

Aide-mémoire

Se préparer à la compétition récréative

Basé sur les règlements de la WT – En date de septembre 2023
Politiques des règlements de tournois (Niveau récréatif) – Version 5.1

Lors que tu arrives sur un plateau de compétition, ce sont les arbitres qui assurent un déroulement sécuritaire. Pour ton bien-être, ta sécurité et la sécurité de ton adversaire, quelques jours avant la compétition récréative, il faut te préparer.

Qu'arrive-t-il si tu n'as pas tout ton équipement ou qu'il n'est pas porté adéquatement?

Lorsque l'officiel vérifie ton équipement et qu'il en manque :

- 1- Ça entraîne des **délais inutiles** pour que tu puisses trouver l'équipement nécessaire;
- 2- Ça **détourne ton attention** de ta stratégie de combat;
- 3- Tu **perds un temps précieux de préparation** avec ton entraîneur.

TON SAC COMPREND AU MINIMUM :

- Le **dobuk** complet avec la ceinture de couleur reconnue par la F.Q.T. (jaune, vert, bleu, rouge ou noire).
- Un **plastron** réversible (Bleu et rouge) pour les U7 ou U9. La couleur du plastron sera déterminée par l'arbitre sur ton carré.
- Les **protèges avant-bras** et coude, sous le dobuk.
- Les **protèges tibias**, sous le dobuk.
- Les **protèges pieds** couvrant le dessus du pied sont obligatoires. Les chaussons sont permis. Selon la catégorie le chausson électronique est requis.
- La **coquille**, sous le dobuk (autant pour les garçons que pour les filles).
- Le **protecteur buccal** obligatoire blanc ou transparent (sauf U7 et U9).
- Le **casque blanc** ou de la couleur de ton plastron (bleu ou rouge).
- Au choix, le protège genoux, sous le dobuk (en tissus, sans parties en métal ni en plastique).
- Au choix, une visière.
- Au choix, le hijab sportif, porté sous le casque et le dobuk.
- Les gants de protection approuvés ou équivalent WT (blanc) pour les ceintures POOM et DAN.
- Une bouteille d'eau recyclable et une serviette.

PROTEGES TIBIAS ET PROTEGES BRAS (Les protecteurs en coton sont permis pour les groupes d'âge U7 et U9 SEULEMENT).

PROTECTEUR BUCCAL

- ✓ Obligatoire en haut, blanc ou transparent
- ✓ Épaisseur de 4 mm devant, 2 mm morsure
- ✓ Couvrir jusqu'à la première molaire, en haut

BON À SAVOIR!

- Tes ongles peuvent avoir du vernis blanc ou transparent seulement. Comme pour le protecteur buccal, l'arbitre doit pouvoir repérer un saignement.
- Pour ta sécurité et celle de ton adversaire, il faut couper tes ongles (orteils et doigts). Tes ongles ne doivent pas dépasser le bout de tes doigts.
- Aucun bijou, piercing, boucle d'oreille, chaîne, lunettes (Seule la lunette de sport sécuritaire est autorisée (style squash, verre et monture en plastic "arrondie").
- Fille ou garçon, tes cheveux sont bien attachés sans pièces rigides. Pas de longue queue de cheval! (En combat les cheveux ne dépassent pas plus de 10 cm plus bas que le casque).
- Les souliers d'entraînement ne sont pas autorisés en combat.
- Si tes équipements ne restent pas attachés dans ton dojang, apportes du « tape » électrique blanc et fixe les avant ton combat.

BROCHES AUX DENTS DU BAS

- ✓ Protecteur buccal en bas couvrant au moins 6 dents, ou...
- ✓ Protecteur buccal double ou tubes couvrant les broches

Savais-tu que?

Selon les règles de la WT, ton entraîneur devrait toujours avoir en main une serviette pour la jeter au sol et mettre fin à ton combat...

La serviette est pratique pour les dégâts d'eau, assécher ton visage si tu as chaud ou assécher ton plastron électronique s'il était trempé 😊