



LIGUE GRAND EST TAEKWONDO et D.A.
CHAMPIONNAT DE FRANCE
SELECTIONS REGIONALES TAEKWONDO
POOMSAE & COMBAT
CADETS - JUNIORS – SENIORS
COUPE SELECTIVE MINIMES & COUPE BENJAMINS
19 & 20 DECEMBRE 2026



La Région
Grand Est

Spectateurs : entrée Gratuite !

Pour des raisons de sécurité seules les petites bouteilles plastiques seront autorisées dans l'enceinte sportive.
Il est interdit de manger dans les gradins – des lieux de restaurations sont prévus à proximité de la buvette.

✓ **Conditions de participation :**

Tous les clubs doivent obligatoirement être affiliés à la FFTDA et à jour de leur cotisation. Tous les compétiteurs devront avoir en leur possession leur passeport fédéral en règle : licence, certificat médical et autorisation parentale (pour les mineurs), fiches de grades.

La Nationalité Française est requise pour les juniors et seniors.

Conformément à l'article 1 du Règlement des compétitions FFTDA, les participants cadets, juniors, seniors doivent présenter une Carte Nationale d'Identité ou un passeport international attestant de la nationalité française !

Aucune obligation de nationalité pour les cadets, minimes, benjamins, néanmoins les compétiteurs doivent fournir une carte d'identité.



✓ **Lieu de Compétition :** « COMPLEXE SPORTIF DE BELLEFONTAINE rue de Roncevaux 54250 CHAMPIGNEULLES »

✓ **Les inscriptions :**

Les inscriptions sont à faire parvenir **au plus tard le 10 DECEMBRE 2026** via le site <https://www.martial.events/fr>

Les frais d'engagement de **20 €** par compétiteur et par coach ! Toute inscription est considérée comme ferme et définitive. Les frais d'inscription ne sont pas remboursables, sauf en cas d'annulation de l'évènement par l'organisateur ou démonstration d'un cas de force majeure.

Attention : le paiement devra être effectué directement sur le site internet « MARTIAL EVENTS »



MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Au regard de la loi définie dans le Code du Sport [Articles L223-1 et L223-2] et du règlement de compétition FFTDA [Article 2.6.5.1 alinéa 4 et Article 2.6.7 alinéa 6], aucun couvre-chef ou signe religieux ostentatoire ne sera toléré sur le plateau des compétitions organisées par la Ligue Grand Est Taekwondo.



TAEKWONDO POOMSAE :

POOMSAE TRADITIONNEL

RÈGLEMENT :

Se référer au « REGLEMENT DES COMPETITIONS POOMSAE 2025 F.F.T.D.A. »

CONDITION D'ACCÈS

Répondre aux conditions de l'article du règlement des compétitions Poomsae 2025 – ART. 2.2. Conditions de participation au Championnat de France.

QUALIFICATION

Répondre aux conditions de l'article du règlement des compétitions Poomsae 2025 – ART. 2.3, Procédures de qualification.

SYSTEME DE COMPETITION :

Système par tour (Cut Off)



#FAIR-PLAY #HUMILITÉ #LOYAUTÉ #MAITRISE DE SOI #RESPECT #PERSÉVÉRANCE

CATEGORIES D'AGE :

INDIVIDUEL POOMSAE MASCULINS & FEMININS		
<u>Cadets</u>	<u>12, 13 & 14 ans</u>	<u>2015, 2014 et 2013</u>
<u>Juniors</u>	<u>15, 16 & 17 ans</u>	<u>2012, 2011 et 2010</u>
<u>Moins de 30 ans (U30)</u>	<u>18 à 30 ans</u>	<u>2009 à 1997</u>
<u>Moins de 40 ans (U40)</u>	<u>31 à 40 ans</u>	<u>1996 à 1987</u>
<u>Moins de 50 ans (U50)</u>	<u>41 à 50 ans</u>	<u>1986 à 1977</u>
<u>Moins de 60 ans (U60)</u>	<u>51 à 60 ans</u>	<u>1976 à 1967</u>
<u>Moins de 65 ans (U65)</u>	<u>61 à 65 ans</u>	<u>1966 à 1962</u>
<u>Plus de 65 ans (O65)</u>	<u>66 ans et plus</u>	<u>1961 et avant</u>

<u>EQUIPES POOMSAE :</u>		
<u>Composition des équipes</u>		
<u>Equipe Masculine</u>	<u>3 garçons</u>	
<u>Equipe Féminine</u>	<u>3 filles</u>	
<u>Equipe Paire</u>	<u>1 garçon + 1 fille</u>	
<u>Catégories d'âges des équipes</u>		
<u>Equipe Cadets</u>	<u>12, 13 & 14 ans</u>	<u>2015, 2014 et 2013</u>
<u>Equipe Juniors</u>	<u>15, 16 & 17 ans</u>	<u>2012, 2011 et 2010</u>
<u>Equipe Moins de 30 ans (U30)</u>	<u>18 à 30 ans</u>	<u>2009 à 1997</u>
<u>Equipe Moins de 50 ans (U50)</u>	<u>31 à 50 ans</u>	<u>1996 à 1977</u>
<u>Equipe Moins de 60 ans (U60)</u>	<u>51 à 60 ans</u>	<u>1976 à 1967</u>
<u>Equipe Plus de 60 ans (O60)</u>	<u>61 ans et plus</u>	<u>1966 et avant</u>

Les « équipes masculines », les « équipes féminines » ou les « équipes paires » peuvent être composées d'athlètes, licenciés dans des clubs issus de différentes ligues

(c.f. : dispositions particulières ART. 2.2. REGLEMENT COMPETITION POOMSAE 2025 F.F.T.D.A.).

POOMSAE FREE-STYLE

RÈGLEMENT

Se référer au REGLEMENT DES COMPETITIONS POOMSAE 2025 F.F.T.D.A.

CONDITION D'ACCÈS

Répondre aux conditions de l'article du règlement des compétitions Poomsae 2025 – ART. 2.2. Conditions de participation au Championnat de France.

RÈGLEMENT

- ✓ ART. 8 Règlementation FFTDA Poomsae Free Style
- ✓ Forme d'enchaînements libres : positions et gestes spécifiques et artistiques du taekwondo
- ✓ Poomsae Free Style : durée comprise entre 90 et 100s
- ✓ Accompagné d'une bande instrumentale enregistrée sur clé USB fournie par le compétiteur
- ✓ Clé USB sous format ORIGINAL ou UNIVERSEL MP3
- ✓ Musique et chorégraphie au choix des compétiteurs
- ✓ Musique ne doit pas contenir : contenu politique, social, religieux

CATÉGORIES

FS Individuel Masculin et Féminine :

- ✓ U17 (12-17ans)
- ✓ O17 (18 ans et plus)
- ✓ Paire Masculin et Féminine : U17 (12-17 ans)
- ✓ O17 (18 ans et plus) FS Equipe Mixte :
- ✓ U17 (12-17 ans)
- ✓ O17 (18 ans et plus)

TAEKWONDO COMBAT :

✓ Catégories (kg) et Modalités de compétition :

Surface de combat : 8m x 8m	
Tenue : Dobok col blanc pour les Keups, col rouge/noir pour les Pooms et col noir pour les Dans	
Système : Touches du pied au plastron et au casque, touche du poing au plastron	
Protections : Tibiales, pitaines électroniques Daedo GENERATION 3 , cubitales, génitales, mitaines, protège dents obligatoire cadets-juniors-seniors, plastrons électroniques mis à disposition par l'organisation, casques électroniques mis à disposition par l'organisation pour les cadets- juniors-seniors. L'organisation ne mettra pas à disposition de casques pour les minimes & benjamins. L'organisation ne mettra pas à disposition de pitaines électroniques.	
BENJAMINS : né(e)s en 2019 & 2018 - Touches du pied et poing au plastron	
Temps d'exécutions : 2 rounds gagnants x 1mn avec 30 s. de repos	
Masculins	-21Kg ; -24Kg ; -27Kg ; -30Kg ; -33Kg ; -37Kg ; -41Kg ; -45Kg ; -49Kg ; +49 Kg
Féminines	-17Kg ; -20Kg ; -23Kg ; -26Kg ; -29Kg ; -33Kg ; -37Kg ; -41Kg ; -44Kg ; +44 Kg
MINIMES : né(e)s en 2017 & 2016 - Touches du pied et poing au plastron	
Temps d'exécutions : 2 rounds gagnants x 1mn avec 30 s. de repos	
Masculins	-27Kg / -30Kg / -33Kg / -37 Kg / -41Kg / -45 Kg / -49 Kg / -53 Kg / -57 Kg / +57kg
Féminines	-23Kg / -26Kg / -29 Kg / -33 Kg / -37 Kg / -41 Kg / -44 Kg / -47 Kg / -51 Kg / +51Kg
CADETS : né(e)s en 2015, 2014 & 2013 - Touches du pied au plastron et au casque, touches du poing au plastron	
Temps d'exécutions : 2 rounds gagnants x 1mn30 avec 1mn de repos ;	
Masculins	-33Kg / -37 Kg / -41Kg / -45 Kg / -49 Kg / -53 Kg / -57 Kg / -61 Kg / -65Kg / +65 Kg
Féminines	-29 Kg / -33 Kg / -37 Kg / -41 Kg / -44 Kg / -47 Kg / -51 Kg / -55 Kg / -59 Kg / +59 Kg
JUNIORS né(e)s en 2012, 2011, 2010 - Touches du pied au plastron et au casque, touches du poing au plastron	
Temps d'exécutions : 2 rounds gagnants x 2mn avec 1mn de repos	
Masculins	-45kg / -48kg / -51kg / -55kg / -59kg / -63kg / -68kg / -73kg / -78kg / +78kg
Féminines	-42kg / -44kg / -46kg / -49kg / -52kg / -55kg / -59kg / -63kg / -68kg / +68kg
SENIORS né(e)s en 2009 et avant - Touches du pied au plastron et au casque, touches du poing au plastron	
Temps d'exécutions : 2 rounds gagnants x 2mn avec 1mn de repos	
Masculins	-54kg / -58kg / -63kg / -68kg / -74kg / -80kg / -87 kg / +87kg
Féminines	-46kg / -49kg / -53kg / -57kg / -62kg / -67kg / -73kg / +73kg

✓ Coach :

Les coachs devront obligatoirement porter **un survêtement long et des chaussures de sport**, posséder un passeport sportif à jour, avoir + de 18 ans. Les coachs sont munis d'une bouteille d'eau transparente + serviette blanche. Le club doit faire le nécessaire afin de proposer un nombre de coach suffisant pour l'ensemble des aires de combat.
Les combattants ne pourront pas faire office de coach.

✓ Arbitres :

Les repas des arbitres sont pris en charge par l'organisation à condition d'avoir inscrits les arbitres auprès du Responsable Arbitrage de Ligue, Mme Karima LAMINE karima.lamine212@gmail.com.

✓ **Pesée :**

Pas de pesée décentralisée

Samedi 19 décembre 2026 au Complexe sportif Bellefontaine :

10H30-12H00 pesée Benjamins Minimes & 16H 30-18H30 pesée Cadets Juniors Seniors



✓ **Contestation :**

Seul le coach officiel a l'autorité de contester immédiatement après la fin du combat (dans les 10 minutes). Une pénalité de 200€ sera payée pour déposer réclamation.

✓ **Récompenses et qualifications :**

Une médaille pour le 1^{er}, 2^{ème} et deux places pour le 3^{ème} de chaque catégorie. Pas de match pour la 3^{ème} place.

Les récompenses seront remises à l'issue de chaque finale. Les 4 premiers seront qualifiés pour les championnats de France ou la Coupe de France minimes.

PROGRAMME

Samedi 19 décembre 2026 au Complexe sportif Bellefontaine :

Sélection Nationale POOMSÆ :

9h00 : Accréditation :

9h30 : Début de la compétition Poomsæ

10h30- 12h00 : Pesée des Benjamins Minimes

14h00 Début des combats Benjamins et Minimes

16h30- 18h30 : Pesée des Cadets Juniors Seniors

Dimanche 20 décembre 2026 au Complexe sportif Bellefontaine :

8h30 Retrait des accréditations et briefing coaches /arbitres :

Les responsables de club ou leurs délégués nommés devront se présenter munis **des passeports sportifs complets de TOUS leurs compétiteurs** (certificat médical apposé – licence de l'année en cours – autorisation parentale pour les mineurs – Carte nationale d'identité ou passeport français pour les cadets, juniors et seniors).

9h00 Début des combats

18h30 Fin des combats (en fonction du nombre d'inscrits et du bon déroulement des combats)

Les horaires sont prévisionnels. La Ligue se réserve le droit de modifier les paramètres de la compétition ou le programme ci-dessus selon les impératifs du moment.

DROIT À L'IMAGE ET AUTORISATION DE DIFFUSION

Licenciés, arbitres, coaches, bénévoles, etc

Dans le cadre des compétitions, les participants accrédités sont susceptibles d'être pris en photographie. À ce titre, ils autorisent l'organisateur, qui détient les droits d'exploitation de la manifestation en vertu de l'article L.333-1 du Code du sport, à capter, enregistrer, reproduire et diffuser son image par tous moyens et sur tout support, dans le cadre de la promotion et de la diffusion de l'évènement.

Cette autorisation est consentie à titre gratuit et exclut toute exploitation commerciale. Les licenciés disposent du droit de s'opposer à l'utilisation de leur image. Ils peuvent :

- informer l'organisateur en amont de la compétition/évènement
- demander le retrait / la suppression d'une image.

Les spectateurs

Dans le cadre des compétitions FFTDA se déroulant dans un lieu ouvert au public, les spectateurs acceptent que leur image puisse être captée, enregistrée, reproduite et diffusée leur image par tous moyens et sur tout support, dans le cadre de la promotion et de la diffusion de l'évènement. En participant à cette compétition, ils reconnaissent être informés de cette captation et consentent à cette utilisation.

Les spectateurs disposent du droit de s'opposer à l'utilisation de leur image. Ils peuvent :

- informer l'organisateur en amont de la compétition/évènement,
- demander le retrait / la suppression d'une image.