



SPRING CHALLENGE TOURNAMENT PACKAGE DÉFI PRINTANIER DOSSIER D'INFORMATIONS



Dan-Do Sports welcomes all Canadian Taekwondo practitioners to its
2024 SPRING CHALLENGE online poomsae competition!

Dan-Do Sports accueille tous les pratiquants canadiens de taekwondo à sa
compétition de poomsae en ligne défi printanier 2024 !

**ENTRY FORMS AND
VIDEOS MUST BE
SUBMITTED BY
APRIL 23
11:59 PM EDT**

**LES FORMULAIRES
D'INSCRIPTION ET
LES VIDÉOS DOIVENT
ÊTRE SOUMIS AVANT
LE 23 AVRIL
23 h 59 HAE**

**RESULTS WILL BE
POSTED APRIL 30
RÉSULTATS SERONT
PUBLIÉS LE 30 AVRIL**

~ Entry fee is \$45 per individual if entering with a group of 5 or more with the same mailing address or \$55 for an individual entry
~ Family / pair / team poomsae entry fee is \$55

Competitors may enter individually or as a member of a group of 5 or more, belonging to the same mailing address



**Winners
Receive Medals!
Les gagnants
reçoivent des
médailles!**

~ Les frais d'inscription sont de 45 \$ par personne si vous entrez avec un groupe de 5 personnes ou plus avec la même adresse postale (55 \$ par inscription individuelle)
~ Les frais d'inscription famille / duo / équipe sont de 55 \$

Les concurrents peuvent s'inscrire individuellement ou en tant que membre d'un groupe de 5 personnes ou plus, appartenant à la même adresse postale



nationalsdando@gmail.com



Dando Sports
@DandoSports



dandosports.com





CATEGORIES



- Individual colour belt
- Individual black belt recreational
- Pairs / Teams - black belt only
 - Any combination of ages/genders
- Family Patterns
 - Competitors may only participate on ONE family team
 - Enter your family for a chance to win Dan-Do t-shirts!



CATÉGORIES

- Ceinture couleur individuelle
- Ceinture noire récréative individuelle
- Paires ou Equipes - ceinture noire seulement
 - Peuvent être n'importe quelle combinaison d'âges et de sexes
- Poomsae Familial
 - Les compétiteurs ne peuvent participer qu'à UNE seule équipe familiale
 - Inscrivez votre famille pour courir la chance de gagner des t-shirts Dan-Do!

REFEREES FROM ACROSS CANADA

JUDGING WILL BE LED BY QUALIFIED CANADIAN NATIONAL AND INTERNATIONAL POOMSAE REFEREES



Cindy Richardson, AB



Mozghan Kamandi, BC



Tracy Bonertz, AB



Muftah Zorgani, ON



Pete Allen, SK



Mike LeCren, SK



Abdel Ammar, QC



Lois Fong, BC



Kelly McKenna, MB



Jacques Ayotte, QC



Iva Wiens, ON



Byung Joon Chung, BC

ARBITRES DE PARTOUT AU CANADA



Agassi Cheung, BC



Cal Pishak, MB



Breanne Folk, SK

LE JUGEMENT SERA EFFECTUÉ PAR DES ARBITRES POOMSAE NATIONAUX ET INTERNATIONAUX CANADIENS QUALIFIÉS

TOTAL SCORE OUT OF 10

Accuracy = 40%

- Basic Movements
- Accuracy in Techniques
- Balance

Presentation = 60%

- Speed and Power
- Rhythm and Tempo
- Expression of Energy

SCORE TOTAL SUR 10

Précision = 40%

- Mouvements de base
- Précision des techniques
- Équilibre

Présentation = 60%

- Vitesse et puissance
- Rythme et tempo
- Expression de l'énergie





UNIFORM AND POOMSAE REQUIREMENTS

Belt Level	Gup	Old Pattern	New Pattern
White Belt / Yellow Stripe	10th/9th Gup	Basic Form or Taegeuk 1	
Yellow Belt	8th Gup	Taegeuk 1	Taegeuk 2
Green Stripe / Orange Belt	7th Gup	Taegeuk 2	Taegeuk 3
Green Belt	6th Gup	Taegeuk 3	Taegeuk 4
Blue Stripe / Purple Belt	5th Gup	Taegeuk 4	Taegeuk 5
Blue Belt	4th Gup	Taegeuk 5	Taegeuk 6
Red Stripe / Brown Belt	3rd Gup	Taegeuk 6	Taegeuk 7
Red Belt	2nd Gup	Taegeuk 7	Taegeuk 8
Black Stripe	1st gup	Taegeuk 8	Koryo



- Uniform for all colour belt competitors: any style white taekwondo dobok with correct belt and bare feet
- Uniform for black belt competitors: any style white taekwondo dobok with correct belt and bare feet OR the high performance uniform for their age division

COLOUR BELTS - Choose one (1) poomsae based on belt level

- Old pattern is the one you performed to receive your current belt
- New pattern is the one you are working on for your next belt

BLACK BELT INDIVIDUAL - Choose one (1) poomsae

- 1st Dan/Poom - Choose Koryo OR Keumgang
- 2nd Dan/Poom & higher - Choose Keumgang OR Taebaek

BLACK BELT PAIRS/TEAMS & FAMILIES - Choose the highest poomsae common to all members of the team



- Uniforme pour tous les compétiteurs ceintures de couleur: tout style de dobok de taekwondo blanc avec ceinture correcte et pieds nus
- Uniforme pour les compétiteurs ceinture noire : tout style de dobok de taekwondo blanc avec ceinture correcte et pieds nus OU l'uniforme de haute performance pour leur catégorie d'âge

EXIGENCES UNIFORMES ET POOMSAE

Niveau de la Ceinture	Gup	Ancien Poomsae	Nouveau Poomsae
Ceinture Blanche / Bande Jaune	10e/9e Gup	Forme Basique ou Taegeuk 1	
Ceinture Jaune	8e Gup	Taegeuk 1	Taegeuk 2
Bande Verte / Ceinture Orange	7e Gup	Taegeuk 2	Taegeuk 3
Ceinture Verte	6e Gup	Taegeuk 3	Taegeuk 4
Bande Bleue / Ceinture Violette	5e Gup	Taegeuk 4	Taegeuk 5
Ceinture Bleue	4e Gup	Taegeuk 5	Taegeuk 6
Bande Rouge / Ceinture Marron	3e Gup	Taegeuk 6	Taegeuk 7
Ceinture Rouge	2e Gup	Taegeuk 7	Taegeuk 8
Bande Noire	1e gup	Taegeuk 8	Koryo

CEINTURES DE COULEUR - Choisissez un (1) poomsae

- L'ancien poomsae est celui que vous avez effectué pour recevoir votre ceinture actuelle OU
- Le nouveau poomsae est celui sur lequel vous travaillez pour votre prochaine ceinture

CEINTURE NOIRE INDIVIDUELLE - Choisissez un (1) Poomsae

- 1e Dan/Poom - Choisissez Koryo ou Keumgang
- 2e Dan/Poom - Choisissez Keumgang ou Taebaek

PAIRES/ÉQUIPES DE CEINTURES NOIRES & ÉQUIPES FAMILIALES - Choisissez le poomsae le plus élevé commun à tous les membres





HOW TO ENTER

- Read instructions in this tournament package
- Film your video and review carefully to make sure all necessary criteria are met
- Label your video in this format:
Last Name_First Name_Gender_Category
Example: Jones_Tom_M_BB Individual
Team Name_Category
Example: Jones_Family Team
- Upload your video to YouTube

Click HERE to REGISTER



PLEASE CAREFULLY FOLLOW ALL GUIDELINES IN ORDER TO PREVENT DISQUALIFICATION

VIDEO FILMING RULES

- Video must be filmed for this competition only
- Videos used in other competitions are unacceptable
- Videos must be filmed in landscape mode
- Camera must be stationary
- Sound must be turned on so kihaps and stomps are evident
- Videos must be at least 720 dpi quality (most phones will have this capability)
- Space must be well-lit without shadows or backlighting of competitor (from a window or a light)
- Videos must be continuous - NO stops and starts
- Make sure entire competitor can be seen in video at all times
- Competitor must not take extra steps or adjust position if space is inadequate
- PLEASE CAREFULLY FOLLOW ALL GUIDELINES IN ORDER TO PREVENT DISQUALIFICATION

YouTube INSTRUCTIONS

- Create a YouTube account if necessary
- Log in to YouTube account
- Click the 'Add Video' icon and select 'Upload Video'
- Make sure video is properly labelled
- Proceed through the steps, making sure to set videos to 'Unlisted'



- If you choose 'Private' your video will be unavailable for viewing or judging
- Once video is uploaded and published, copy its link
- You will paste the link into the entry form

Video link

<https://youtu.be/1FEIURdJQRQ>



- Save or publish
Make your video public, unlisted, or private
- Private
Only you and people you choose can watch your video
- Unlisted
Anyone with the video link can watch your video
- Public
Everyone can watch your video



Enter your family for a chance to win Dan-Do t-shirts!





COMMENT ENTRER

- Lisez les instructions dans ce dossier d'information
- Filmez votre vidéo et examinez-la attentivement pour vous assurer que tous les critères nécessaires sont remplis
- Étiquetez votre vidéo dans ce format:
 Nom_Prénom_Sexe_Catégorie
 Exemple: Jones_Tom_M_CN Individuelle
 Nom de l'équipe_Catégorie
 Exemple: Jones_Équipe familiale
- Téléchargez votre vidéo sur YouTube

INSCRIVEZ-VOUS ICI



**VEUILLEZ SUIVRE ATTENTIVEMENT
 LES DIRECTIVES AFIN D'ÉVITER
 LA DISQUALIFICATION**

RÈGLES DE FILMAGE VIDÉO

- Les vidéos doivent être filmées en mode paysage
- La caméra doit être fixe
- Le son doit être activé pour que les kihaps et les piétinements soient évidents
- Les vidéos doivent être d'une qualité d'au moins 720 dpi (la plupart des téléphones auront cette capacité)
- L'espace doit être bien éclairé sans ombres ni contre-jour du compétiteur (depuis une fenêtre ou une lumière)
- Les vidéos doivent être continues sans arrêts ni démarrages
- Assurez-vous que le compétiteur soit vu en vidéo à tout moment
- Le compétiteur ne doit pas faire de pas supplémentaires ni ajuster sa position si l'espace est insuffisant
- Les vidéos utilisées dans d'autres compétitions sont inacceptables
- **VEUILLEZ SUIVRE ATTENTIVEMENT LES DIRECTIVES AFIN D'ÉVITER LA DISQUALIFICATION**

INSTRUCTIONS

- Créez un compte YouTube si nécessaire
- Connectez-vous au compte YouTube
 Cliquez sur l'icône "Ajouter une vidéo" et sélectionnez "Mettre en ligne une vidéo"
- Assurez-vous que la vidéo est correctement étiquetée
- Suivez les étapes en veillant à définir les vidéos sur "Non répertoriées"

- Si vous choisissez "Privé", votre vidéo ne pourra pas être visionnée ni jugée
- Une fois la vidéo téléchargée et publiée, copiez son lien
- Vous allez coller le lien dans le formulaire d'inscription

Lien vidéo

<https://youtu.be/v-JHSMNXXug>



- Enregistrer ou publier
Rendre votre vidéo publique, non répertoriée ou privée
- Privé
Seuls vous et les personnes de votre choix pouvez regarder votre vidéo
- Non répertorié
Toute personne disposant du lien vidéo peut regarder votre vidéo
- Publique
Tout le monde peut regarder votre vidéo



**Inscrivez votre
 famille pour courir la
 chance de gagner
 des t-shirts Dan-Do**

