



INTERCLUB DE GARDANNE
30 NOVEMBRE 2014



INFORMATION

Date: Dimanche 30 novembre 2014

Date limite d'inscription jeudi 27 novembre par mail ou courrier

Lieu: Gymnase Léo Lagrange, avenue Léo Lagrange, 13120 Gardanne

CONTACT

Organisateur: Association Taekwondo club Gardanne

Renseignement : Franck PEYRONEL / Karim AOUDJA

Tél : 06.08.88.89.06 / 06.70.28.56.02

Email : tkdgardanne@orange.fr

DROITS D'INSCRIPTION: 3 Euros

Entrée spectateurs : 3 euros

DEROULEMENT DE LA COMPETITION

Chaque catégorie aura 3 ateliers dont 3 compétitions pour tout le monde

Catégories d'âges

POUSSINS : nés en 2010 et 2009 : débuts compétition 16h00 présence obligatoire 15h30

PUPILLES : nés en 2008 et 2007 : débuts compétition 14h00 présence obligatoire 13h30

BENJAMINS : nés en 2006 / 2005 : début compétition 11h00 présence obligatoire 10h30

MINIMES 1 : nés en 2004 / 2003 : début compétition 9h00 présence obligatoire 8h30

MINIMES 2 : nés entre 2002 / 2001 : début compétition 9h00 présence obligatoire 8h30

INSCRIPTION

Auprès des professeurs pour les clubs de St Maximin, Gardanne, Aix-en-Provence, SW Taekwondo ou par mail : tkdgardanne@orange.fr

La compétition est mixte. Médaille pour les premiers de chaque épreuve et médailles de participation pour tous.



BIENVENUE TOUS !



HAN MA DANG

EPREUVES

COUP DE PIED SAUTE « TUIO AP TCHAGUI »

Chaque enfant devra toucher avec le pied une cible dont la hauteur est montée graduellement. Les concurrents devront retomber sur leurs 2 pieds après la frappe. Il n'y aura que deux essais par hauteur.

COMPETITION COMBAT SOUPLE

- Surface de pratique : 8m x 8m
- Temps d'exécution : 3 reprises de 30 secondes avec 15 secondes de repos entre chaque reprise
- Tenue : dobok blanc col blanc sans protection, ceinture, brassard/chasuble bleu ou rouge-
- Système : 2 coups de pied chacun sans touche. Déroulement système d'élimination directe.

PARCOURS DU COMBATTANT

Circuit chronométré avec des obstacles franchir, un seul passage sera effectué. Le vainqueur sera celui qui aura le temps le plus rapide et sans faute.

EPREUVE DE VITESSE (BABY)

En aller retour sur 10 mètres système d'élimination directe

Déroulement

Deux Candidats

Course sur 10M sur cible 2 ApTchagui ; Revenir en courant



COMBAT AVEC DES BATONS EN MOUSSE EN INITIATION

Combat libre

Avec sabre en mousse léger

Casque visière obligatoire (on vous le prête sur place si besoin)

Autres protections facultatives (plastron, coquille, protèges avant bras,)

Match en 10 points (maximum 1 minute)

Frappe la tête : 2 points

Frappe au corps : 2 points

Frappe aux jambes : 2 points

Frappe aux bras : 0 points

A Chaque frappe validée, il y a retour en garde