

Memo Regles.com - Taekwondo

Règles du taekwondo : aire de combat, coups autorisés, protections, points, gam-jeom et victoire.

Joueurs	1 contre 1
Age	Selon catégories
Duree	Rounds selon format
Materiel	Dobok, protections, plastron, casque
Objectif	Marquer plus de points par techniques autorisées ou gagner par arrêt.

Regle rapide

Taekwondo: Marquer plus de points par techniques autorisées ou gagner par arrêt. Les combattants s'équipent et se placent sur l'aire sous contrôle arbitral. Le combat se déroule en rounds avec coups de pied, poing autorisé au tronc et pénalités. Les capteurs et juges attribuent les points selon la zone et la technique.

Points clés

- Les coups au tronc et à la tête sont encadrés.
- Les coups de pied rapportent souvent plus.
- Les pénalités s'appellent gam-jeom.
- Les protections électroniques peuvent compter les touches.
- Les catégories de poids s'appliquent.

Point a clarifier

Expliquez les zones valables, les pénalités et les techniques interdites.

Source: World Taekwondo - rules - <https://www.worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>

Derniere verification editoriale: 2026-05-16 - Version courte imprimable, la page complete est sur Regles.com.