

Championnat et critérium Poomsae de la Nouvelle-Aquitaine

**Dimanche
25 janvier 2026**



Entrée gratuite au public

Gymnase de la Garosse,
266 chemin du gymnase,
33240 Saint André de Cubzac

**Inscriptions sur Martial Events
jusqu'au 17 janvier 2026**



RÉGION
Nouvelle-
Aquitaine



CRITÉRIUM TECHNIQUE

Masculin & Féminin

Ouvert à toutes les ligues



Le dimanche 25 janvier 2026

Au Gymnase de la Garosse,
266 chemin du gymnase,
33240 Saint-André-de-Cubzac

Début du critérium : 11h00

Inscriptions : Martial Events **jusqu'au 17 janvier 2026**

Contacts : Cédric BOUINOT - 06.11.64.28.43

Valentine BERNARD - 06.84.91.40.65

Tarifs :

- 10€ par catégorie
- 5€ par catégorie supplémentaire

Les clubs devront effectuer les inscriptions de l'ensemble de leurs compétiteurs sur le site internet :

<https://www.martial.events/fr>

Ils devront également régler les frais d'inscriptions avant la fin des inscriptions.

Les inscriptions comme le paiement sont à effectuer directement sur le site de Martial Events : <https://www.martial.events/fr>

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE HORS DÉLAI

Catégories

- Pupilles
- Benjamins
- Minimes
- Cadets
- Juniors
- Séniors
- Masters

Épreuves de la compétition

Une épreuve technique avec présentation de kibons pour les pupilles et de poomsae pour les autres catégories (voir tableaux Keup et Ceintures noires)

Une épreuve de rapidité et d'efficacité :

Sur cibles électroniques Zémitta : le plus grand nombre de frappes comptabilisées en un temps donné

Présentation des épreuves



Epreuve Technique

Chaque compétiteur effectue 2 poomsae consécutifs au choix par tour.

Le choix des poomsae se fera parmi les propositions du tableau de référence.

Le même poomsae peut être choisi deux fois et présenté à chaque tour. Ainsi, une personne connaissant uniquement le premier poomsae peut participer.

Il y aura au maximum trois tours, selon le nombre de participants.

Pour les Pupilles : les Kibons devront être réalisés 2 fois de chaque côté. Ils seront présentés aux enfants avant chacun de leur passage. Un enfant peut présenter ses Kibons avec l'aide d'un adulte.

Notation : Les candidats seront évalués par trois juges avec une note technique et une note performance sur chaque poomsae/ kibon. Le cumul des notes fera la note finale.

Pour chaque catégorie, les compétiteurs seront notés sur la qualité de leurs techniques et non sur le choix du poomsae présenté.

En catégorie individuelle, les filles et les garçons seront évalués séparément.

Présentation des épreuves

Epreuve Zémitta

Chaque compétiteur devra marquer le plus de points possibles en 15 secondes (2 tours).

Au 1er tour, seuls les coups de pieds sont autorisés. Le choix de la technique de jambe restera libre.

Au 2ème tour, seuls les coups de poings sont autorisés.

L'épreuve se terminera dès que l'ensemble des participants sera passé deux fois sur la cible.

Tableaux de référence

Kibons (2 passages)		
	1er passage	2ème passage
Pupilles	Eulgoul Makki + Dwit Pal Ap Tchagui + Bande Jileugui (3ème ligne du 1er poomsae)	Ale Makki + Dwit Pal Ap Tchagui + Eulgoul Bande Jileugui (2ème ligne du 2ème poomsae)

Poomsae - compétiteurs Keup

	Quart de finale (si plus de 10 compétiteurs)	Demi finale (si plus de 5 compétiteurs)	Finale
Benjamins	Entre les 2 premiers poomsae	Entre les 3 premiers poomsae	Entre les 4 premiers poomsae
Minimes	Entre les 3 premiers poomsae	Entre les 4 premiers poomsae	Entre les 5 premiers poomsae
Cadets	Entre les 4 premiers poomsae	Entre les 5 premiers poomsae	Entre les 6 premiers poomsae
Juniors	Entre les 5 premiers poomsae	Entre les 6 premiers poomsae	Entre les 7 premiers poomsae
Seniors	Entre les 6 premiers poomsae	Entre les 7 premiers poomsae	Entre les 8 premiers poomsae
Masters	Entre les 6 premiers poomsae	Entre les 7 premiers poomsae	Entre les 8 premiers poomsae

Compétiteurs ceinture noire (accessible dès la ceinture rouge)

	Quart de finale (si plus de 10 compétiteurs)	Demi finale (si plus de 5 compétiteurs)	Finale
Juniors	4ème et 5ème poomsae	6ème et 7ème poomsae	8ème poomsae et Koryo
Seniors	4ème et 5ème poomsae	6ème et 7ème poomsae	8ème poomsae et Koryo
Masters	4ème et 5ème poomsae	6ème et 7ème poomsae	8ème poomsae et Koryo

Les Ceintures noires devront présenter les poomsae imposés dans le tableau.

Compétiteurs Paires et Équipes Mixtes

	Quart de finale (si plus de 10 compétiteurs)	Demi finale (si plus de 5 compétiteurs)	Finale
Paire 1 (de pupille à minime)	Entre les 2 premiers poomsae	Entre les 3 premiers poomsae	Entre les 4 premiers poomsae
Équipe 1 (de pupille à minime)	Entre les 2 premiers poomsae	Entre les 3 premiers poomsae	Entre les 4 premiers poomsae
Paire 2 (de cadet à master)	Entre les 4 premiers poomsae	Entre les 5 premiers poomsae	Entre les 6 premiers poomsae
Équipe 2 (de cadet à master)	Entre les 4 premiers poomsae	Entre les 5 premiers poomsae	Entre les 6 premiers poomsae

Les compétiteurs en catégorie Paire et/ou Équipe devront présenter les poomsae imposés dans le tableau.

Les catégories Paire et Équipe du Critérium sont mixtes et multi âge.

Exemple :

-1 paire peut être composée d'1 pupille G/F et d'1 minime G/F

-1 équipe peut être composée d'1 pupille G/F, d'1 benjamin G/F et d'1 minime G/F

Programme de la compétition



10h30 : Accréditations (1 représentant par club devra se présenter avec l'ensemble des passeports sportifs des compétiteurs)

11h00 : début de compétition

Les compétiteurs devront être en Dobok col blanc pour les ceintures blanches et col noir pour les ceintures noires.

Les Doboks de compétitions techniques sont autorisés.

Les compétiteurs devront se présenter sur le lieu de compétition 15 minutes avant le début des épreuves de leur catégorie.

Une zone d'échauffement sera mise à disposition des coachs et compétiteurs.

Les compétiteurs commenceront par l'épreuve poomsae, puis poursuivront sur l'épreuve Zémita.

Les podiums seront réalisés au fur et à mesure de la fin de compétition par catégorie.

LA LIGUE SE RESERVE LE DROIT DE MODIFIER LES PARAMÈTRES ET/OU LE PROGRAMME CI-DESSUS EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRITS. LE CAS ÉCHÉANT, LES NOUVELLES MODALITÉS D'ORGANISATION SERONT ANNONCÉES