



CHAMPIONNATS DE FRANCE

T A E K W O N D O

SELECTIONS REGIONALES

POOMSAE / COMBAT SENIORS

CRITERIUMS COMBAT/POOMSAE MASTERS

CRITERIUM REGIONAL POOMSAE

COMPLEXE SPORTIF - 911 RUE DE LA LYS - SAILLY/LA LYS



DOSSIER D'INFORMATIONS 2025/2026

SAMEDI 24 JANVIER 2026 « POOMSAE »

CHAMPIONNATS DE FRANCE POOMSAE
Sélection régionale

CRITERIUM MASTERS POOMSAE/FREESTYLE
CRITERIUM REGIONAL POOMSAE

DIMANCHE 25 JANVIER 2026 « COMBAT »

DAEDO GEN 3

CHAMPIONNATS DE FRANCE COMBAT
Sélection régionale _ SENIORS

CRITERIUM MASTERS

Lieu :

Salle des Sports
911 Rue de la Lys
62840 Sailly-sur-la Lys

1. Promoteur



Présidente : Hélène NGUYEN

Tel : 07 49 90 01 81_ Email : ligue.taekwondo.hdf@gmail.com

Compétition : EL BOUAZAOUI Rachid

Direction Technique : Me NGUYEN Ngoc-Long

PROGRAMME

SAMEDI 24 JANVIER 2026 _ POOMSAE

- **8h00 à 8h30** : Accréditations Poomsae sur présentation de la CI nationale* et du passeport sportif à jour.
- **8h45** : Début de la SELECTION REGIONALE **POOMSAE**
- **11h30** : Fin de la SELECTION REGIONALE **POOMSAE**
- **11h30** : Début du CRITERIUM FREESTYLE
- **11h45** : Fin du CRITERIUM FREESTYLE
- **11h45** : Remise des récompenses et fin de la compétition
- **12h15** : Fin de la compétition POOMSAE/FREESTYLE
- **12h15 – 13h15** : Repas
- **13h15 – 13h30** : Accréditations _ [CRITERIUM REGIONAL POOMSAE KEUPS](#)
- **13h30 13h45** : Briefing des Juges
- **13h45 – 14h00** : Briefing des Coachs
- **14h00** : Début de compétition CRITERIUM REGIONAL POOMSAE
- **17h00** : Fin du CRITERIUM REGIONAL POOMSAE
- **17h15** : Remise des récompenses
- **17h30** : Fin de compétition
- **17h 00 – 19h00** : Pesée des Séniors & Masters pour le Dimanche 25 Janvier 2025

DIMANCHE 25 JANVIER 2025 _ (Seniors& Masters) COMBAT

- **8h00 – 8h15** : Accréditation – Briefing des arbitres
- **8h00 – 8h30** : Ouverture des portes
- **8h45 – 9h15** : Accréditation
- **9h15 – 9h30** : Briefing des arbitres
- **9h030 – 9h45** : Briefing des coachs : Début des combats
- **10h00** : début de compétition
- **12h00** : fin de compétition
- **12h00 - 12h30** : Remise des récompenses
- **12h45** : Fin de compétition

INSCRIPTION SUR : [HTTPS://WWW.MARTIAL.EVENTS/FR](https://www.martial.events/fr)

DATE LIMITE : DIMANCHE 18 JANVIER 2026 (MINUIT)

AFFILIATION : Chaque club devra s'être acquitté de la cotisation fédérale 2025/2026.

PASSEPORT SPORTIF :

- Le compétiteur devra présenter un passeport sportif à jour et en règle, à l'entrée du site, aux tables de contrôles, aires de combat et à la table centrale.
- Licence 2025/2026, certificat médical en cours et une pièce d'identité

FRAIS D'INSCRIPTION :

- 20€ par athlète et par coach (*Combat Seniors & Masters*)
- 20€ par athlète (individuel) et par coach (*Poomsae & Freestyle*)
 - 25€ par paire
 - 30€ par équipe
- 15€ par enfant (*Pupilles, Benjamins, Minimes en Poomsae*)



Entrée : 8€ public, 5€ licencié (**Combat**)
Gratuit (Poomsae)



La Ligue se réserve le droit de modifier les paramètres ou le programme ci-dessus.

POOMSAE

CONDITIONS D'ACCÈS :

- Répondre aux conditions du règlement des compétitions Poomsae 2025 – « Art 2.2 Conditions de participation au Championnat de France »

QUALIFICATION :

- Répondre aux conditions du règlement des compétitions Poomsae 2025 – « Art 2.3 Procédures de qualification »

RÈGLEMENT

- Se référer à la réglementation des compétitions Poomsae FFTDA 2025

SYSTÈME DE COMPETITION

- Système en trois tours (Cut Off : Préliminaires, demi-finale et finale)

CATEGORIES

Individuel :

- **Cadets** : 12, 13 et 14 ans (2014, 2013 et 2012)
- **Juniors** : 15, 16 et 17 ans (2011, 2010 et 2009)
- **-30 ans** : 18 à 30 ans (2008 à 1996)
- **-40 ans** : 31 à 40 ans (1995 à 1986)
- **-50 ans** : 41 à 50 ans (1985 à 1976)
- **-60 ans** : 51 à 60 ans (1975 à 1966)
- **-65 ans** : 61 à 65 ans (1965 à 1961)
- **+65 ans** : 66 ans et + (1960 et avant)

Equipe / Paire :

- Equipe cadets : 12, 13 et 14 ans (2014, 2013, 2012)
- Equipe juniors : 15, 16 et 17 ans (2011, 2010 et 2009)
- Equipe -30 ans (U30) : 18 à 30 ans (2008 à 1996)
- Equipe -50 ans (U50) : 31 à 50 ans (1995 à 1976)
- Equipe -60 ans (U60) : 51 à 60 ans (1975 à 1966)
- Equipe +60 ans (O60) : 61 ans et plus (1965 et avant)

○ Composition des équipes

- Equipe masculine : 3 garçons
- Equipe féminin : 3 filles
- Equipe paire : 1 garçon + 1 fille

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. 3.1.1.3 règl. Compétition F.F.T.D.A.)

- Les Poomsae de référence par catégorie d'âge :

Individuel

CADETS	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11)
JUNIORS	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12).
-30	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14).
-40	
-50	Taegeuk 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15).
-60	Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15), Hansu(P16)
-65	
+65	

Paire et Equipe

CADETS	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11)
JUNIORS	Taegeuk 5, 6, 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12).
-30	Taegeuk 7, 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14).
-50	Taegeuk 8 jang, Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14) Chonkwon(P15).
-60	Koryo(P9), Keumgang(P10), Taebaek(P11), Pyongwon(P12), Sipjin(P13), Jitae(P14), Chonkwon(P15), Hansu(P16)
+60	



Conformément aux articles L223-1 et L223-2 du Code du sport, ainsi qu'aux articles 2.6.5.1 (alinéa 4) et 2.6.7 (alinéa 6) du règlement de compétition de la FFTDA, le port de tout couvre-chef ou signe religieux ostentatoire est strictement interdit sur l'aire de compétition lors des épreuves organisées par la FFTDA.

FREESTYLE

CONDITIONS D'ACCÈS :

- RÉPONDRE AUX CONDITIONS DU RÈGLEMENT DES COMPÉTITIONS POOMSAE 2025 – ART 2.2 CONDITIONS DE PARTICIPATION AU CHAMPIONNAT DE FRANCE ».

RÈGLEMENT

- 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)
- **FS Paires Masculines et Féminines : (2 genres opposés)**
 - U17 (12-17 ans)
 - O17 (18 ans et plus)
- **FS Equipes Mixtes : (5 personnes dont 3 du même genre)**
 - U17 (12-17 ans)
 - O17 (18 ans et plus)



Conformément aux articles L223-1 et L223-2 du Code du sport, ainsi qu'aux articles 2.6.5.1 (alinéa 4) et 2.6.7 (alinéa 6) du règlement de compétition de la FFTDA, le port de tout couvre-chef ou signe religieux ostentatoire est strictement interdit sur l'aire de compétition lors des épreuves organisées par la FFTDA.

CRITERIUM REGIONAL POOMSAE

CONDITIONS D'ACCÈS :

- Tous les participants doivent justifier leur âge en présentant leur passeport lors de l'inscription : licence 2025-2026, certificat médical, autorisation parentale pour les mineurs. Les participants acceptent que leurs noms soient publiés sur la liste des participants et des listes de résultats sur internet.

CATEGORIES

- Catégories
 - Pupilles
 - Benjamins
 - Minimes
 - Classe A 1^{er} Dan et +
 - Classe B du 4^e au 1^e Keup
 - Classe C du 8^e au 5^e Keup
 - Classe D du 10^e au 9^e Keup
- Composition des équipes
 - Equipe masculine : 3 garçons
 - Equipe féminine : 3 filles
 - Equipe paire : 1 garçon + 1 fille
- Tenue Dobok blanc col blanc

Catégorie d'âge

- **Pupilles : jusqu'à 7 ans (2019 et +)**
- **Benjamins : 8 et 9 ans (2018 et 2017)**
- **Minimes : 10 et 11 ans (2016 et 2015)**
- **Cadets : 12, 13 et 14 ans (2014, 2013 et 2012)**
- **Juniors : 15, 16 et 17 ans (2011, 2010 et 2009)**
- **-30 ans : 18 à 30 ans (2008 à 1996)**
- **-40 ans : 31 à 40 ans (1995 à 1986)**
- **-50 ans : 41 à 50 ans (1985 à 1976)**
- **-60 ans : 51 à 60 ans (1975 à 1966)**
- **-65 ans : 61 à 65 ans (1965 à 1961)**
- **+65 ans : 65 ans et + (1960 et avant)**

CLASSE A (1^{er} Dan et +)**Poomsae – Classe A - Individuel**

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe A	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Cadets : 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
-40 ans : 31 à 40 ans	
-50 ans : 41 à 50 ans	
-60 ans : 51 à 60 ans	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak,
-65 ans : 61 à 65 ans	
+65 ans : 66 ans et +	

Poomsae – Classe A – Paire et Equipe

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe A	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Cadets : 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo
-50 ans : 31 à 50 ans	
-60 ans : 51 à 60 ans	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 jang, Koryo, Keumgang, Taebak,
+60 : 61 et +	

CLASSE B (4^{ème} – 1^{er} Keup)**Poomsae – Classe B - Individuel**

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe B	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Pupilles jusqu'à 7 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Benjamins 8 et 9 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Minimes 10 et 11 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Cadets : 12, 13 et 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
-40 ans : 31 à 40 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
-50 ans : 41 à 50 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
-60 ans : 51 à 60 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
-65 ans : 61 à 65 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
+65 ans : 66 ans et +	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

Poomsae – Classe B – Paire et Equipe

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe B	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Pupilles jusqu'à 7 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Benjamins 8 et 9 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Minimes 10 et 11 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6 jang
Cadets : 12, 13 et 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang
+30 ans : 31 ans et +	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 jang

CLASSE C (8^{ème}-5^{ème} Keup)**Poomsae – Classe C - Individuel**

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe C	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Pupilles jusqu'à 7 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Benjamins 8 et 9 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Minimes 10 et 11 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Cadets : 12, 13 et 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
-40 ans : 31 à 40 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
-50 ans : 41 à 50 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
-60 ans : 51 à 60 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
-65 ans : 61 à 65 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
+65 ans : 66 ans et +	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang

Poomsae – Classe C – Paire et Equipe

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe C	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Pupilles jusqu'à 7 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Benjamins 8 et 9 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Minimes 10 et 11 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Cadets : 12, 13 et 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang
+30 ans : 31 ans et +	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5 jang

CLASSE D (9^{ème}-10^{ème} Keup)**Poomsae – Classe D - Individuel**

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe D	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
----------	---

Pupilles jusqu'à 7 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Benjamins 8 et 9 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Minimes 10 et 11 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Cadets : 12, 13 et 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
-40 ans : 31 à 40 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
-50 ans : 41 à 50 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
-60 ans : 51 à 60 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
-65 ans : 61 à 65 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
+65 ans : 66 ans et +	Taegeuk 1, 2, 3 jang

Poomsae – Classe D – Paire et Equipe

Deux Poomsae au choix par tour (temps de pause 30 secondes entre deux Poomsae)

Classe D	A choisir librement parmi 2 Poomsae ci-dessous pour chaque tour
Pupilles jusqu'à 7 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Benjamins 8 et 9 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Minimes 10 et 11 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Cadets : 12, 13 et 14 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
Juniors : 15, 16 et 17 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
-30 ans : 18 à 30 ans	Taegeuk 1, 2, 3 jang
+30 ans : 31 ans et +	Taegeuk 1, 2, 3 jang

SYSTÈME DE COMPETITION

- Système en trois tours (Cut Off : Préliminaires, demi-finale et finale)
- Médailles pour le 1^{er}, 2nd, 3^{ème} et 3^{ème} ex-æquo dans chaque catégorie



Conformément aux articles L223-1 et L223-2 du Code du sport, ainsi qu'aux articles 2.6.5.1 (alinéa 4) et 2.6.7 (alinéa 6) du règlement de compétition de la FFTDA, le port de tout couvre-chef ou signe religieux ostentatoire est strictement interdit sur l'aire de compétition lors des épreuves organisées par la FFTDA.

COMBAT DAEDO GEN 3

QUALIFICATIONS SENIORS :

CF règlement des compétitions article 2.5.1.2, Procédures de qualification.

- Les sélectionnés seniors des championnats régionaux 2025/2026, suivant les quotas des ligues
- Les 4 premiers des championnats de France seniors 2024/2025
- Champion de France Espoirs de la saison en cours
- Champion de France Universitaire de la saison en cours, répondant aux conditions de l'article 2.5.1.1
- Les podiums des derniers championnats du Monde WT et d'Europe WT seniors, des derniers championnats du Monde FISU, CISM et des Jeux Olympiques précédant le championnat de France
- Les podiums seniors du circuit Grand Prix (WT) de la saison en cours.
- Les athlètes ayant obtenu une dérogation de la D.T.N
- Les 2 premiers (1 et 2) des opens labellisés F.F.T.D.A. se déroulant avant le championnat de France seniors de la saison en cours et répondant aux conditions de l'article 2.5.1.1 dans la catégorie dans laquelle ils ont obtenu leur qualification

QUALIFICATIONS MASTERS :

CF règlement des compétitions article 2.5.4.4, Procédures de qualification.

ÉLIMINATOIRES ET FINALES SENIORS/MASTERS :

- Élimination directe
- Le meilleur des 3 rounds
- Rounds de 2 minutes avec 1 minute de repos entre chaque round
- Round de 1mn30 avec 30 secondes de repos entre chaque reprise. La durée de chaque manche peut être ajustée à 3 reprises de 1 minute, ou 2 reprises de 2 minutes sur la décision de l'organisateur de la compétition
- Les 3 sont les demi-finalistes ayant perdu

ÉLECTRONIQUE :

- Système électronique **DAEDO GN3**

CATEGORIES D'ÂGE :

- **Seniors** nés (es) en 2008 et avant
- **Masters**
 - o Masters 1 : 30 à 34 ans (1996 à 1992)
 - o Masters 2 : 35 à 39 ans (1991 à 1987)
 - o Masters 3 : 40 ans et + (1986 et avant)

CATEGORIES DE POIDS :

Seniors

- Masculins : -54kg, -58kg, -63kg, -68kg, -74kg, -80kg, -87kg, +87kg
- Féminins : -46kg, -49kg, -53kg, -57kg, -62kg, -67kg, -73kg, +73k

Masters

- Masters 1 : 30 à 34 ans (1996 à 1992)
- Masters 2 : 35 à 39 ans (1991 à 1987)
- Masters 3 : 40 ans et + (1986 et avant)



Conformément aux articles L223-1 et L223-2 du Code du sport, ainsi qu'aux articles 2.6.5.1 (alinéa 4) et 2.6.7 (alinéa 6) du règlement de compétition de la FFTDA, le port de tout couvre-chef ou signe religieux ostentatoire est strictement interdit sur l'aire de compétition lors des épreuves organisées par la FFTDA.