

OPEN DE LIEGE 2026

Poomsae

LIEU ET DATE

Date 14/02/2026
Hall omnisport Espace Sport de Fléron
Adresse Avenue de l'Espace Sport 4 4620 Fléron


ORGANISATION


Organisateurs Koryo Grâce-Hollogne



Contact Didier Lebon
dalai-lama64@hotmail.com

Délégué technique Ansion Esteban

Promoteur  Association Belge Francophone de Taekwondo (ABFT asbl)
Chaussée de Wavre, 2057
1160 Auderghem
www.abft.be

Accès  La compétition est accessible aux clubs et fédérations membres de la World Taekwondo.

INSCRIPTIONS

Date limite d'inscription ⇒ Aucune inscription n'est possible après le **08/02/2026 à 23h59.**

Inscription en ligne ⇒ Les inscriptions se font uniquement sur www.martial.events



Places disponibles ⇒ **350** places maximum

Droit d'inscription ⇒ **Individuel** : 25 € / compétiteur
⇒ **Couple** : 30 € / couple
⇒ **Équipe** : 40 € / équipe
⇒ **Family** : 0 € / participant
⇒ A payer avant le **08/02/2026 à 23h59.**
⇒ Uniquement par virement bancaire sur le compte

BE84 0635 4546 2559
Koryo Grâce-Hollogne
BIC : GKCCBEBB

	<p>⇒ Avec la communication</p> <p>Open de Liège + Poomsae + NOM DU CLUB</p> <p>⇒ Merci de nous envoyer une preuve de paiement (capture d'écran de la transaction) à dalai-lama64@hotmail.com</p> <p>⇒ Les droits d'inscription doivent être payés pour tous les compétiteurs inscrits.</p> <p>⇒ Passé la date limite d'inscription, aucun remboursement n'est possible sauf sur présentation d'un certificat médical.</p> <p>⇒ Aucune inscription n'est faite le jour de la compétition.</p>
Coach	<p>⇒ L'entrée est gratuite pour un coach par tranche de 5 compétiteurs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • De 1 à 5 : 1 coach • De 6 à 10 : 2 coachs • De 11 à 15 : 3 coachs • ... <p>⇒ Chaque coach supplémentaire coûte 5 €.</p> <p>⇒ Le coach doit avoir plus de 18 ans.</p> <p>⇒ Il doit être en vêtement de sport (training et chaussures de sport) pour coacher.</p> <p>⇒ Il doit être en possession de sa carte d'identité ou de son passeport.</p> <p>⇒ Le coach doit être en possession de sa licence-assurance valide pour l'année en cours.</p>
Spectateurs	<p>⇒ 10 € / personne (possibilité de paiement par terminal bancaire)</p> <p>⇒ Gratuit pour les enfants de moins de 6 ans.</p>

COMPETITION	
Sport éthique	<p>Chaque participant à cette compétition s'engage à respecter les règles de son sport, la charte ABFT des bons comportements sportifs en compétition et la charte du mouvement sportif de la Fédération Wallonie-Bruxelles :</p> <p>https://www.abft.be/reglements-bonnes-pratiques/</p>
Type	<p>Système cut-off</p> <p>1^{er} tour : dès 20 participants</p> <p>2^e tour : 9 à 19 participants</p> <p>3^e tour (finale) : maximum 8 participants</p>
Terrains	<p>4 terrains équipés de marquoirs électroniques, en fonction des inscriptions.</p>
Règles de compétition	<p>Le dernier règlement de compétition de la WT et les adaptations de l'ABFT : https://www.abft.be/reglements-bonnes-pratiques/</p>
Arbitres	<p>Arbitres internationaux (IR-WT) et nationaux</p>

Récompenses individuelles	<p>⇒ Les 1^{er}, 2^e et 3^e de chaque catégorie reçoivent une médaille d'or, d'argent et de bronze respectivement.</p> <p>⇒ Deux 3^e places.</p> <p>⇒ Les médailles sont remises en fin de passage.</p>
Récompenses par équipe	/
Contestation	<p>Seul le coach principal peut porter réclamation immédiatement après la fin du passage. Il remplira le formulaire fourni par l'organisateur. Une somme de 100 € sera payée pour chaque contestation. Cette somme sera remboursée si le coach a gain de cause. La décision de l'arbitre principal est la seule valide. Règlement de compétition et fiche de contestation : https://www.abft.be/reglements-bonnes-pratiques/</p>

DISCIPLINES ET CATEGORIES

Individuel	<p><u>Catégories de grades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A : à partir de 1^{er} dan/poom • B : 4^e – 1^{er} keup • C : 8^e – 5^e keup • D : 10^e – 9^e keup <p><u>Catégories d'âge</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Débutant : jusqu'à 8 ans (né en 2018 et après) • Minime : 9-11 ans (né entre 2017 et 2015) • Cadet : 12-14 ans (né entre 2014 et 2012) • Junior : 15-17 ans (né entre 2011 et 2009) • U30 : 18-30 ans (né entre 2008 et 1996) • U40 : 31-40 ans (né entre 1995 et 1986) • U50 : 41-50 ans (né entre 1985 et 1976) • U60 : 51-60 ans (né entre 1975 et 1966) • U65 : 61-65 ans (né entre 1965 et 1961) • O65 : 66+ ans (né en 1960 et avant) <p><u>Catégories de genre</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Homme • Femme
Pair	<p><u>Catégories de grades</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A : à partir de 1^{er} dan/poom • B : 4^e – 1^{er} keup • C : 8^e – 5^e keup • D : 10^e et 9^e keup <p><u>Catégories d'âge</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Minime : jusqu'à 11 ans (né en 2015 et après) • Cadet : 12-14 ans (né entre 2014 et 2012)

-
- Junior : 15-17 ans (né entre 2011 et 2009)
 - U30 : 18-30 ans (né entre 2008 et 1996)
 - U50 : 31-50 ans (né entre 1995 et 1976)
 - U60 : 51-60 ans (né entre 1975 et 1966)
 - O60 : 61+ ans (né en 1965 et avant)

Catégories de genre

- 1 homme et 1 femme

Remarque

- Dans une même paire, un des participants peut être d'une catégorie d'âge **et/ou** de grade supérieure (une seule catégorie). Cette paire concourt alors dans la catégorie d'âge **et/ou** de grade la plus élevée.

•

Team

Catégories de grades

- A : à partir de 1^{er} dan/poom
- B : 4^e – 1^{er} keup
- C : 8^e – 5^e keup
- D : 10^e et 9^e keup

Catégories d'âge

- Minime : jusqu'à 11 ans (né en 2015 et après)
- Cadet : 12-14 ans (né entre 2014 et 2012)
- Junior : 15-17 ans (né entre 2011 et 2009)
- U30 : 18-30 ans (né entre 2008 et 1996)
- U50 : 31-50 ans (né entre 1995 et 1976)
- U60 : 51-60 ans (né entre 1975 et 1966)
- O60 : 61+ ans (né en 1965 et avant)

Catégories de genre

- 3 hommes
- 3 femmes

Remarque

- Dans une même Team, un seul des participants peut être d'une catégorie d'âge **et/ou** de grade supérieure (une seule catégorie). Cette Team concourt alors dans la catégorie d'âge **et/ou** de grade la plus élevée.

Family

Catégorie

- Pas de limitation de nombre, de grade, d'âge.
- Participants de la même famille

Remarque

- Libre choix de deux Poomsae à présenter.
 - Pour cette catégorie, l'inscription se fait à part via: arbitrage.poomsae@abft.be (mettre dalai-lama64@hotmail.com en copie).
-

Para Taekwondo Individuel	<u>Catégories de grades</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • A : à partir de 1^{er} dan/poom • B+C+D (9^e keup – 1er keup) 		
	<u>Catégorie d'âge</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Cadet : 12-14 ans (né entre 2014 et 2012) • Junior 14-17 ans (né entre 2011 et 2009) • Senior : 16+ ans (né en 2010 et après) 		
	<u>Catégorie de genre</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Homme • Femme 		
Para Taekwondo Pair	<u>Catégories de grades</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • A : à partir de 1^{er} dan/poom • B+C+D (9^e keup – 1er keup) 		
	<u>Catégorie d'âge</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Cadet-Junior : 12-17 ans (né entre 2014 et 2009) • Senior : 16+ ans (né en 2010 et après) 		
	<u>Catégorie de genre</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Homme • Femme 		
Para Taekwondo Team	<u>Catégories de grades</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • A : à partir de 1^{er} dan/poom • B+C+D (9^e keup – 1er keup) 		
	<u>Catégorie d'âge</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Cadet-Junior : 12-17 ans (né entre 2014 et 2009) • Senior : 16+ ans (né en 2010 et après) 		
	<u>Catégorie de genre</u>		
	<ul style="list-style-type: none"> • Homme • Femme 		
Para Taekwondo Classes sportives	Handicap	Groupe de handicap	Classe sportive
	Visuel	P10	P11
			P12
	Intellectuel	P20	P21
			P22
			P23
	Neurologique	P30	P31
			P32
			P33
			P34
			P35

	Physique	P40	P41
			P42
			P43
			P44
			P45
	Matériel d'assistance	P50	P51
			P52
			P53
	DEAF	P60	P60
	Short Stature	P70	P72 (Homme)
			P72 (Femme)

Free Style - Individuel

Catégories de grades

- A : à partir de 1^{er} dan/poom
- B+C+D (9^e keup – 1^{er} keup)

Catégorie d'âge

- U17 : né en 2009 et après
- O17 : né en 2008 et avant

Catégorie de genre

- Homme
- Femme

Free Style - Couple

Catégories de grades

- A : à partir de 1^{er} dan/poom
- B+C+D (9^e keup – 1^{er} keup)

Catégorie d'âge

- U17 : né en 2009 et après
- O17 : né en 2008 et avant

Catégorie de genre

- Homme
- Femme

Free Style – Mixed Team

Catégories de grades

- A : à partir de 1^{er} dan/poom
- B+C+D (9^e keup – 1^{er} keup)

Catégorie d'âge

- Tous les âges

Catégorie de genre

- 2 hommes et 3 femmes
- 3 hommes et 2 femmes

Remarque

- Musique de 90 à 100 sec. (sur CD ou clé USB).

- Positions imposées : Dwit kubi, Beom seogi, Hakdari soegi

POOMSAE

Catégorie A - Individuel

- Voir Tableau A (ci-dessous)
- Tirage au sort
- Les Poomsae à présenter seront affichés dès le **11/02/2026**
 - 1er tour : 1 Poomsae
 - 2e tour : 1 Poomsae
 - Finale : 2 Poomsae

Individuel A	Poomsae obligatoires
Débutant (-8)	Taegeuk 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
Minime (9-11)	Taegeuk 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, Koryo
Cadet	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek
Junior	Taegeuk 5, 6, 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon
U30	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae
U40	Taegeuk 7, 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae
U50	Taegeuk 8, Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon
U60	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu
U65	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu
O65	Koryo, Keumgang, Taebaek, Pyongwon, Sipjin, Jitae, Cheonkwon, Hansu

Catégorie A – Pair & Team

- Voir Tableau A (ci-dessous)
- Tirage au sort
- Les Poomsae à présenter seront affichés dès le **11/02/2026.**
 - 1er tour : 1 Poomsae
 - 2e tour : 1 Poomsae
 - Finale : 2 Poomsae

Pair + Team A	Poomsae obligatoires
Minime	Taegeuk 2,3,4,5,6,7,8, Koryo
Cadet	Taegeuk 4,5,6,7,8,Koryo,Keumgang,Taebak
Junior	Taegeuk 5,6,7,8,Koryo,Keumgang,Taebak,Pyongwon
U30	Taegeuk 7,8,Koryo,Keumgang,Taebak,Pyongwon,Shipjin,Jitae
U50	Taegeuk 8,Koryo,Keumgang,Taebak,Pyongwon,Shipjin,Jitae,Chonkwon
U60	Koryo,Keumgang,Taebak,Pyongwon,Shipjin,Jitae,Chonkwon,Hansu
O60	Koryo,Keumgang,Taebak,Pyongwon,Shipjin,Jitae,Chonkwon,Hansu

Catégorie B

- Voir Tableau B (ci-dessous)
 - Au choix :
 - 1er tour : 1 Poomsae
 - 2ème tour : 1 Poomsae
 - Finale : 2 Poomsae
-

Catégorie C

- Voir Tableau C (ci-dessous)
- Au choix :
 - 1er tour : 1 Poomsae
 - 2ème tour : 1 Poomsae
 - Finale : 2 Poomsae

Remarque

Les compétiteurs gradés 7^{ème} et 8^{ème} keup peuvent réaliser deux fois le même poomsae sur les 3 tours sauf en finale (où les Poomsae sont obligatoirement différents).

Exemple de programme autorisé :

- 1^{er} tour : Taegeuk 1, 2^{ème} tour : Taegeuk 2 et finale : Taegeuk 1 et 2

Exemples de programmes non-autorisés :

- 1^{er} tour : Taegeuk 1, 2^{ème} tour : Taegeuk 1 et finale : Taegeuk 1 et 2
 - 1^{er} tour : Taegeuk 1, 2^{ème} tour : Taegeuk 2 et finale : Taegeuk 1 et 1
-

Catégorie D

- Voir Tableau D (ci-dessous)
- Au choix :
 - 1er tour : 1 Poomsae
 - 2ème tour : 1 Poomsae
 - Finale : 1 Poomsae
- Les compétiteurs peuvent présenter 3 fois le même Poomsae

Âge	B			C			D		
	Individuel	Pair	Team	Individuel	Pair	Team	Individuel	Pair	Team
... - 8	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2
9 - 11	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8			Taegeuk 1, 2, 3, 4			Taegeuk 1, 2		
12 - 14	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2
15 - 17	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2
18 - 30	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2
31 - 40	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2, 3, 4	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2	Taegeuk 1, 2
41 - 50	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9			Taegeuk 1, 2, 3, 4			Taegeuk 1, 2		
51 - 60	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9			Taegeuk 1, 2, 3, 4			Taegeuk 1, 2		
61 - 65	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9			Taegeuk 1, 2, 3, 4			Taegeuk 1, 2		
66 - ...	Taegeuk 4, 5, 6, 7, 8, 9			Taegeuk 1, 2, 3, 4			Taegeuk 1, 2		