

## INVITATION

Le Montpellier Tae Kwon Do est heureux de vous inviter à la 6<sup>e</sup> édition du HAN MA DANG. Le Han Ma Dang est une compétition de technique et de casse qui se déroule dans une ambiance de fête familiale. Le choix de la date a été fait pour permettre à tous d'y participer, après les championnats de région et avant les championnats de France, ce qui constitue une bonne préparation terminale.

**LABELLISEE par la FFTDA** cette année, cette manifestation regroupera de nombreux champions et médaillés Français, ce qui assurera un haut niveau. Mais elle est également accessible aux enfants et une compétition « découverte » pour les Keups est également organisée pendant le Han Ma Dang. La compétition de casse permettra aussi à tous de se faire plaisir et de tester l'efficacité des techniques du Tae Kwon Do dans des épreuves adaptées pour les différents publics.

Une buvette vous accueillera dès le matin pour vous proposer café, croissants, thé,... et durant toute la journée de quoi vous restaurer.

La Présidente, Mme Corinne Lionne

### INFORMATIONS

Date : Samedi 11 et Dimanche 12 mars 2017

Date limite d'inscription : SAMEDI 4 MARS PAR MAIL (aucune dérogation de date)

Lieu : Palais des Sports Pierre de COUBERTIN. 25, rue gènes

La Paillade haut – MONTPELLIER

Horaires : 8h00-18h00 (voir le planning détaillé).

Epreuves Techniques : Poom See individuel, Poom See paire, équipe de 3, Artistique

Epreuves de casse : puissance sur coup de pied, Touio Ap Tchaki (hauteur), Puissance Jou Mok

Autre : parcours du combattant

Pour des raisons d'organisation  
Nous limitons le nombre d'inscription  
(quand il n'y a plus de place on arrête)

### CONTACT

Organisateur : Association Montpellier Tae Kwon Do

74 rue du mas de Miécamp – 34090 Montpellier

Responsable : M. Daniel Formichi

Mél : [MTKD34@free.fr](mailto:MTKD34@free.fr)

Tél : 06 89 07 33 13

Web : <http://www.sport-montpellier.com>



### DROITS D'INSCRIPTION :

ENFANTS de 4 ans à 12 ans (2005) : 8 Euros (Pour 3 épreuves)

ADOS-ADULTES de 13 ans (cadets) à master :

Catégorie KEUP : 10 Euros pour 1 épreuve / 15 Euros pour 2 épreuves / 20 Euros illimité

Catégorie DAN : 20 Euros pour 1 épreuve / 30 Euros pour 2 épreuves / 35 Euros illimité

## DEROULEMENT DE LA COMPETITION

### SAMEDI 11 DECEMBRE

Catégories enfants de 4 à 12 ans (de 2013 à 2005)

Catégories ARTISTIQUE

- 12h00 Ouverture des portes (et de la buvette)
- 13h30 Appel des participants ENFANTS
- 14h00 Début de la compétition ENFANTS (pas de retard)
- 16h30 EPREUVES ARTISTIQUES (DAN et KEUP)
- 17h00 Parcours du combattant
- 18h00 Fin de la compétition

Les horaires de Fin  
sont donnés à titre  
indicatif.

#### IMPORTANT

- Les catégories seront réparties sur les différentes aires avant le début du 1<sup>er</sup> passage. Toute personne absente à son appel sera disqualifiée.
- Les parents ne doivent pas venir sur les aires.
- La remise des médailles et le classement seront faits directement sur l'aire de passage juste après la fin des épreuves.
- Un podium sera à disposition pour les photos.



**ARBITRAGE** : Les ceintures noires sont bienvenues. Tous les clubs doivent fournir des arbitres.

**ENCADREMENT** : Merci de prévoir un encadrement en nombre pour gérer vos élèves

## EPREUVES du SAMEDI

### POOM SEE ENFANTS

Pool de 4 ou 5 (Minimum 3 passages par enfant)

Match en 1 contre 1 – Vote aux drapeaux

Catégorie : Ki Bonn (ou Kitcho) 1<sup>er</sup> Poom See 3<sup>er</sup> Poom See 6<sup>er</sup> Poom See

Répartis par âge

### PARCOURS DU COMBATTANT

En équipe de 2 (forme de relais) – Seul pour les 4 et 5 ans

Par groupe de 12 (6 équipes de 2). On garde les 2 meilleures équipes à chaque tour

Parcours en aller – retour avec relais.

Catégorie Mixte ou non (âge libre)

### ARTISTIQUE

Catégories : Individuel

Notation sur 10 Points (technique et artistique).

Prévoir la musique sur clef USB

### EPREUVES DE CASSE

Touio Ap Tchaki catégorie FILLES et GARÇON par âge

2 essais par hauteur. Départ en garde, touche et retour en garde.

## DEROULEMENT DE LA COMPETITION

### DIMANCHE 12 MARS

Catégories Ados-Adultes DAN

Catégories Ados-adultes KEUP

Epreuves de casse ADOS - ADULTES

- 8h15 Ouverture des portes (et de la buvette)
- 9h00 Appel des participants DAN et KEUP
- 9h15 Début de la compétition
- 12h00 Repas (les Coachs et Bénévoles sont tous invités)
- 14h00 Reprise de la compétition
- 16h15 Démonstration Haedong Kumdo (sabre)
- 16h30 EPREUVES DE CASSE (Hauteur, Puissance Pied, Puissance Jou Mok)
- 17h30 Parcours du combattant
- 18h00 Fin de la compétition

Les horaires de Fin  
sont donnés à titre  
indicatif.

## CATEGORIES TECHNIQUES – POOM SEE - KEUP

INDIVIDUEL – Paire - Equipe de 3

Cadets	2003-2004	1 <sup>er</sup> Poom See	3 <sup>er</sup> Poom See	6 <sup>er</sup> Poom See
Juniors 16-18 ans	2000-2002	1 <sup>er</sup> Poom See	3 <sup>er</sup> Poom See	6 <sup>er</sup> Poom See
Seniors 18-35 ans	1982 à 1999	1 <sup>er</sup> Poom See	3 <sup>er</sup> Poom See	6 <sup>er</sup> Poom See
Vétérans 36 et +	1981 et avant	1 <sup>er</sup> Poom See	3 <sup>er</sup> Poom See	6 <sup>er</sup> Poom See

Passage en 1 contre 1 avec vote aux drapeaux. Passage en Pool puis éliminatoire

Equipe PAIRE A partir de 14 ans (2003 et avant)

Choix du Poom See libre

Equipe de 3 (Fille ou Garçons) A partir de 14 ans (2003 et avant)

Choix du Poom See libre

## CATEGORIES TECHNIQUES – POOM SEE - DAN

INDIVIDUEL – EQUIPE PAIRE - TEAM

### Catégories DAN (catégories féminines et masculine)

Nous appliquons les catégories et divisions prévues par le règlement FFTDA de Cadets à Master 3

### PARCOURS DU COMBATTANT

En équipe de 2 (forme de relais) Parcours en aller – retour avec relais. Catégorie Mixte ou non (âge libre)

Par groupe de 12 (6 équipes de 2). On garde les 2 meilleures équipes à chaque tour

### EPREUVES DE CASSE

Touio Ap Tchaki Catégorie HOMMES et FEMMES

Homme : début du concours à 210 cm

Frappe dans une cible

Femmes : début du concours à 170 cm

Frappe dans une cible

(S'il y a assez de participants, nous ferons 2 catégories hommes et femmes par taille)

2 essais par hauteur. Départ en garde, touche et retour en garde.

### Puissance coups de pieds (Yop ou Duit Tchaki) – Catégorie HOMMES et FEMMES

Pas de prise d'élan (sans pas ou pas cassé – Yop ou DUIT TCHAKI jumble obligatoirement)

1 seule mesure de distance Départ en garde après le salut, retour en garde obligatoire

Le candidat aura 40 secondes pour réaliser la casse (Salut et prise de mesure comprise)

Le concours se gagne sur le meilleur total des 3 tours. Si un candidat casse moins de 2 planches il est éliminé.

### Puissance Jou Mok Catégorie Mixte- Age minimum 18 ans

Le candidat aura 1 minute 30 pour installer les briques et réaliser la casse (Salut et prise de mesure comprise)

1 seule mesure de distance Départ en garde après le salut, retour en garde obligatoire

En 3 tours : on totalise le nombre de briques cassées sur les 3 tours.

Si un candidat casse moins de 3 briques il est disqualifié

Les organisateurs se réservent le droit de stopper un compétiteur s'ils estiment qu'il n'est pas en état de continuer.