



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>



## RÈGLES DES COMPÉTITIONS POOM SEE DE LA WORLD TAEKWONDO FEDERATION ET INTERPRÉTATIONS

En vigueur à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2014

### Article 4 - Concurrent

#### 1. Qualification des concurrents

- 1.1) Détenteur de la nationalité de l'équipe engagée.
- 1.2) Recommandé par l'Association Nationale de Taekwondo WTF.
- 1.3) Détenteur d'un grade de Taekwondo délivré par la WTF ou le Kukkiwon.
- 1.4) Détenteur de la licence globale d'athlète WTF (GAL).
- 1.5) Catégorie Cadet (12-14 ans).
- 1.6) Catégorie Junior (15-17 ans).
- 1.7) Catégorie moins de 30 ans (18-30 ans).
- 1.8) Catégorie moins de 40 ans (31-40 ans).
- 1.9) Catégorie moins de 50 ans (41-50 ans).
- 1.10) Catégorie moins de 60 ans (51-60 ans).
- 1.11) Catégorie moins de 65 ans (61-65 ans).
- 1.12) Catégorie plus de 65 ans (66 ans et plus).

#### Interprétation

L'âge limite de chaque catégorie est basé sur l'année où se tiennent les championnats, pas sur la date. Par exemple, dans la catégorie Junior, les concurrents peuvent avoir de 15 à 17 ans. Si les championnats Poom See Junior ont lieu le 29 juillet, les concurrents nés entre le 1<sup>er</sup> janvier 1996 et le 31 décembre 1998 sont autorisés à participer.

#### 2. Tenue des concurrents

Les concurrents doivent porter uniquement des tenues approuvées "compétitions Poom See" par la WTF lors des championnats organisés par la WTF.



# MONTPELLIER TAEKWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Article 8 - Poom See imposés parmi les Poom See officiels selon les catégories

Compétition	Catégorie	Poom See imposés
Individuel	Cadet	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	Junior	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak
	Moins de 30	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Shipjin
	Moins de 40	
	Moins de 50	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
	Moins de 60	Koryo, Keumgang, Taebak Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon, Hansu
	Moins de 65	
Plus de 65		
Paire	Cadet	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	Junior	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak
	Moins de 30	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Shipjin
	Plus de 30	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon
Equipe	Cadet	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang
	Junior	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak
	Moins de 30	Taegeuk 6, 7, 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Shipjin
	Plus de 30	Taegeuk 8 Jang, Koryo, Keumgang, Taebak, Pyongwon, Shipjin, Jitae, Chonkwon

## Article 10 - Durée de l'épreuve

### 1. Durée de l'épreuve selon les catégories

1.1) Poom See officiels : Compétition individuelle, par paire, et en équipe de 30 secondes à 90 secondes.

1.2) Poom See libres : Compétition individuelle, par paire, et en équipe de 60 secondes à 70 secondes.

1.3) La période d'attente entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> Poom See est de 30 à 60 secondes.

### Interprétation

Le début de la période d'attente entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>ème</sup> Poom See débute après que le coordinateur de la compétition a déclaré une décision.



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France  
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)  
🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Article 15 - Critères de notation

La notation doit se faire en accord avec les règles de la WTF.

### 1. Poom See officiels (10,0)

#### 1.1) Précision (4,0).

- 1.1.1) Précision des mouvements de base.
- 1.1.2) Equilibre.
- 1.1.3) Précision des détails de chaque Poom See.

#### 1.2) Présentation (6,0).

- 1.2.1) Vitesse et puissance.
- 1.2.2) Force /vitesse/rythme.
- 1.2.3) Expression de l'énergie.

#### 1.3) Grille de notation pour les Poom See officiels.

Critères de notation	Détail des critères de notation	Point
Précision (4,0)	Précision des détails de chaque Poom See	4,0
	Autres détails, incluant les mouvements de base et l'équilibre	
Présentation (6,0)	Vitesse et puissance	2,0
	Force/vitesse/rythme	2,0
	Expression de l'énergie	2,0

### 2. Poom See libres

#### 2.1) Éléments techniques (6,0).

- 2.1.1) Niveau de difficulté des techniques de pied.
- 2.1.2) Précision des mouvements.
- 2.1.3) Degré d'achèvement des Poom See.

#### 2.2) Présentation (4,0).

- 2.2.1) Créativité.
- 2.2.2) Harmonie.
- 2.2.3) Expression de l'énergie.
- 2.2.4) Musique et chorégraphie.

2.3) Les types de coups de pied dans les niveaux de difficulté des techniques de pied doivent être désignés chaque année par le comité Poom See de la WTF.

#### 2.4) Grille de notation pour les Poom See libres.



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

Critères de notation	Détails des critères de notation	Point	
Éléments techniques (6,0)	Niveau de difficulté des techniques de pied (5,0)	Hauteur des sauts	5,0
		Nombre de coups de pied dans un saut	
		Nombre de tours dans un coup de pied avec rotation	
		Niveau de performance des coups de pied consécutifs	
	Acrobaties		
	Mouvements de base et faisabilité	1,0	
Présentation (4,0)	Créativité	4,0	
	Harmonie		
	Expression de l'énergie		
	Musique et chorégraphie		
Points maximum		10,0	

## Article 16 - Méthode de notation

### 1. Poom See officiels

1.1) La note maximale est 10,0.

1.2) Précision.

1.2.1) Le score de base est 4,0.

1.2.2) Une déduction de 0,1 point s'applique chaque fois qu'un concurrent ne réalise pas correctement le mouvement de base ou les Poom See appropriés.

1.2.3) Précision dans les actions de base et les Poom See demandés : une déduction de 0,3 point s'applique chaque fois qu'un concurrent commet une erreur sérieuse.

#### Explication #1

**Déduction de 0,1 point** à chaque petite erreur dans la précision de la performance : une déduction de 0,1 point s'applique chaque fois qu'une position de pied (Ap Koubi, Duit Koubi, Bom Sôki et toutes les autres positions) ou un mouvement de main (Makki, Jileuki, Tchiki et tous les autres mouvements de main) n'est pas réalisé comme expliqué dans le guide de notation des compétitions de Poom See joint.

#### Explication #2

Erreur sérieuse dans la précision : une **déduction de 0,3 points** s'applique chaque fois qu'une action n'est pas réalisée en accord avec les règles expliquées dans le guide de notation des compétitions Poom See joint ou qu'une mauvaise action est réalisée.

#### Exemples

- Réalisation de Eulgoul Makki au lieu de Ale Makki
- Réalisation de Duit-Koubi au lieu de Jou Tchoum-Sôki
- Ki Hap non réalisé ou réalisé au mauvais moment.
- Arrêt momentané durant les mouvements (oubli du mouvement suivant durant trois secondes ou plus)
- Le regard ne suit pas la direction dans laquelle l'action se fait
- Lorsque le pied touche le sol durant la réalisation de Hakdari-Sôki.
- Les positions de départ et de fin varient de plus d'un pied (**exceptions pour kumgang et jitae**)
- Le mouvement Jittzikgi n'est pas réalisé avec suffisamment de puissance et de bruit.
- Le concurrent fait trop de bruit en respirant
- 10. Le concurrent recommence sa performance.**



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## 1.3) Présentation.

### 1.3.1) Le score de base est 6,0.

#### Explication #3 : Présentation

Les déductions de points en présentation ne doivent pas se faire pour chaque petite erreur ou erreur sérieuse commises durant la performance. La déduction de points en présentation doit se faire uniquement pour l'ensemble de la réalisation du Poom See.

1. 2.0 points pour la vitesse et la puissance
2. 2.0 points pour le contrôle, la vitesse et le rythme
3. 2.0 points pour l'expression de l'énergie

#### Explication #4 : Vitesse et puissance (note 2,0)

La capacité à réaliser le Poom See doit être évaluée selon l'accord entre la réalisation d'un mouvement et les caractéristiques du mouvement approprié. Par exemple, une attaque telle que Jileuki, Tchaki, etc... est réalisée correctement lorsque les mouvements sont réalisés avec un départ souple, un équilibre parfait entre la vitesse et la puissance **utilisant au maximum le poids du corps** ; un mouvement spécial est réalisé lentement intentionnellement ; etc...

#### Exemple #1

Une déduction sera appliquée si trop de force est mise en jeu au début du mouvement car cela ralentit le mouvement au moment le plus important.

#### Exemple #2

Une déduction sera appliquée si un mouvement est exagéré pour pousser le mouvement suivant et pour utiliser la réaction du corps pour développer plus de puissance.

#### Explication #5 : Contrôle de la puissance, de la vitesse et du rythme (note 2,0)

- Le contrôle de la puissance signifie que la puissance maximale est développée au moment le plus critique du mouvement grâce à la vitesse et au **relâchement**.
- Le contrôle de la vitesse signifie une relation appropriée entre l'action et le changement de vitesse.
- Le rythme signifie des actions répétées selon un set de règles, de longueur de note et de flux d'énergie.

#### Exemple #1

Trop de puissance donne l'impression que le mouvement est raide depuis le début. Les déductions s'appliquent si la vitesse, la puissance et le rythme ne varient pas du début à la fin des mouvements.

#### Exemple #2

Des déductions s'appliquent dans le cas d'actions raides découlant d'un corps rigide : un départ fort rend difficile l'accélération et résulte dans le ralentissement de l'action au point critique du mouvement.

#### Explication #6 : Expression de l'énergie (note 2,0)

- Le fait que l'action soit présentée avec la qualité et la dignité venant de la maîtrise de l'énergie : la taille de l'action du corps, la concentration, le courage, la finesse, l'assurance, etc. selon les caractéristiques des actions des Poom See.
- **Le kihap, l'attitude, le do bock, la confiance, etc. seront évalués durant toutes les actions des Poom See basées sur les caractéristiques et le physique du concurrent.**

#### Exemple #1

Des déductions s'appliquent si les actions ne sont pas vives, des actions ne sont pas suffisamment difficiles par rapport au physique du concurrent, si le rythme ne varie pas durant toute la performance, si la qualité et la dignité, le regard, le kihap, la confiance, etc. ne sont pas exprimés à la perfection.



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## 2. Poom See libres

### 2.1) Éléments techniques.

2.1.1) Niveau de difficulté des techniques de pied : Ajout de point de 0 à 5,0 au total pour cinq critères d'évaluation.

2.1.1.1) Hauteur des sauts : ajout de points basé sur la hauteur d'un saut sans élan et avec élan.

2.1.1.2) Nombre de coups de pied dans un saut : ajout de points basé sur le nombre de coup de pied dans un saut.

2.1.1.3) Degré de rotation dans un coup de pied avec rotation : ajout de points basé sur le nombre de tours (par exemple, plus de 180°, plus de 360°, plus de 540°, plus de 720°).

2.1.1.4) Niveau de performance des coups de pied consécutifs : ajout de points basé sur le niveau de performance des coups de pied consécutifs. Le nombre de coups de pied consécutifs est limité à 5.

2.1.1.5) Acrobaties : ajout de points basé sur la difficulté technique des acrobaties réalisées en gymnastiques, etc.

2.1.2) Mouvement de base et faisabilité : ajout de points de 0 à 1,0 pour la précision des mouvements de base du Taekwondo et des mouvements techniques officiels du Taekwondo. Le fait que la faisabilité des Poom See et la relation entre attaque et défense (et/ou vice-versa) sont en parfaite harmonie est évalué dans la performance générale des Poom See libres.

### 2.2) Présentation : ajout de points de 0 à 4,0 basé sur la performance générale des Poom See libres.

2.2.1) Créativité : ajout de points basé sur la créativité des actions et des composantes des Poom See.

2.2.2) Harmonies : ajout de points basé sur l'harmonie entre les différentes composantes générales du Poom See (musique, chorégraphie et tenue par exemple). L'harmonie entre les démonstrateurs (unité par exemple) doit aussi être évaluée dans le cas de concours par paire ou par équipe.

2.2.3) Expression de l'énergie : ajout de points en accord avec l'évaluation standard de l'expression de l'énergie des Poom See officiels.

2.2.4) Musique et chorégraphie : ajout de points basé sur l'accord entre la musique et la chorégraphie durant la performance générale du Poom See.

## 3. Déduction des points

3.1) Une déduction de 0,3 points sur la note finale s'applique si la performance se termine en avance ou en retard par rapport au temps alloué.

3.2) Une déduction de 0,3 points sur la note finale s'applique si le concurrent franchit les limites de l'aire durant la performance.

## 4. Calcul de la note

4.1) La performance (pour les Poom See officiels) et les éléments techniques (pour les Poom See libres) sont notés séparément de la présentation.

4.2) Pour le calcul de la note finale, la note la plus haute et la plus basse en présentation et en performance (pour les Poom See officiels) ou en technique (pour les Poom See libres) sont supprimées. La note finale correspond à la moyenne de la somme des notes restantes.

4.3) Toutes les pénalités accumulées durant la compétition sont prises en compte et déduites de la note finale.



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Recommandations de notation des Poom See pour les juges internationaux

**POSITIONS ET DEPLACEMENTS** : Toutes les positions doivent être stables, sans perte d'équilibre.

Les déplacements, quels qu'ils soient se font **TOUJOURS SUR LE BOL DU PIED**. Que se soit pour des déplacements en ligne droite avec 1/4 de tour ou 1/2 Tour, le déplacement se fait sur le bol du pied.

Le déplacement se fait sur le bol du pied au dernier moment, il sert à verrouiller la position. Le déplacement ne doit pas anticiper l'arrivée du mouvement de bras, mais bien fixer la position en fin de mouvement.

**Enfin les épaules doivent être relâchées**, le travail "en force" n'est pas un travail de qualité technique. **Le relâchement est important dans la 1<sup>o</sup> phase de chaque mouvement. L'accélération, la rotation des positions et des hanches et la rotation des avant bras servent à augmenter la puissance sans contraction des épaules, ni de travail en force.**





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Positions (Soki)

### MOA SOKI

- Pieds collés
- Orteils droits et vers l'avant
- Position verticale
- Jambes tendues

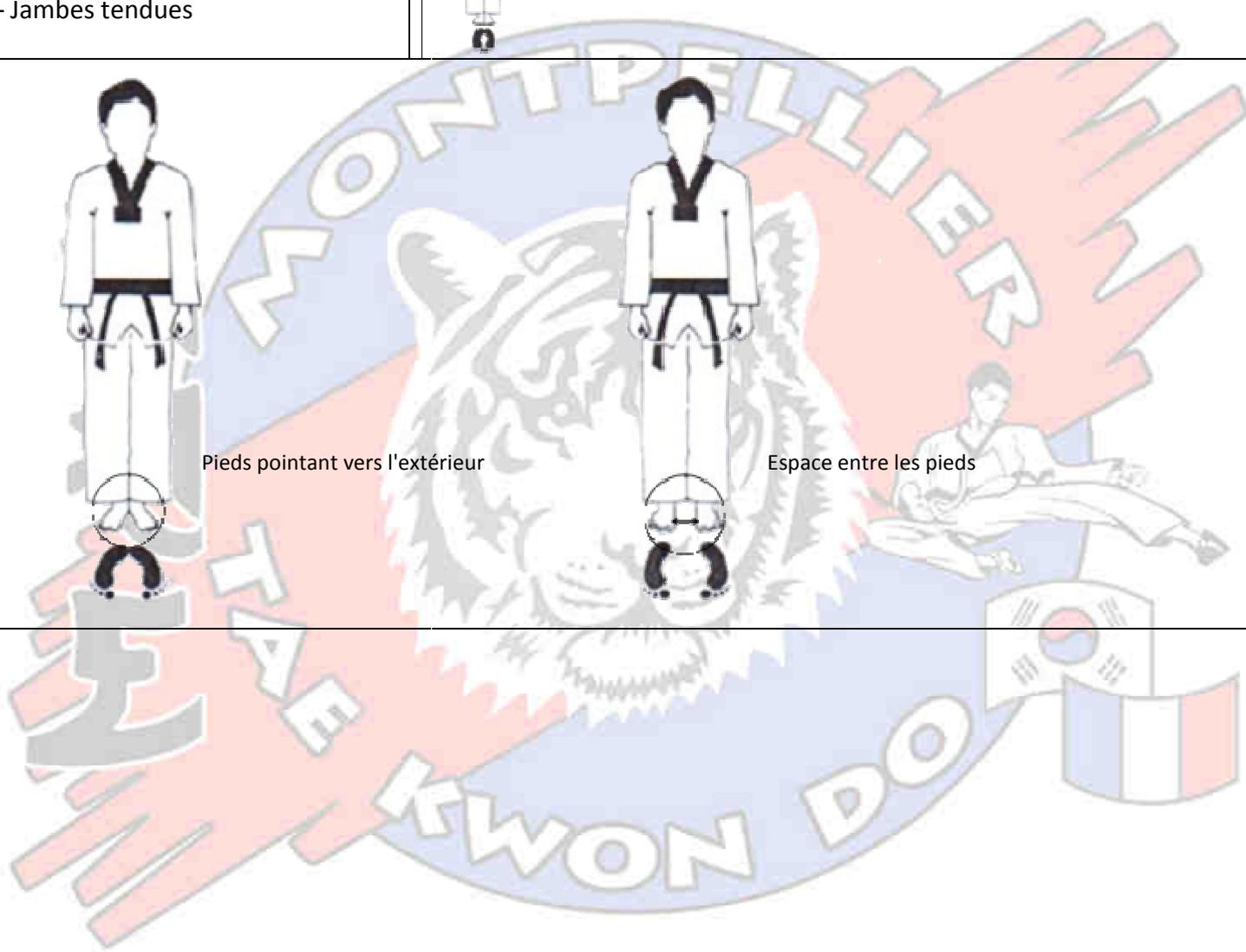
### Mouvement Correct



Pieds pointant vers l'extérieur



Espace entre les pieds





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

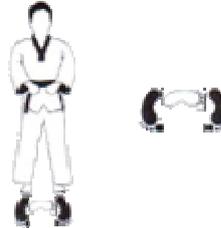
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## NARANHI SOKI

- Un pied de distance entre l'intérieur des deux pieds
- Orteils droits et vers l'avant
- Jambes tendues

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)



Trop petit



Trop grand



Pieds pointant vers l'extérieur



Pieds pointant vers l'intérieur



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

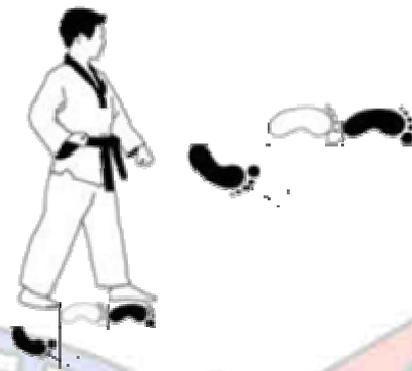
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## AP SOKI

- 3 pieds de distance depuis l'origine
- Pied avant de face et droit
- **Pied arrière à 30°**
- Deux jambes tendues
- Intérieurs des deux pieds sur une même ligne
- **Corps tourné à 30° vers la jambe arrière** (angle naturel)
- Poids réparti sur les deux jambes

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)



Espace trop petit



Espace trop grand



Intérieurs des pieds sur des lignes différentes



Pied arrière à plus de 30°



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

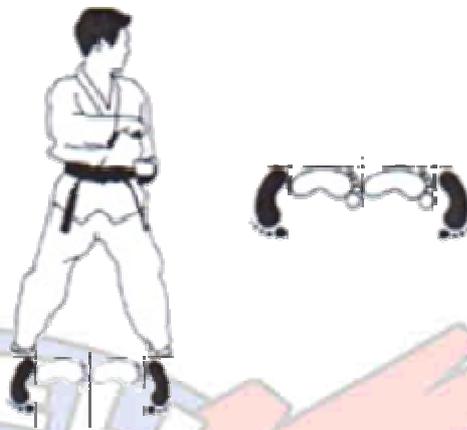
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## JOUTCHOUM SOKI

- Environ 2 pieds de distance entre les deux pieds
- Orteils droits et vers l'avant
- Poids réparti sur les deux jambes mais concentré à l'intérieur
- Genoux pliés

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)



Trop grand



Trop petit



Pieds pointant vers l'intérieur



Pieds pointant vers l'extérieur



Genoux trop pliés



Genoux pas assez pliés



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

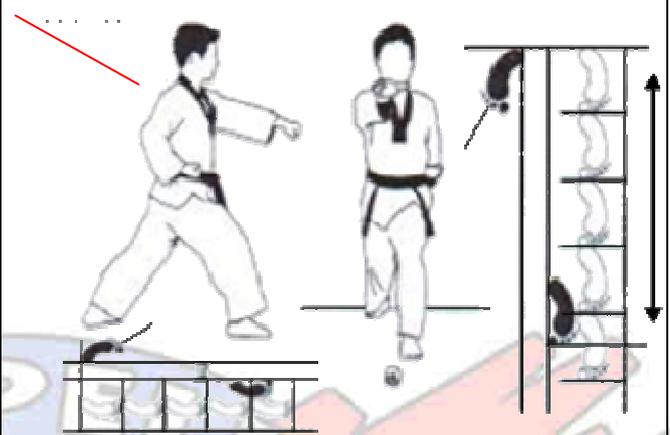
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## AP KOUBI SOKI

- 4 à 4,5 pieds de distance depuis l'origine
- Pied avant de face et droit
- **Pied arrière à 30°**
- 70% du poids sur la jambe avant, 30% sur la jambe arrière
- En regardant son pied avant, on ne voit que l'extrémité des orteils
- 1 à 2 poings de distance entre l'intérieur des deux pieds
- **En se tenant à la verticale, le buste est naturellement tourné de 30° vers la jambe arrière**

Mouvement correct : **ligne des épaules à 30°**



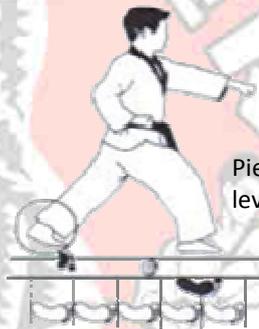
Déduction (-0,1)



Trop long



Trop court



Pied arrière levé



Pied arrière de face



Pied arrière à plus de 30°



Trop petit (moins d'un poing)



Trop grand



Penché en avant



Penché en arrière

Mauvaise répartition du poids





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

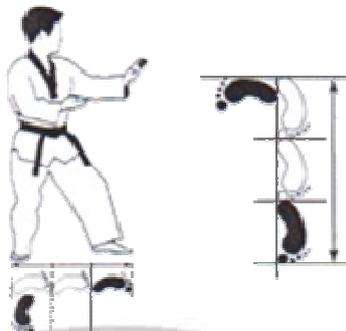
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## DUIT KOUBI SOKI

- 3 pieds de distance depuis l'origine
- Pied avant de face et droit
- Pied arrière à 90° (lettre L)
- 70% du poids sur la jambe avant, 30% sur la jambe arrière
- Epaulles, hanches, genoux et cheville de la jambe arrière alignés

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)



Trop long



Trop petit



Pied arrière à plus de 90°



Pied arrière à moins de 90°



Pied avant pivoté



Penché vers l'avant

Mauvaise répartition du poids



Penché vers l'arrière



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

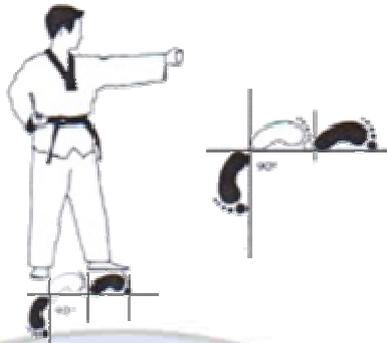
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## WEN SOKI - ORUN SOKI

- A partir de Naranhi Sôki, pivoter le talon gauche pour regarder à gauche
- Pied droit de face et droit
- Angle de 90° entre les pieds (lettre L)

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)



Espace trop petit



Espace trop grand



Pied pivoté



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

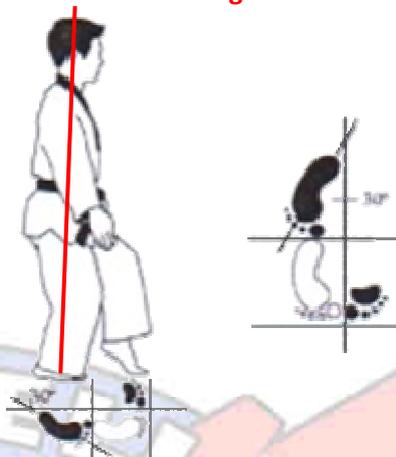
☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

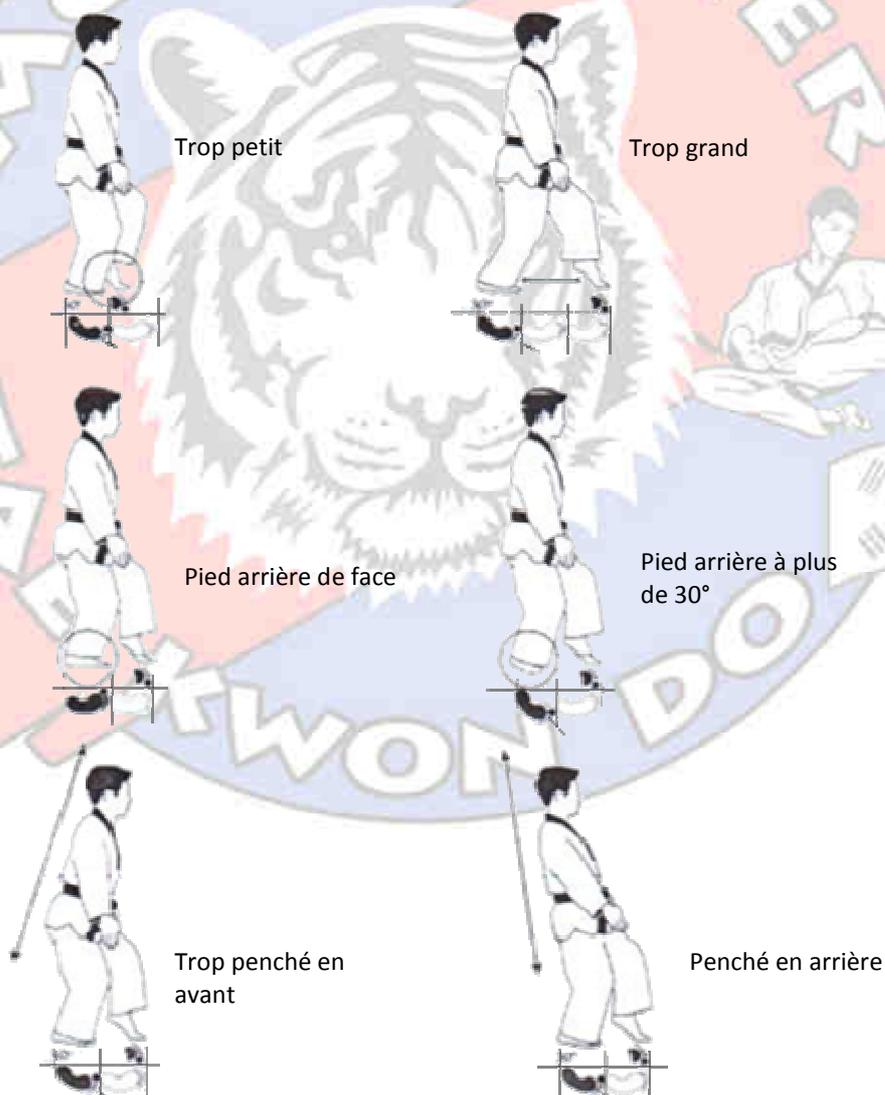
## BOM SOKI

- Pied arrière à 30°
- 90% du poids sur la jambe arrière, 10% sur la jambe avant (donne l'impression d'être à 100% sur la jambe arrière)
- Pied avant posé sur le bol du pied (comme avec chaussures à talons hauts)
- Talon du pied avant aligné sur l'extrémité des orteils du pied arrière
- Genoux pliés
- Fesses légèrement vers l'arrière, buste naturellement vertical

Mouvement correct : **légère inclinaison** (5 à 10°)



Déduction (-0,1)





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

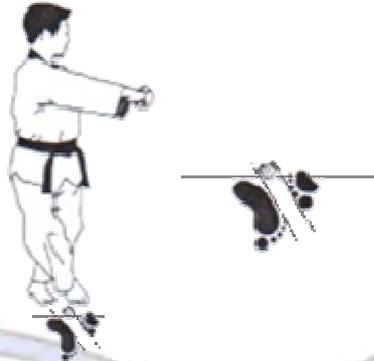
🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## AP KOA SOKI

- Pied avant posé sur le bol du pied
- Pied arrière à 30°
- Tibia de la jambe arrière en contact avec le mollet de la jambe avant
- Un poing d'écart entre les deux pieds

Déduction (-0,1)

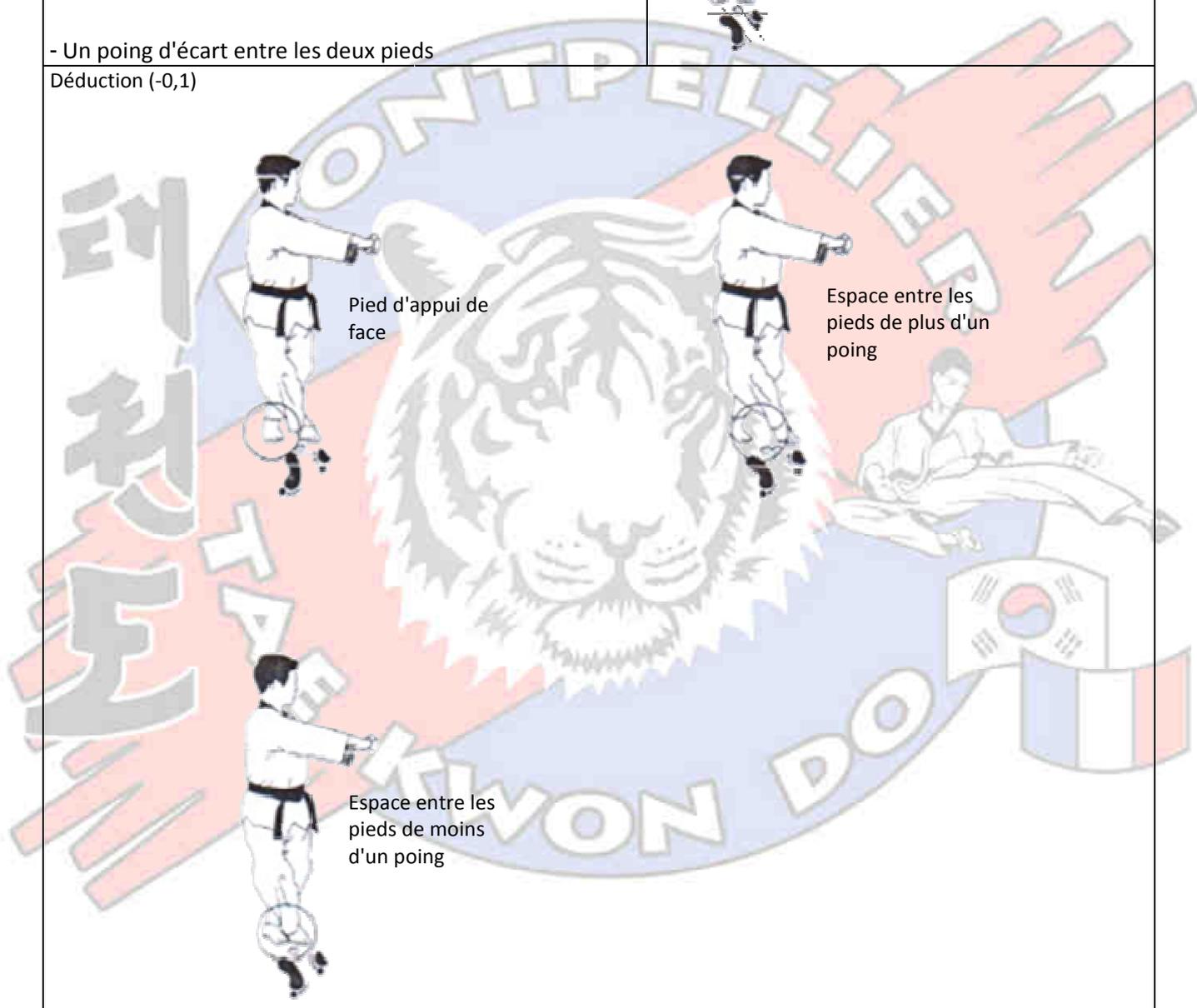
## Mouvement correct



Pied d'appui de face

Espace entre les pieds de plus d'un poing

Espace entre les pieds de moins d'un poing





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

DUIT KOA SOKI	Mouvement correct
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pied avant à 45°</li> <li>- Pied arrière posé sur le bol du pied (comme avec chaussures à talons hauts)</li> <li>- Tibia de la jambe arrière en contact avec le mollet de la jambe avant</li> <li>- Un poing d'écart entre les deux pieds</li> </ul>	
<p>Déduction (-0,1)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Pied d'appui vers l'avant</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pied d'appui de profil</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Espace entre les pieds de plus d'un poing</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Espace entre les pieds de moins d'un poing</p> </div> </div>	



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## HAK DALI SOKI

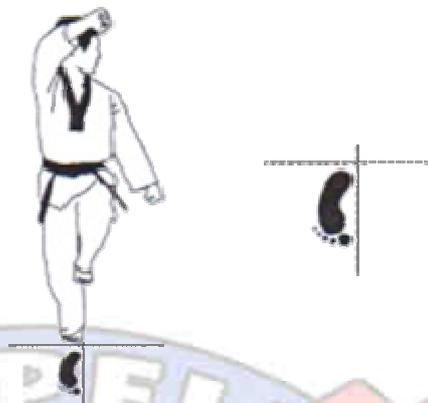
- Se tenir sur un pied avec le pied d'appui de face et droit

- Genou de la jambe d'appui plié

- **L'autre jambe est pliée avec la voute plantaire touchant le côté du genou de la jambe d'appui**

- Pied levé de face

## Mouvement correct



Déduction (-0,1)



Pied d'appui tourné vers l'extérieur



Pied d'appui tourné vers l'intérieur



Pied levé en dessous du genou



Jambe d'appui pas assez pliée



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Blocages (Makki)

### ALE MAKKI

#### Position préparatoire

- La main qui bloque démarre à l'épaule opposée (**poing en contact avec l'épaule**)
- Le bras qui tire démarre de l'autre côté de l'abdomen, au dessus de la ceinture, le poing vers le bas

#### Position finale

- La main qui bloque est à deux poings de distance de la cuisse
- **Bras tendu** (le coude n'est pas plié)
- Bras aligné avec le côté de la jambe
- Le bras qui tire est à la taille

#### Déduction (-0,1)



Trop bas (moins d'un poing)



Trop haut (plus de deux poings)



Bras incliné vers l'intérieur



Bras incliné vers l'extérieur

#### Mouvement correct





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## OLGOUL MAKKI

### Position préparatoire

- Le bras qui bloque démarre de l'autre côté de l'abdomen, au dessus de la ceinture, poing vers le haut
- La main du bras qui tire démarre de l'autre côté de la poitrine, au niveau de l'épaule, poing vers le bas

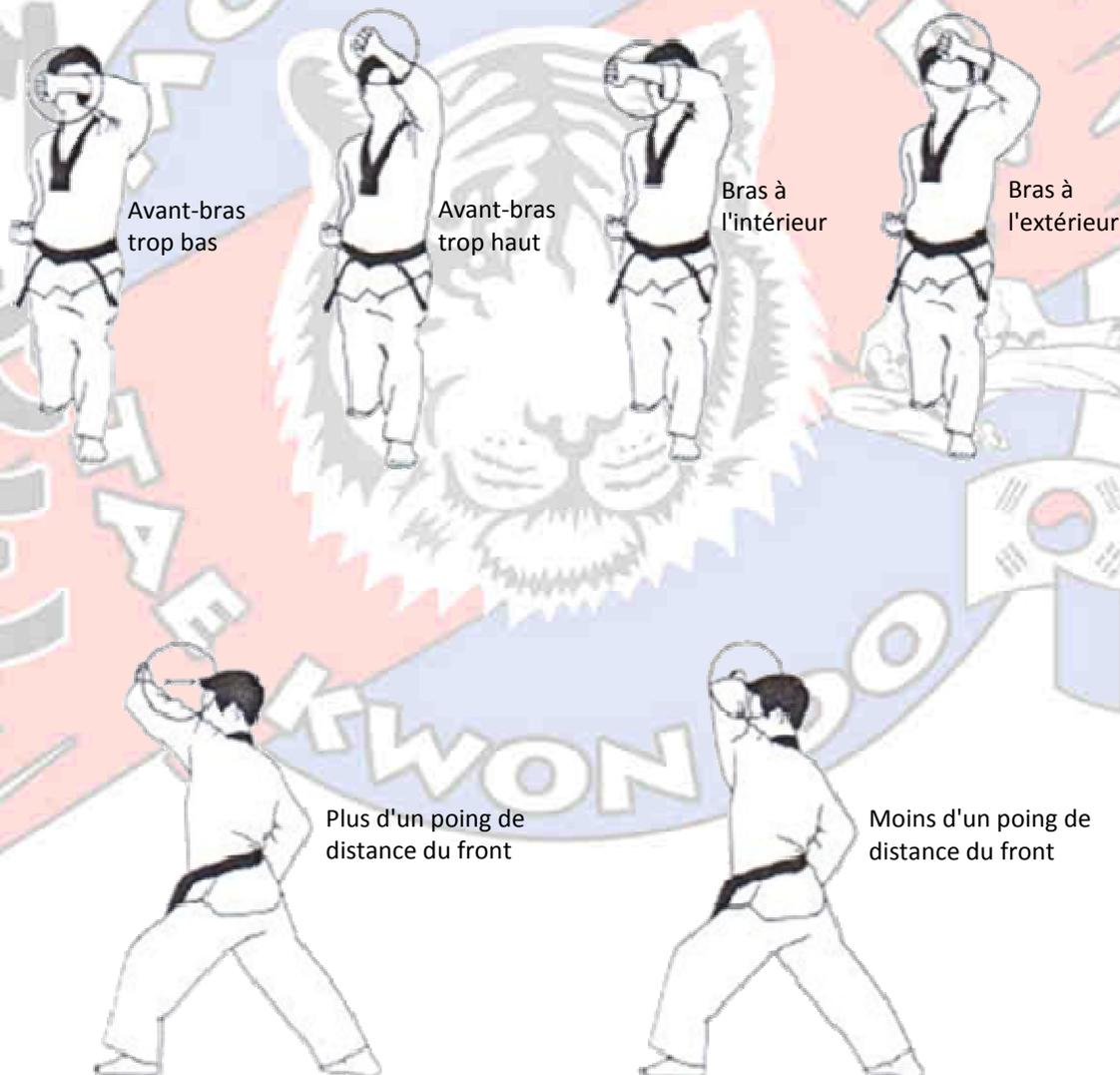
### Position finale

- Le poignet de la main qui bloque est à un poing du milieu du front, coude vers le haut
- La main du bras qui tire est à la taille

### Mouvement correct



### Déduction (-0,1)





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## MOMTONG MAKKI

### Position préparatoire

- **Le poing du bras qui bloque est levé un peu plus haut que l'épaule**, bras à environs 90°, coude vers le bas
- Poitrine ouverte
- Le bras qui tire est devant, le long de la ligne médiane du corps

### Position finale

- La main et le poignet du bras qui bloque sont alignés au centre du corps (plexus solaire), tranchant de la main vers l'intérieur
- Extrémité du poignet au niveau des épaules
- Le poignet du bras qui bloque n'est pas plié
- Le bras qui bloque fait un angle de 90 à 120°
- Le coude du bras qui bloque est naturellement vers le bas
- La main du bras qui tire est à la taille

### Mouvement correct



### Déduction (-0,1)



Angle trop grand



Angle trop petit



Poignet plié vers l'arrière



Trop haut



Trop bas



Coude trop à l'extérieur



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## BAKKAT PAL MOK MONTONG BAKKAT MAKKI

Mouvement correct

### Position préparatoire

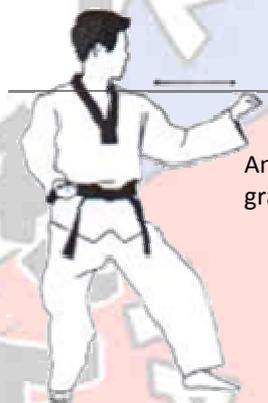
- Le poing de la main qui bloque démarre près du coude du bras qui tire, poing vers le haut
- Le bras qui tire démarre de l'autre côté de la poitrine, poing au niveau de l'épaule vers le bas

### Position finale

- Le poing qui bloque est dirigé en face du corps, tranchant de la main vers l'extérieur (**l'angle de la main est de 30 à 45° - pas de face**)
- Extrémité du poing au niveau des épaules
- Le poignet du bras qui bloque n'est pas plié
- Le bras qui bloque fait un angle de 90 à 120°
- Le coude du bras qui bloque est naturellement vers le bas
- La main du bras qui tire est à la taille



Déduction (-0,1)



Angle trop grand



Angle trop petit



Poignet plié vers l'avant



Trop haut



Trop bas



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## HAN SON NAL MOMTONG BAKKAT MAKKI

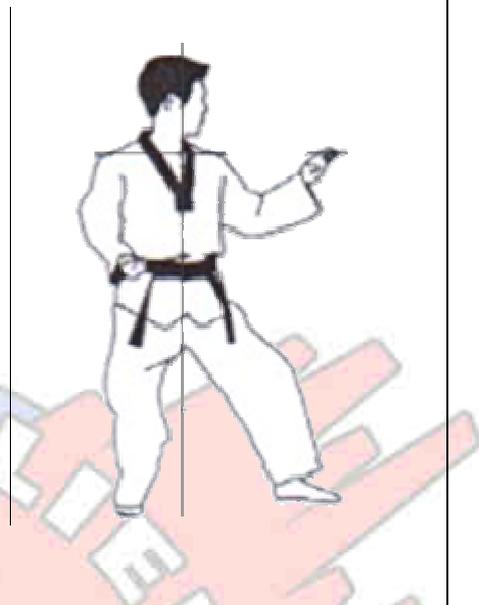
## Mouvement correct

### Position préparatoire

- La main qui bloque démarre près du coude du bras qui tire, main ouverte, paume vers le haut
- Le bras qui tire démarre de l'autre côté de la poitrine, poing vers le bas au niveau de l'épaule

### Position finale

- Le tranchant de la main qui bloque est dirigé en face du corps, tranchant de la main vers l'extérieur (**l'angle de la main est de 30 à 45°- pas de face**)
- Extrémité des doigts au niveau des épaules
- Le poignet du bras qui bloque n'est pas plié
- Le bras qui bloque fait un angle de 90 à 120°
- La main du bras qui tire est à la taille



### Déduction (-0,1)



Angle trop grand



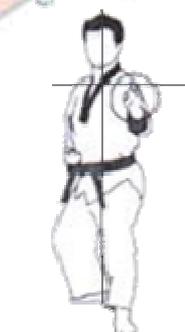
Angle trop petit



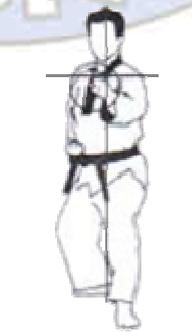
Trop haut



Trop bas



Le blocage n'est pas aligné avec le centre du corps





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## SON NAL MOMTONG BAKKAT MAKKI

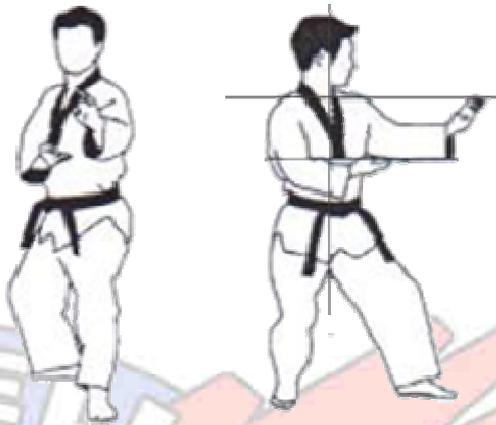
### Position préparatoire

- La main qui bloque démarre au dessus de la taille, main ouverte, paume vers le haut
- La main qui soutient démarre à l'arrière, main ouverte, au niveau des épaules, main naturellement pliée

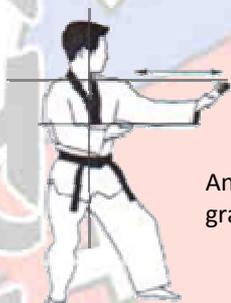
### Position finale

- Le tranchant de la main qui bloque est dirigé en face du corps, tranchant de la main vers l'extérieur (**l'angle de la main est de 30 à 45° - pas de face**)
- Extrémité des doigts au niveau des épaules
- Le poignet du bras qui bloque n'est pas plié
- Le bras qui bloque fait un angle de 90 à 120°
- **Le bras qui soutient est à un poing devant le plexus solaire, poignet aligné au centre du corps**

### Mouvement correct



### Déduction (-0,1)



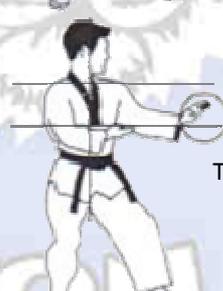
Angle trop grand



Angle trop petit



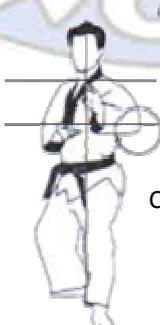
Trop haut



Trop bas



Le blocage n'est pas aligné au centre



Coude levé



Paume vers l'avant



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Coups de poing (Jileuki)

### BANDE - BALO JILEUKI

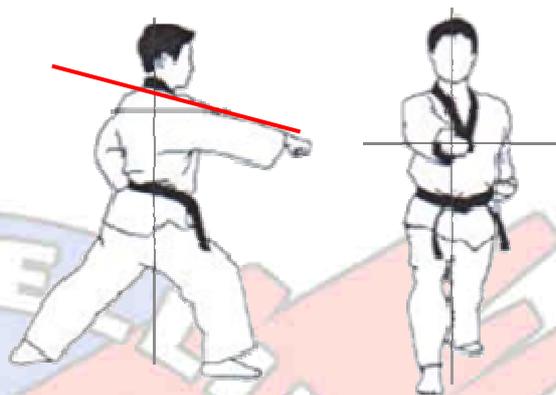
#### Position préparatoire

- Le bras qui frappe démarre à la taille, poing vers le haut
- Le bras qui tire est tendu devant, au niveau du plexus solaire

#### Position finale

- Le bras qui frappe est tendu devant. Tourner le poing au dernier moment, en frappant le plexus solaire avec les kentos. Poignet droit, vers le bas
- La main du bras qui tire est à la taille

#### Mouvement correct

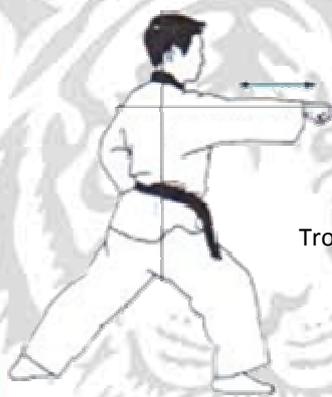


**Rotation des épaules à 30° dans le sens de la frappe**

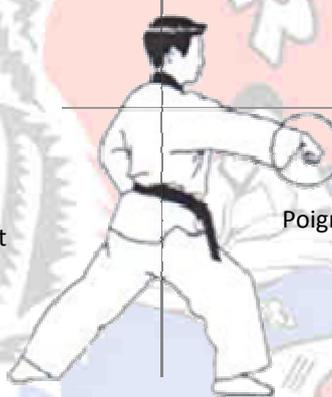
#### Déduction (-0,1)



Trop bas



Trop haut



Poignet plié



Décentré





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## OLGOUL JILEUKI

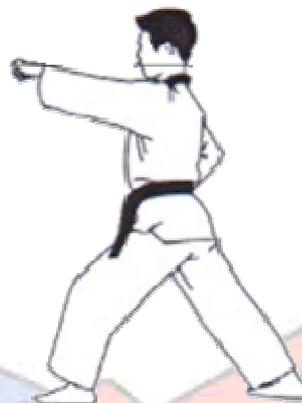
### Position préparatoire

- Le bras qui frappe démarre à la taille, paume vers le haut
- Le bras qui tire est tendu devant, au niveau de la base du nez (philtrum)

### Position finale

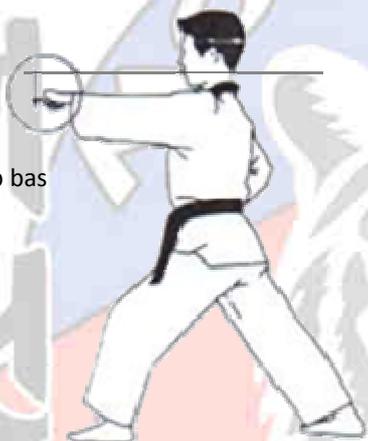
- Le bras qui frappe est tendu devant. **Tourner le poignet au dernier moment**, en frappant le visage avec les kentos. Poignet droit, vers le bas
- La main du bras qui tire est à la taille

### Mouvement correct



### Déduction (-0,1)

Trop bas



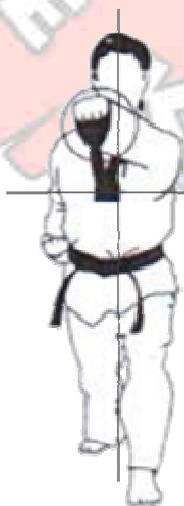
Trop haut



Poignet plié



Décentré





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## YOP JILEUKI

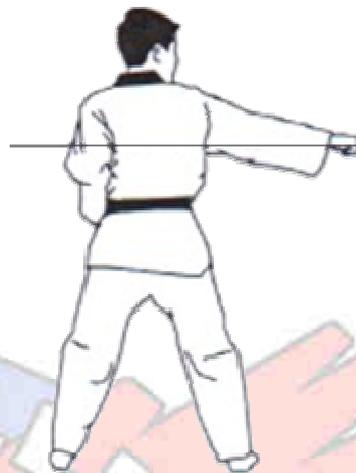
### Position préparatoire

- Le bras qui frappe démarre à la taille, paume vers le haut
- Le bras qui tire est tendu devant, au niveau du plexus solaire

### Position finale

- Le bras qui frappe est tendu devant. Tourner le poing au dernier moment, en frappant le plexus solaire avec les kentos. Poignet droit, vers le bas
- La main du bras qui tire est à la taille
- Yop Jileuki s'exécute généralement en position Joutchoum Soki
- Visage en direction du coup de poing

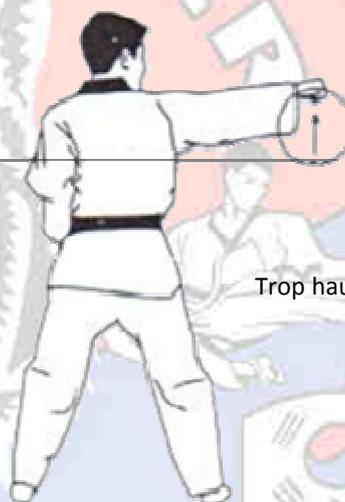
## Mouvement correct



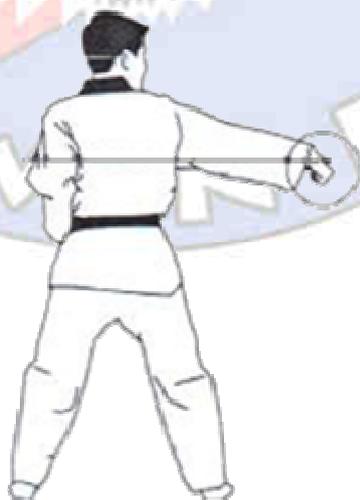
## Déduction (-0,1)



Trop bas



Trop haut



Poignet plié



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## DOU JOU MOK JE TCHEU JILEUKI

### Position préparatoire

- Les bras démarrent à la taille, paume inversés

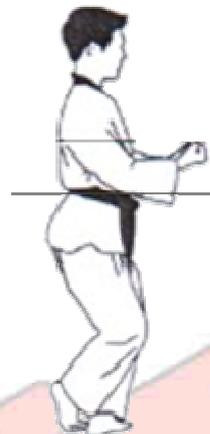
### Position finale

- Les bras bougent vers l'avant. Tourner les poings au dernier moment, **en frappant les côtes flottantes** avec les kentos. **Les poings ne rentrent pas vers l'intérieur (les avant bras sont parallèles entre eux).**

- Angle final des bras de 120° environs

- Poignets droits, vers le haut

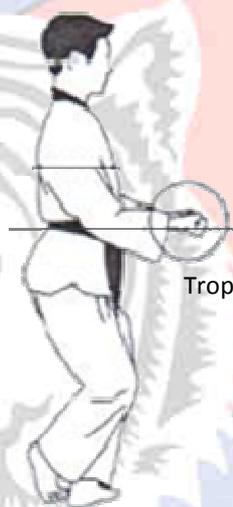
### Mouvement correct



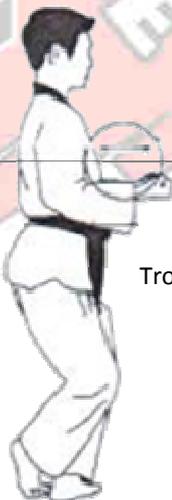
### Déduction (-0,1)



Trop haut



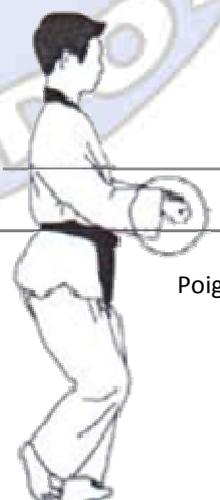
Trop bas



Trop court



Trop long



Poignet plié



# MONTPELLIER TAE KWON DO

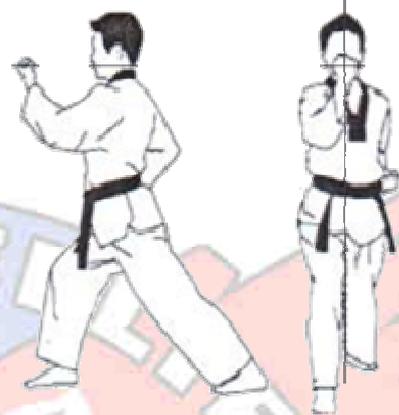
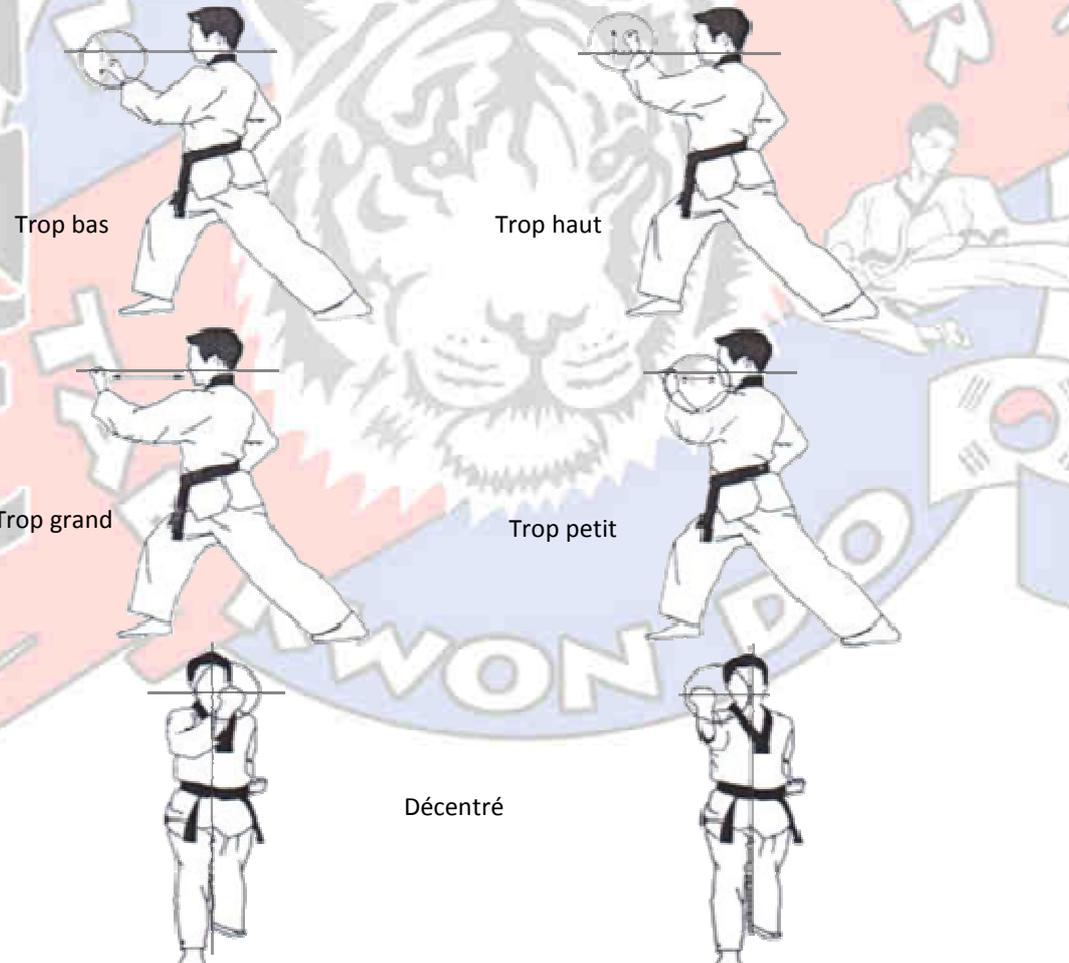
Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Frappes (Tchiki)

<b>DUNG JOU MOK EULGOUL AP TCHIKI</b>	Mouvement correct
<p><u>Position préparatoire</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Le poing qui frappe démarre sous l'aisselle du bras qui tire</li><li>- Le bras qui tire est naturellement plié, paume vers le bas</li></ul> <p><u>Position finale</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Frapper la cible avec l'arrière du poing entre l'index et le majeur. La cible est la base du nez (philtrum)</li><li>- Le bras qui tire est ramené à la taille, paume vers le haut</li><li>- L'angle du bras qui frappe est de 100° environs</li></ul>	
<p>Déduction (-0,1)</p>  <p>Trop bas</p> <p>Trop haut</p> <p>Trop grand</p> <p>Trop petit</p> <p>Décentré</p>	



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## DUNG JOU MOK BAKKAT TCHIKI

### Position préparatoire

- Le poing qui frappe démarre au niveau de l'épaule, poing vers le bas
- Le bras qui tire démarre sous le bras qui frappe, naturellement plié, poing vers le bas

### Position finale

- Frapper la cible de côté avec l'arrière du poing entre l'index et le majeur. La cible est la tempe
- Le bras qui tire est ramené à la taille, paume vers le haut

### Mouvement correct



### Déduction (-0,1)



Trop bas



Trop haut



Trop petit



Trop grand



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## PAL KOUP DOLYOP TCHIKI

### Position préparatoire

- Le bras qui frappe démarre à la taille
- Le bras qui tire est naturellement plié et placé devant la poitrine

### Position finale

- Frapper la cible (mâchoire) en **pivotant la taille** et en envoyant le coude vers l'avant. Ramener la paume vers la poitrine, poing vers le bas
- Le bras qui tire est ramené à la taille, paume vers le haut

### Mouvement correct



### Déduction (-0,1)

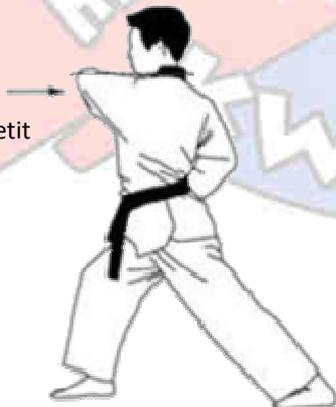
Trop haut



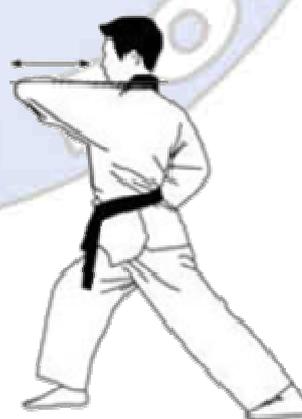
Trop bas



Trop petit



Trop grand





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## PAL KOUP YOP TCHIKI

### Position préparatoire

- Le bras qui frappe démarre de l'autre côté de la taille, poing vers le corps, kentos du poing reposant dans la paume du bras qui soutient

### Position finale

- Attaquer de côté en pivotant ensemble vers la cible le bras qui frappe et la main qui soutient. Poing du bras qui frappe vers le bas, doigts du bras qui soutient naturellement vers le haut (doigts collés).

**- La main qui pousse ne doit pas se refermer sur le poing.**

Déduction (-0,1)

## Mouvement correct



Trop haut



Trop bas



Trop court





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## Coups de pied (Tchaki)

**LA HAUTEUR DES COUPS DE PIEDS** : Il existe une controverse actuellement sur cette hauteur.

**Hauteur Visage** : Les arguments d'une hauteur maximale visage disent "sinon ce n'est pas réaliste". Mais déjà un Ap Tchaki visage ce n'est pas réaliste (pour ceux qui ont déjà essayé cela ne marche pas). Pas plus réaliste qu'un Momtong Jileuki en combat de rue, et cela est pareil pour bien d'autres techniques.

La pratique sportive n'est pas réaliste, même un combat règle WTF n'est pas réaliste : corps à corps, pas de coups de poings visages, ni de coups de genoux, ... le principe du sport est le respect de la règle, pas l'efficacité.

**Hauteur Maximale** : Dans le guide du Kukkiwon la hauteur Eulgoul est définie au dessus de l'épaule, mais il n'est pas défini de hauteur maximale.

Dans la notation des Poom See il y a une partie performance. Comment faire ressortir des qualités d'équilibre, de puissance et de **souplesse** si l'on ne peut pas monter les pieds ? De plus sur toutes les vidéos des championnats du monde, les coups de pieds sont très hauts, il suffit d'aller sur Youtube pour s'en rendre compte.

**BILAN** : Bien entendu il ne faut pas que la hauteur des coups de pieds soit au détriment de la puissance, de l'équilibre ou de la qualité technique. **Il ne faut pas que cela ne devienne le seul critère de réussite** (un championnat de Yop Tchaki), tel candidat a levé plus haut donc il gagne. Les coups de pieds ne représentent que 2 à 4 mouvements dans un Poom See qui en compte 30, ils doivent donc compter pour ce pourcentage, pas plus.



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## AP TCHAKI

- Lever la jambe qui frappe, plier le genou en le montant au niveau de la poitrine et pousser rapidement le pied devant. Tendre complètement la jambe
- La jambe qui frappe doit suivre une ligne droite jusqu'à la cible
- Frapper la cible avec le bol du pied, coup-de-pied droit et orteils relevés
- **Le pied d'appui pivote naturellement sur le bol du pied durant le coup**
- Au retour, la jambe qui frappe est repliée comme au départ, genou toujours au niveau de la poitrine, puis le pied est ramené au sol en douceur en conservant son équilibre

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)

Cheville pliée



Orteils pointés



Genou de la jambe qui frappe plié



Genou de la jambe d'appui plié





# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## DOLYOP TCHAKI

- Déplacer son poids sur le pied d'appui, lever la jambe qui frappe en pliant le genou et en tournant immédiatement le corps et en levant les hanches vers le haut en faisant un angle par rapport à la cible. Lorsque la jambe se tend, faire un cercle horizontal avec le pied qui frappe. **Frapper la cible avec le cou-de-pied ou le bol du pied - (position de pied de frappe libre)**
- La jambe d'appui est tendue, le pied d'appui pivote correctement durant le coup de pied. Les orteils du pied d'appui sont tournés vers l'arrière au moment où la jambe qui frappe se tend complètement
- Au retour, la jambe qui frappe est repliée, genou toujours au niveau de la poitrine, puis le pied est ramené au sol en douceur en conservant son équilibre

## Mouvement correct



## Déduction (-0,1)



Genou de la jambe qui frappe plié



Genou de la jambe d'appui plié



Pivot incorrect du pied d'appui



Cible décentrée



# MONTPELLIER TAE KWON DO

Association 1901, Agrée jeunesse et sport (S028-98), affiliée FFTDA

3, rue des frênes – 34090 Montpellier – France

☎ 06 89 07 33 13 – 06 22 90 00 15 – ✉ [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

🌐 <http://www.montpellier-taekwondo.com>

## YOP TCHAKI

- Lever la jambe qui frappe, plier le genou, frapper de face en tendant la jambe et en tournant simultanément les hanches vers l'avant
- Tourner le corps dans la direction opposée à la cible et frapper la cible avec le tranchant du pied
- La jambe d'appui est tendue, le pied d'appui pivote correctement durant le coup de pied. Les orteils du pied d'appui sont tournés vers l'arrière au moment où la jambe qui frappe se tend complètement
- Au retour, la jambe qui frappe est repliée à sa position d'origine et ramenée au sol en douceur
- Durant le coup de pied, le haut du corps doit être maintenu le plus haut possible, idéalement en forme de "Y"

## Mouvement correct



Déduction (-0.1)

Frapper avec la plante du pied



Genou de la jambe qui frappe plié



Genou de la jambe d'appui plié



Pivot incorrect du pied d'appui



Mauvais alignement entre la jambe qui frappe, les hanches et les épaules