

Le combat et ses règles en compétitions

Principes :

Le but est de marquer le plus grand nombre de points. Les coups de poings au niveau de la tête et les coups de pieds en dessous de la ceinture sont strictement interdits. Seules les touches du poing au plastron et les touches du pied au plastron et au casque sont validées. Les touches du pied au visage ne sont pas comptabilisées. En cas de knock-down, l'arbitre effectue le comptage jusqu'à 8 ou 10. Il est ensuite le seul à décider s'il accorde les points correspondants du coup de pied.

Comptabilisation des touches : Une touche du poing au plastron = 1 point, une touche direct du pied au plastron = 2 points, une touche du pied au plastron avec rotation du corps = 4 points, une touche direct du pied à la tête = 3 points, une touche du pied à la tête avec rotation du corps = 5 points.

Règles de combat :

Les compétitions de combats sont soumises à des règles très strictes qui peuvent paraître très compliquées pour les novices. Les motifs de fautes sont nombreux, tels que tenir son adversaire, lui retenir la jambe, mettre un pied en dehors de la surface de combat, chuter, garder sa jambe levée plus de 3 secondes ou lever la jambe sans frapper, ou encore effectuer un retrait de plus de deux pas.

Le combattant qui chute et ne se relève pas dans les 3 secondes perd le combat (sauf en cas de blessure). Les fautes sont sanctionnées par un "Gam Jeom" (pénalité de -1 point).

Le combattant qui totalise 10 pénalités est déclaré vaincu. Le combattant ayant créé un écart de 20 points à l'issue du second round est déclaré vainqueur (Cette règle ne s'applique pas lors des combats de demi-finales et finales).

Les combats se gagnent aux points, mais également par K.O, abandon, décision de l'arbitre, forfait, fautes commises par l'adversaire ou incapacité de l'adversaire à reprendre le combat.

Les combats se déroulent en trois rounds d'une durée variable selon la catégorie d'âge des combattants. En cas d'égalité à l'issue du troisième round, un quatrième round "Golden Round" d'une minute aura lieu pour départager les combattants.

Lors de ce round, le premier combattant qui marque 2 points sera déclaré vainqueur. Celui qui aura totalisé deux "Gam Jeon" sera déclaré perdant.

L'aire de combats octogonale mesure 8 m de diamètre. Les combattants se différencient par la couleur du plastron et du casque, bleu (Chung) ou rouge (Hong).

L'utilisation de plastrons électroniques pour le comptage des points est apparue en 2008 et le casque électronique a été adopté en 2016. Ceux-ci sont munis de capteurs sur leur surface.

Les "pitaines" (protections de pieds) sont munies de capteurs placés sur le dessus du pied, la tranche interne, au niveau de la voute plantaire et du talon. Les points sont informatiquement comptabilisés quand les capteurs des pitaines entre en contact avec ceux du casque et ceux du plastron en atteignant le seuil de puissance exigée pour la catégorie de poids.

Les coups de poings au plastron (Les gants ne possèdent pas de capteurs pour le moment) sont validés par trois juges de coins (au moins deux juges sur les trois doivent valider le point pour qu'il soit comptabilisé).

Les coachs peuvent émettre une réclamation lorsqu'ils estiment qu'une faute n'a pas été sanctionnée ou encore que des points sur un coup de pied avec rotation n'ont pas été ajoutés.

Pour cela, ils bénéficient d'un Quota de réclamations et d'une carte (de la couleur de leur combattant) qu'ils remettent à l'arbitre lors de sa réclamation.

Les compétiteurs doivent porter un Do-bok blanc avec un col noire pour les ceintures noires, un col blanc pour les keups (ceintures en dessous de la noire) et rouge et noire pour les pooms (candidat de moins de seize ans ayant passé avec succès l'examen du 1er dan), la ceinture correspondant à leur grade, ainsi que les protections réglementaires correspondant à leur catégorie d'âge.

Les évolutions technologiques du Taekwondo ont poussé les combattants de haut niveau à adopter un Taekwondo moderne préférant la stratégie et une façon de combattre visant à favoriser les touches au casque et les techniques de "jambe avant", délaissant fréquemment le côté spectaculaire de l'art martial originel, ce qui peut éventuellement choquer certains puristes et étonner les non-initiés.

Durée des combats, protections et zones de touches par catégories :

Benjamins :

3 x 1mn avec 30 secondes de repos entre chaque reprise. Touche du pied et du poing au plastron.

- Tenue : Do-bok col blanc, ceinture.

- Protections tibiales, cubitales, génitale, mitaines, pitaines, casque et plastron.

Minimes :

3 x 1mn avec 30 secondes de repos entre chaque reprise. Touche du pied et du poing au plastron.

Protections tibiales avec dessus de pied, cubitales, génitale, mitaines, casque et plastron.

- Tenue : do-bok blanc col blanc, ceinture

Cadets :

3 x 1.30mn avec 1mn de repos entre chaque reprise. Touche du pied et du poing au niveau du plastron. Touche du pied à la tête.

Tenue : Do-bok col blanc pour les keups, col noire et rouge pour les Il Poom.

- Protections tibiales, cubitale, génitale, mitaines, casque à bulle, protège dents, plastron, pitaines.

Juniors et seniors :

3 x 2mn avec 1mn de repos entre chaque reprise. Touche du pied et du poing au plastron, Touche du pied à la tête.

- Protections : Protections cubitale, tibiale, génitale, plastron, casque, protégé dents, mitaines, pitaines

Vétérans :

3 x 1.30mn avec 1mn de repos entre chaque reprise. Touche du pied et du point au niveau du plastron, touche du pied au casque.

- Protections tibiales, cubitale, génitale, plastron, casque à bulle, mitaines, pitaines.