

NOUVEAU GROUPE ET NOUVELLES REGLES DES PASSAGES DE GRADE

LES GROUPES D'AGES :

Pour la rentrée 2020-2021, les groupes seront modifiés non plus en fonction de l'âge mais en fonction de leur classe scolaire. Nous réduisons ainsi le groupe enfants en baissant le niveau de l'âge requis initialement des ados/adultes pour permettre d'équilibrer les niveaux. Au moment de l'inscription, nous prendrons uniquement en considération leur niveau scolaire (même pour les élèves ayant sauté une classe).

Le passage au groupe des enfants indique également qu'ils auront atteint l'âge pour passer aux combats touches.

BABIES : MS – CP

ENFANT : CE1 – 6^{ème}

ADO/ADULTE : 5^{ème} - 80 ANS

PASSAGE DE GRADE :

Pour que l'évolution et les connaissances des jeunes soient la plus complète possible, de nouvelles épreuves et des points +/- seront ajoutés au passage de grade.

Deux passages de grade seront organisés dans l'année avec la possibilité (sous demande) de passer un grade supplémentaire.

Pour pouvoir obtenir ce grade supplémentaire, la note devra atteindre au minimum 75%.

D'autre part, si la note se situe entre 50% et 74%, l'élève n'obtiendra alors qu'un seul grade.

Toute note en dessous de 50% est comptée comme un échec.

Attention : un seul passage de grade (juin) pour les nouveaux adhérents.

Nouvelles épreuves et notations :

- Savoir nouer sa ceinture en 20 sec. (babies) 15.sec (enfant) 10 points
- Savoir compter jusqu'à dix en Coréen 10 points
- Faire des pompes 10 points
- Question babies 10 points
- Les Sabon (5) 20 points
- Poomsaé (8) plus koryo 20 points
- Hoshinsoul 30 points
- Hanbon guligui (4 ,6) 30 points

- Terminologie 20 points
- Arbitrage 10 points
- Questions 10 points (5 points babies)
- Combats 30 points
- La casse 5 points
- Tuyou 10 points
- Bonification max 10 (1 bronze, 2 argent, 3 or)
- Engagement 5 point positif/négatif
- Cardio 5 points
- Aspect + documents le jour du passage de grade. 5 points (négatif si manquant)

NIVEAUX PAR GROUPE

BABIES (ms-cp) :

- Jaunes (1^{er} sabon)
- Barrette orange (2^{eme} sabon)
- Orange (2^{eme} sabon)
- Barrette verte (3^{eme} sabon)
- Verte (1^{re} poomsae)

ENFANT (ce1- 6^{eme})

- Jaune (1^{re} poomsae)
- Barrette orange
- Orange (2^{eme} poomsae)
- Barrette verte
- Verte (3^{eme} poomsae)
- Barrette violette
- Violette (4eme poomsae)
- Barrette bleue
- Bleu (5^{eme} poomsae)
- Barrette rouge 1

ADOS

- Jaune (1^{re} poomsae)
- Barrette bleu 1 (2eme poomsae)
- Barrette bleu 2 (3eme poomsae)
- Bleu (4eme poomsae)
- Barrette rouge1 (5eme poomsae)
- Barrette rouge 2 (6eme poomsae)

- Rouge (7eme poomsae)
- Barrette noir 1 (8eme poomsae)
- Barrette noir 2 (préparation exam blanc pour noir)
- Noir

Details des passages de grade par niveau

GROUPE BABIES

Ceinture jaune :

- Savoir nouer sa ceinture en moins de 20 sec
- Compter jusqu'à 10 en Coréen
- Faire 10 pompes
- Terminologie : répondre à 5 questions de vocabulaire (voir en bas du dossier
- 1^{er} sabon
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Barette orange :

- Savoir nouer sa ceinture en moins de 20 sec
- Compter jusqu'à 10 en Coréen
- Faire 10 pompes
- Terminologie : répondre à 5 questions de vocabulaire (voir en bas du dossier.
- Sabon (1,2)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture orange :

- Faire 10 pompes
- Terminologie : répondre à 5 questions de vocabulaire (voir en bas du dossier).
- Sabon (1, 2, 3)
- Question : connaître les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Barette verte :

- Faire 10 pompes
- Terminologie : répondre à 5 questions de vocabulaire (voir en bas du dossier).
- Sabon (tirage au sort)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

ceinture verte :

- Faire 10 pompes
- Terminologie : répondre à 5 questions de vocabulaire (voir en bas du dossier).
- 1^{er} Poomsae
- Hanbon (1 poing, 1 pied)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

GROUPE ENFANTS

Ceinture jaune :

- Savoir nouer sa ceinture en moins de 20 sec
- Compter jusqu'à 10 en Coréen
- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- 1^{er} sabon
- 1^{er} poomsae
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaître les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Barrette orange :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- 1^{er} sabon
- 1^{er} poomsae
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaître les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture orange :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2)
- 2 Poomsaes (1, 2)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaître les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)

- Cardio

Barrette verte :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2)
- 2 Poomsaes (1, 2)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaitre les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture verte :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaitre les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Barrette violette :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaitre les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture violette :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3, 4)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaître les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Barrette bleue :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3, 4)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaître les 10 questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture bleue :

- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3, 4, 5)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4, 5)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Question : connaître les questions jaunes et bleus (voir en bas du dossier)

- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

1^{re} barrette rouge :

- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3, 4, 5)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4, 5)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Question : connaitre les questions jaunes et bleus (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

2^{eme} barrette rouge :

- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Sabon (1, 2, 3, 4, 5)
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4, 5, 6)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Question : connaitre les question jaunes et bleus (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture rouge :

- Ceinture en 15 sec (la 2eme manière)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Arbitrage
- tuyo
- Question : connaitre les questions jaunes, bleus et rouges (voir en bas du dossier)
- Combat

- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

1^{re} barrette noire :

- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Arbitrage
- tuyo
- Question : connaître les questions jaunes, bleus et rouges (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

2^{ème} barrette noire :

- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- 2 Poomsaes (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Koryo)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Arbitrage
- tuyo
- Question : connaître les questions jaunes, bleus et rouges (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

GROUPE ADOS / ADULTES

Ceinture jaune :

- Savoir nouer sa ceinture en moins de 20 sec
- Compter jusqu'à 10 en Coréen
- 1^{er} sabon
- 1^{er} poomsae
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Gainage
- Pompes
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaître les questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

1^{re} barrette bleue :

- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2)
- 2 poomsaes (1, 2)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaître les questions jaunes (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

2^{ème} barrette bleue :

- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2, 3)
- 2 poomsaes (1, 2, 3)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaître les questions jaunes (voir en bas du dossier)

- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture bleue :

- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2, 3, 4)
- 2 poomsaes (1, 2 ,3, 4)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaitre les questions jaunes et bleus (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

1^{re} barrette rouge :

- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2, 3,4, 5)
- 2 poomsaes (1, 2 ,3, 4, 5)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaitre les questions jaunes et bleus (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

2^{ème} barrette rouge :

- Gainage

- Pompes
- Sabon (1, 2, 3,4, 5)
- 2 poomsaes (1, 2 ,3, 4, 5, 6)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaitre les questions jaunes et bleus (voir en bas du dossier)
- Combat
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

Ceinture rouge :

- Nouer la ceinture en 15 sec (2^{ème} façon)
- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2, 3,4, 5)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds)
- 2 poomsaes (1, 2 ,3, 4, 5, 6, 7)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaitre les questions jaunes, bleus et rouges (voir en bas du dossier)
- Arbitrage
- Combat
- Tuyo
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

1^{re} barrette noire :

- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2, 3,4, 5)
- 2 poomsaes (1, 2 ,3, 4, 5, 6, 7, 8)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire

- Question : connaitre les questions jaunes, bleus et rouges (voir en bas du dossier)
- Arbitrage
- Combat
- Tuyo
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

2^{ème} barrette noire :

- Gainage
- Pompes
- Sabon (1, 2, 3,4, 5)
- 2 poomsaes (1, 2 ,3, 4, 5, 6, 7, 8, **Koryo**)
- Hoshinsul
- Hanbon (2 poings ; 2 pieds, 2 sautés)
- Terminologie : répondre à 10 questions de vocabulaire
- Question : connaitre les questions jaunes, bleus et rouges (voir en bas du dossier)
- Arbitrage
- Combat
- Tuyo
- Casse (coup de pied sur planche)
- Cardio

INFORMATIONS :

Des points supplémentaires seront ajoutés à la note totale au passage de grade. Des notes de bonifications (podiums), d'engagements (comportement et présence), d'aspect et documents.

Bonification = des points pour l'obtention de médailles en compétition (max 10 points)

or = 3 Points

argent = 2 points

bronze = 1 point

Engagement = 5 points pouvant être positifs ou négatifs. Le comportement ainsi que l'assiduité seront les facteurs de cette notation.

Aspect et documents = 5 points positifs ou négatifs. Cela concerne uniquement son propre aspect durant le passage de grade ; dobok repassé, ongles propres et coupés, cheveux longs attachés. Être en possession de son passeport sportif compet (licences, autorisation parentale et cachet du médecin).

QUESTIONS & VOCABLAIRE babies:

- Comme s'appelle la tenue d'un taekwondoïste ? : rép. **DOBOK**
- Comment appelle-t-on le « Maître » en Corée ? : rép. **Sa Beum Nim**
-
- Comment appelle-t-on le « l'assistant du Maître » en Corée ? : rép. **Kyo Sa Nim.**
- Que signifie « Taekwondo » ? : rép. **La voie du pied et du poing.**
- Que signifie « Il Gi Dojang » ? : rép. **L'école de la première pensée.**
- Comment se nomme la ceinture ? : rép. **Ti**
- Comment s'appelle le lieu d'entraînement ? : le **DO JANG**
- Que signifie « FFTDA » ? : **Fédération Française de Taekwondo et disciplines Associées.**
- Comment se nomme les drapeaux ? : **Tekukis**
- Comment se nomme notre Maître ? : **Pierre VANG (le créateur du club et le maître d'Alex).**

QUESTIONS (jaune, bleu, rouge) :

MODULE B FFTDA ET VIE ASSOCIATIVE

1^{RE} Dan

Numéro	Questions
1.	<p><u>Quel est le rôle et l'objet de la FFTDA ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Permettre l'accès à toute personne à la pratique du Taekwondo, du Hapkido, du Tang Soo Do, du Soo ahk Do et des Disciplines associées au Taekwondo, de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et de développer en France, sur le territoire métropolitain, ainsi que dans les départements et territoires d'outre-mer, le Taekwondo et les disciplines associées au Taekwondo, dans le cadre de la législation en vigueur et notamment des textes réglementant le sport en France ainsi que l'enseignement du Taekwondo et de toute discipline associée au Taekwondo.</p>
2.	<p><u>Citez deux Français médaillé(s) Olympique.</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Pascal Gentil (Bronze JO de Sydney 2000 et Athènes 2004 / Myriam Baverel (Argent : Athènes 2004) / Gwladys Epangue (Bronze : Pékin 2008) / Anne-Caroline Graffe (Argent : Londres 2012) / Marlène Harnois (Bronze : Londres 2012)</p>
3.	<p><u>Que signifie F.F.T.D.A ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées. Hapkido, Tang Soo Do, Soo Bahk Do</p>
4.	<p><u>Citez et définissez au moins 3 valeurs du Taekondo.</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Fair-Play</i> : c'est accepter loyalement les règles.• <i>Humilité</i> : c'est reconnaître ses limites et ses capacités en faisant preuve de modestie.• <i>Loyauté</i> : c'est être fidèle à ses engagements, au respect des règles, le l'honneur et de la probité.• <i>Maîtrise de soi</i> : c'est la qualité d'une personne à se dominer, à contrôler ses émotions.• <i>Persévérance</i> : c'est la qualité d'une personne qui fait preuve d'opiniâtreté, de constance, de ténacité, d'acharnement.• <i>Respect</i> : sentiment qui porte à accorder à quelqu'un de la considération.• Sans respect, pas de confiance.
5.	<p><u>Quels sont les arts martiaux Coréens proposés par la FFTDA ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Taekwondo, Hapkido, Tang Soo Do, Soo Bahk Do</p>
6.	<p><u>Que signifie Taekwondo ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>La Voie des pieds et des poings</p>

7.	<p><u>Citez trois Français(e) champion(ne)s du monde.</u></p> <p><i>Réponse</i> Mickaël Meloul (1993), Mamedy Doucara (2001), Gwladys Epangue (2009,2011), Anne-Caroline Graffe (2011), Haby Niare (2013)</p>
8.	<p><u>Que signifie C.S.D.G.E ?</u></p> <p><i>Réponse</i> La Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents (C S D G E) de la F.F.T.D.A. est une commission essentiellement technique, composée d'experts hauts-gradés. Le Président de la C.S.D.G.E, de la F.F.T.D.A. est désigné par le Ministre Chargé des Sports. Son rôle est de délivrer des grades, soumettre à l'approbation du Ministre chargé des Sports les conditions de délivrance des Dans et Grades équivalents / Préserver la valeur pleine et entière du ou des grades dans leur progression, leur hiérarchie, leur harmonie / susciter une adaptation continue de la réglementation des grades en préservant les notions fondamentales et traditionnelles du grade / étudier tous les cas particuliers qui pourraient lui être soumis.</p>
9.	<p><u>Quelles sont les conditions pour être membre du comité directeur de la FFTDA ?</u></p> <p><i>Réponse</i> Les membres du Comité directeur de la FFTDA doivent être majeurs, titulaires de la CN2ème Dan délivrée par la FFTDA, amateurs, passeport sportif à jour. Ils sont élus pour 4 ans par l'Assemblée Générale électorale. L'élection a lieu dans les 6 mois suivants les JO d'été / 30 membres.</p>
10.	<p><u>Quel est le nom du Président actuel de la FFTDA ?</u></p> <p><i>Réponse</i> Denis ODJO</p>
11.	<p><u>Où se trouve le siège de la FFTDA ?</u></p> <p><i>Réponse</i> A LYON, son siège est au 25 rue Saint Antoine 69003 Lyon</p>
12.	<p><u>Passeport sportif : validité, rôle, comment l'obtenir ?</u></p> <p><i>Réponse</i> Le passeport sportif FFTDA est un document officiel qui retrace le parcours sportif du licencié (identité du titulaire, grades, les titres d'arbitres et de juge, les diplômes d'enseignement, les postes de dirigeant, les participations aux stages, les résultats en compétitions, les contrôles antidopage, la licence, le certificat médical à la pratique et à la compétition et l'autorisation parentale). Le passeport sportif fédéral est valable 8 ans et est obligatoire pour toute personne licenciée à la FFTDA.</p>

13.	<p><u>Licence fédérale : validité, rôle, comment l'obtenir ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>La licence FFTDA ouvre droit à son titulaire de participer à toutes les actions proposées par la fédération et ses organes déconcentrés (stages, formations, compétitions, passages de grade, ...).</p> <p>De plus, la licence est aussi une assurance individuelle Accident pour son titulaire. La licence est un titre inaliénable, non cessible à un autre adhérent, délivrée par la fédération pour une saison sportive (1^{re} septembre au 31 août). Tout adhérent d'un club affilié à la FFTDA doit être titulaire de sa licence sportive. La licence n'est valable qu'apposée sur le passeport sportif.</p>
14.	<p><u>Quel est le nom du centre mondial de taekwondo ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Le Kukkiwon situé à Séoul, inauguré le 30 novembre 1972 – En charge de la gestion de grades et Dan et de leurs délivrances – Siège également des stages de formations d'arbitres, coaches, entraîneurs, juges – Lieu des différents examens de « Dan »</p>
15.	<p><u>Quelle est la périodicité des élections de la FFTDA ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Lors de l'Assemblée Générale, les membres du Comité Directeur sont élus au scrutin secret par les représentants des groupements affiliés. Ils sont élus pour une durée de quatre ans. Ils sont rééligibles. A l'issue, la Fédération dispose du délai d'un mois pour procéder à leur renouvellement. Dans tous les cas, le mandat du Comité Directeur expire, au plus tard le 31 décembre de l'année durant laquelle se tiennent les derniers Jeux Olympiques d'été. Les postes vacants au Comité Directeur avant l'expiration de ce mandat, pour quelque cause que ce soit, sont pourvus lors de l'Assemblée Générale suivante.</p>

QUESTIONS :

MODULE B PARTIE : Règles d'arbitrage et de compétitions (Combats et Poomsae) 1^{er} et 2^{ème} dan

Numéro	Questions
1.	<p><u>Quelles compétitions nationales nécessitent une qualification régionale et comment sont fixés les quotas régionaux de qualification ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Championnat de France</p> <ul style="list-style-type: none">- Qualification lors du championnat régional de la saison en cours (en fonction du quota dont dispose la Ligue Régionale), - 4 premiers des championnats de France seniors de la saison précédente, - Champions de France espoirs en titre de la saison en cours, - Les athlètes champions de France pas Equipe de la saison en cours, se déroulant avant les championnats de France, - Champions de France universitaire en titre de la saison précédente, - Podiums des derniers championnat du Monde et d'Europe seniors, des derniers championnats du Monde F.I.S.U, C.I.S.M et Jeux Olympiques, précédant le championnat de France, - Podiums du circuit Grand Prix (W.T.) de la saison en cours.
2.	<p><u>En compétition combat avec le matériel électronique, citez l'ensemble des protections.</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Tenue : dobok blanc ou col blanc pour les keup, col noir pour les Dan, ceinture, protections tibiales, cubitales, génitales, casque et plastron, protège-dents, protection du pied (pitaine) gants (mitaine) casque à bulle pour vétérans et cadet</p>
3.	<p><u>Quel est le barème des points validés en combat ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>1 point au corps / 2 points au visage/ Compté pour KO : +1 point. Depuis 2009 : 3 points au visage / 1 point corps : +1 point coup de pies retourné. Depuis 2017 une touche de poing au plastron = 1 point, une touche directe du pied au plastron = 2 points, une touche du pied au plastron avec rotation du corps = 4 points, une touche directe du pied à la tête = 3 points, une touche du pied avec rotation à la tête avec rotation du corps = 5 points</p>
4.	<p><u>Quelles est la surface et la forme d'une aire de combat ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Aire de combat peut être carré ou octogonale, Zone de compétition 10m x 10m – Surface de combat : 8m x 8m</p>
5.	<p><u>Citez les catégories de poids pour les cadets (masculines et féminines).</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Masculins -33 ; -37 ; -41 ; -45 ; -49 ; -53 ; -57 ; -61 ; -65 ; +65kg Féminines -29 ; -33 ; -37 ; -41 ; -44 ; -47 ; -51 ; -55 ; -59 ; +59kg</p>

6.	<p><u>En compétition combat, dans quel cas peut-on recourir au visionnage vidéo ? (instant vidéo replay).</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Au début de chaque combat, l'athlète se verra attribuer un carton de recours vidéo, remis à son coach (pour les compétitions équipées du système de recours vidéo) – pendant le combat, seul le coach peut faire appel au « recours vidéo » pour contester un jugement d'arbitrage (cf article 21 règlement d'arbitrage).
7.	<p><u>En compétition pousmé, quels sont les critères de notation et comment sont attribués les points ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>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 correctement à la moyenne de 5 ou 3 notes restantes. Les points des compétiteurs sont affichés immédiatement sur un tableau pas le secrétaire de la compétition. Le total des notes n'est pas cumulé entre le premier, le deuxième et troisième tour. En finale, chaque pousmé 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.</p>
8.	<p><u>En compétition combat, pour les catégories seniors, quelles sont les modalités de pesés ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Les pesées des garçons et des filles doivent être organisées dans des pièces différentes par des officiels de même sexe. Les compétiteurs se pèsent en sous-vêtements.</p> <p>Toutefois, un compétiteur Senior peut se peser sans sous-vêtements s'il le souhaite. Les athlètes sont pesés une première fois. S'ils ne sont pas au poids fixé par leur inscription, ils peuvent accéder à une seconde pesée dans la limite du temps officiel fixé par les organisateurs. Les catégories Benjamins et Minimes n'ont droit qu'à une seule pesée. Aucune tolérance de poids ne sera admise. Néanmoins, afin de compenser le port de sous-vêtement des catégories Cadets et Juniors, une tolérance de 100 grammes sera autorisée. Dans le cadre des championnats de France, Cadets, Juniors et Seniors, des balances similaires aux balances officielles fournies par le comité d'organisation, seront placées sur le lieu de la compétition à disposition des compétiteurs pour des pré-pesées.</p>
9.	<p><u>Citez les catégories de poids Olympiques seniors, masculin et féminin ?</u></p> <p><i>Réponse</i></p> <p>Catégories Olympiques Masculin : -48 kg / -55 kg / -63 kg / -73 kg / + 73 kg</p> <p>Catégories Olympiques Féminin : -44 kg / -49 kg / -55 kg / -63 kg / + 63 kg</p>

10.	<p><u>Lors d'une compétition combat pour les juniors, quelle est la durée d'un combat ?</u> <i>Réponse</i> Temps d'exécution : 3 reprises de 2 minutes avec 1 minute de repos entre chaque reprise. La durée de chaque manche peut être ajustée à 3 reprises de 1 minute, 3 reprises de 1 minute 30seconde ou 2 reprises de 2 minutes sur la décision de l'organisateur de la compétition.</p>
11.	<p><u>En compétition combat, quelles sont les modalités des pesées pour les benjamins ?</u> <i>Réponse</i> Les pesées des garçons et des filles doivent être organisées dans des pièces différentes par des officiels de même sexe. Les compétiteurs se présentent en sous-vêtements. Toutefois, un compétiteur Senior peut se peser sans sous-vêtements s'il le souhaite. Les athlètes sont pesés une première fois. S'ils ne sont pas au poids fixé par leur inscription, ils peuvent accéder à une seconde pesée dans la limite du temps officiel fixé par les organisateurs. Les catégories Benjamins et minimes n'ont droit qu'à une seule pesée. Aucune tolérance de poids ne sera admise. Néanmoins, afin de compenser le port de sous-vêtements des catégories Cadets et Juniors, une tolérance de 100 grammes sera autorisée.</p>
12.	<p><u>En compétition combat, tenue et accessoires obligatoires pour le coach ?</u> <i>Réponse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Disposer de son passeport sportif à jour et en règles, licence et certificat médical de la saison en cours. – Être majeur. – Suivre la procédure administrative d'inscription. – effectuer la coaching sur tout l'espace de compétition, en survêtement (haut et bas de survêtement long), chaussures de sport, tête nue, petite bouteille d'eau en plastique ou gourde transparente et une serviette.
13.	<p><u>Quelles sont les surfaces de frappe autorisées en catégories seniors ?</u> <i>Réponse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Système : touches de pied au plastron et au casque. Touches du poing au plastron
14.	<p><u>en compétition Poomsae, quelles sont les différentes catégories d'ages ?</u> <i>Réponse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cadets : 12, 13, 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 ans à 65 ans – Plus de 66 ans : 66 ans et plus
15.	<p><u>Quelles sont les surfaces de frappe autorisées en catégories Minimes ?</u> <i>Réponse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Système : touches du pied et du poing au plastron

