













|   |   |
|---|---|
|    | <p><b>Franchir la ligne limite (4.1.1)</b></p> <p>Au moins un pied est au sol, totalement à l'extérieur de la surface de combat.</p>  |
|    | <p><b>Tomber au sol (4.1.2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Après une chute au sol, la commande « Stand up » est donnée avant de décerner la pénalité</li> <li>La commande « Stand up » peut être répétée à intervalle de trois secondes si le joueur refuse d'obtempérer. Après trois commandes « Stand up » consécutives, sans résultat, l'arbitre peut mettre fin au match et déclarer l'adversaire gagnant.</li> <li>Une double-chute résultant d'une collision n'est pas pénalisée. La gestuelle « Wave off » est utilisée pour le signifier</li> <li>Une chute qui fait suite à un coup de pied tourné qui marque n'est pas pénalisée</li> </ul> |
|   | <p><b>Éviter ou retarder le combat (Gong-gyeok) (4.1.3)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Après 3 secondes d'inactivité de la part des 2 joueurs, la commande verbale avec gestuelle est donnée sans interrompre le combat. Si l'inactivité persiste 3 autres secondes alors GJ au joueur qui a reculé davantage</li> <li>Fuir l'engagement, se pencher/sauter de manière exagérée et répétitive, reculer constamment, demander un temps d'arrêt</li> </ul>  |
|  | <p><b>Agripper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agripper de manière à se procurer un avantage (4.1.4)</li> <li>Monkey kick en situation de clinch (4.1.11)</li> <li>Fish kick en situation de clinch (4.1.11)</li> <li>Monkey kick à l'arrière de la tête en situation de clinch (4.1.12)</li> </ul>  |
|  | <p><b>Pousser (4.1.4)</b></p> <p>Pousser est accepté pour un impact rapide permettant de se dégager. Sont pénalisés :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pousser l'adversaire à l'extérieur de la surface de combat</li> <li>Pousser pour entraver une attaque</li> <li>Pousser de façon prolongée (plus de 1-2 sec.)</li> </ul>  |
|  | <p><b>Actions prohibées de la jambe (4.1.5)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lever la jambe (mi-tibia) sans déployer et sans enchaînement valide</li> <li>Cut-kick visant sous la ceinture et sans enchaînement valide</li> <li>Lever la jambe plus de 3 secondes ou plus de 3 coups de pieds (qui touche ou non l'adversaire), avant de retourner au sol</li> <li>« Slide » en appui sur la jambe arrière sans déployer</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Coup de pied sous la ceinture</b></p> <p>Coup de pied sous le plastron sans toucher au plastron (4.1.6)<br/> Coup de pied à la jambe pour entraver une attaque du pied (4.1.5)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas pénaliser pendant un échange de coups de pieds</li> <li>• Ne pas pénaliser une collision de jambes accidentelle</li> </ul>              |
|    | <p><b>Attaquer après kalyeo (4.1.7)</b></p> <p>Le kalyeo est effectif au moment où le bras de l'arbitre atteint la pleine extension</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'attaque est initiée après kalyeo</li> <li>• Une attaque après Keuman est aussi pénalisable</li> </ul>   |
|    | <p><b>Frapper la tête avec la main (4.1.8)</b></p> <p>Coup de poing, main ouverte, avant-bras, coude, à la tête ou au cou/gorge</p>  |
|   | <p><b>Attaquer/bloquer avec le genou</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frapper avec le genou (4.1.9)</li> <li>• Bloquer un coup de pied avec le genou (4.1.5)</li> </ul>  |
|  | <p><b>Attaquer l'adversaire au sol (4.1.10)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans égard à la force de l'impact</li> <li>• Même si le coup de pied est initié avant que l'adversaire soit au sol</li> <li>• Pendant que l'adversaire est en train de tomber, il est permis de l'attaquer... jusqu'à ce qu'il touche le sol autrement qu'avec ses pieds</li> </ul> |
|  | <p><b>Mauvaise conduite (4.1.13)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comportement antisportif de la part d'un joueur ou d'un coach</li> <li>• Coup de tête (4.1.9)</li> <li>• Coup de pied à la tête en compétition récréative sans droit à la tête (règlement FQT)</li> </ul>  |

Il est souhaitable de se référer à la dernière version des règlements officiels pour un complément d'information.  
Ce document ne remplace pas la formation et la pratique de la gestuelle.  
Ce document est dédié aux arbitres associés à Taekwondo Québec et ne peut être publié sur d'autres réseaux.