65	Jitae, Chonkwon, Hansu
PAIR Et EQUIPE	Cadets	Taegueug 4,5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang Taebaek
	Juniors	Taegueug 5,6,7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback Pyongwon
	U30	Taegueug 7,8 jang, Koryo, Keumgang, Taeback, Pyongwon, Shipjin Jitae
	U50	Taegueug 8 jang, Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
	U60 O60	Koryo, Keugang, Taeback, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu

Juges : Le jury est composé de 7 ou 5 juges. Ces derniers sont nommés par le Directeur Technique régional.

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z

Attention, il n'est pas possible de participer à la fois au critérium et au championnat.

S'il n'y a pas assez de monde dans une catégorie, la Direction Technique se réserve le droit de réunir tous les concurrents d'une même catégorie d'âge ou de grade.

Contact
Pour tout renseignement, Tel : 07 77 76 49 68 Email : contact.tkdara@gmail.com Site : www.taekwondo-aura.com

Ligue de Taekwondo Auvergne- Rhône-Alpes-CDOS
28 rue Julien 69 003 LYON
Tel :07.77.76.49.68
mail : contact.tkdara@gmail.com
www.taekwondo-aura.com
SIRET : 494 217 078 00032 NAF : 8551Z