**Deuxième journée ouverte Hanmadang Chindojan Gand**

**Complexe sportif Bourgoyen, Driepikkelstraat 30, 9030 Mariakerke-Gand**

**Samedi 9 avril 2016**

**Organisateur :** Chindojang Gand, avec la collaboration du Vlaamse Taekwondo Bond vzw.

**Règlementation :** Selon la réglementation VTB/Kikkiwon (voir [Hanmadang reglement VTB](https://www.taekwondo.be/sites/default/files/documenten/2015.09.01_VTB_vzw_Hanmadang_Competitie_Reglement_2015.pdf)).

Certaines règles peuvent dévier de la réglementation officielle de Kukkiwon Hanmadang, tout changement a été approuvé par la commission Hanmadang.

Chaque discipline doit compter au moins 4 participants, duos ou équipes.

Dans le cas contraire, des partenaires peuvent être imposés ou la discipline annulée.

**Disciplines** : La journée ouverte Hanmadang Chindojang Gand propose presque toutes les disciplines officielles Hanmadang.

* **L'authorized poumse individuel** : selon la règlementation officielle poumse.  
  Taegeuks/poumses à choisir soi-même! 1 éliminatoire uniquement!!
* **L'authorized poumse duo**: sexe mixte ou pas, selon la règlementation officielle poumse. Taegeuks/poumses à choisir soi-même! 1 éliminatoire uniquement!!
* **L'autorized poumse équipe**: 3 à 5 équipiers, mixité sexe non imposé. Une équipe féminine peut ainsi se confronter à une équipe masculine dans une même catégorie, selon la règlementation officielle poumse. Taegeuks/poumses à choisir soi-même! 1 éliminatoire uniquement!!
* **Poumse creative**: uniquement pour des équipes composées de 3 à 5 équipiers, durée entre 60 et 70 secondes. Les techniques suivantes sont à présenter obligatoirement par tous les équipiers durant la démonstration:
  + 2 ou plus de yeops.
  + 2 yeops sautés.
  + 2 dwits
  + 2 coups de pied circulaires (= tolken = dolgaechagi = tornado kick).
  + 2 momdollyos (= spinning kick).
  + 2 momdollyos sautés à 540° (pas pour les moins de 12 ans); tous les membres de l'équipe ne doivent pas exercer cette technique!
* **Tests de la casse**:
  + 18 ans et 6e cup au minimum.
  + Test de la casse à exercer dans les 20 secondes après le départ.
  + Test de la casse avec le tranchant de la main est à réaliser sur des ardoises.
  + Test de la casse avec poing est à réaliser sur des tuiles.
  + Test de la casse avec le pied (yeop chagi en dwit chagi) est à réaliser sur des planches en bois de 2 cm.
  + Pas d’éliminatoire, tous les inscrits participeront d'office à la finale.
* **All-round breaking**: Tests de casse à réaliser par une personne durant 1 minute maximum pour casser entre 7 planches minimum et 10 planches maximum de 1 cm. Jusqu'à 15 assistants sont autorisés pour tenir le matériel de casse.
* **Le self-défense:** 3 à 7 équipiers. C'est du hosinsul de groupe à réaliser dans la minute.
* **Taekwondo aerobics**: 3 à 9 équipiers. Il s'agit de techniques en harmonie entre le mouvement et la musique. Les techniques suivantes sont à présenter obligatoirement durant la démonstration:
  + 2 ou plus de yeops.
  + 2 dollyos à hauteur de tête.
  + 2 dwits.
  + 2 coups de pied circulaires (= tolken = dolgaechagi = tornado kick).
  + 2 momdollyos (= spinning kick).
  + 2 mouvements acrobatiques. Tous les membres de l'équipe ne doivent pas exercer cette technique!
* **Recording contests**
  + Saut en hauteur: casser une planche d'un centimètre à une hauteur maximum. 3 tentatives sont accordées.
  + Saut en longueur: casser une planche en l'air positionnée le plus loin possible de l'obstacle à sauter. 3 tentatives sont accordées.
  + Momdollyo: casser un maximum de planches de 1 cm en technique momdollyo chagi dans les 20 secondes.
* **Compétition d'équipe**: 4 à 11 équipiers. Sept disciplines différentes sont à réaliser par l'équipe sur une période de 6 minutes. L'ordre de disciplines n'est pas imposé, mais doit être communiqué à l'organisation à l'avance.

Les disciplines suivantes sont à effectuer :

* Poums créatives
* Self-défense
* Single jump breaking
* Multi-target breaking (= moving multi-direction breaking).
* Spinning breaking (horizontaal én verticaal).
* Creative breaking
* Power breaking

Toutes les disciplines et notations sont détaillées dans le document [Hanmadang disciplines VTB](https://www.taekwondo.be/sites/default/files/documenten/2015.09.01_VTB_vzw_Hanmadang_Disciplines_en_Quoteringen_2015.pdf). Des vidéos démonstratives sont à retrouver via ce lien: [page web.](https://www.taekwondo.be/node/135) Vous pouvez aussi suivre notre page facebook: [page facebook hanmadang](https://www.facebook.com/hanmadangvtb).

**Enregistrement :** Sur place de 8h00 à 9h00.

**Début** : La compétition commence à 10h00. .

**Inscription :** Inscription d'avance obligatoire!

**Chaque participant peut s'inscrire au maximum pour deux disciplines!!!**

Les frais d'inscription doivent être virés sur le compte de Chindojang Gent,

**Numéro Iban:** BE93 8915 8419 7967 (BIC: VDSPBE91,

avec la mention: deuxième journée ouverte Hanmadang Chindojang Gand + le nom de club. Merci d’amener la preuve du virement le jour de la compétition.

Pour toute inscription, compléter la feuille jointe et l’envoyer à l'adresse mail suivante: [hanmadangbelgianopen@gmail.com](mailto:hanmadangbelgianopen@gmail.com)

**Date de clôture: lundi 4 avril 2016.**

250 inscrits maximum. 1 coach est autorisé gratuitement par 5 participants.

**Frais d'inscription :** Selon discipline:

* Authorized poumse individuel : 15 € par personne.
* Authorized poumse duo et poumse créatif: 25 € par duo.
* Disciplines d'équipe (authorized poumse, poumse créatif, self-défense, taekwondo aerobic, team demo): 35 € par équipe.
* Test de casse: 15 € par personne.
* All-round breaking en recording contests: 20 € par personne.

Le prix inclus le matériel de casse.

**Spectateurs :** 5 €, enfants de moins de 12 ans gratuits.

**Prix** : Individuel: 1e, 2e et deux 3e places.

**Renseignements :** Chindojang Gent

Veronique Casters

E-mail: [hanmadangbelgianopen@gmail.com](mailto:hanmadangbelgianopen@gmail.com)

Tel.: +32 495 63 94 82