



CONDITION D'ACCES AUX GRADES & DAN					EXAMEN (Référentiels : cahier technique, fiches descriptives des pousmé, progression technique Ho Shin Soul, cahiers de réglementation des compétitions et de l'arbitrage)									
AGE minimum requis	GRADES minimum requis	Passport Sportif (à jour et en règle)		POUMSE (Chaque pousmé sur 20)	KIBON /30	HAN BON KIORUGUI /20 Les 6 contres seront exécutés consécutivement par chaque candidat			KIORUGUI /30	HO SHIN SOUL /20	ARBITRAGE /20	THÉORIE /10		
Grades et Ceintures	(Des dérogations pourront être accordées par la C.S.D.G.E)	Nombre d'année de pratique dont celle en cours (par grade)	Fiche analytique dûment remplie avec l'autorisation de l'enseignant	En cas d'erreur de diagramme, ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pousmé ne pourra excéder 10 points)	Séries de techniques (selon les annexes) - Techniques de blocages - Techniques de mains ou de poings - Enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - Techniques de pieds - Techniques de coups de pieds sautés - Techniques de coups de pieds sur cibles	Contre : membres supérieurs	Contre : membres inférieurs	Contre : technique membres inférieurs sautés	Combats exécutés selon les règles de la THÉORIE (adaptées à la catégorie du candidat)	Les gestes de self défenses seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous Les 5 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat	5 Questions tirées au sort. Présentation orale. Durée maximum de l'épreuve 10 minutes Des annexes définissent les différentes questions	2 Questions tirées au sort. Présentation orale. Durée maximum de l'épreuve 10 minutes Questions en annexe		
II POUM	14 ans et moins de 16 ans	1er Keup	3	Fiche II Pousmé	Taegueug Pal Jang + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 7 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	3 x 1mn	Saisie du poignet direct Saisie du poignet croisé Saisie des deux poignets Saisie d'un poignet à deux mains Saisie des deux poignets par derrière	Les règles d'arbitrage et de compétition	La F.F.T.D.A	
1 <sup>er</sup> DAN	16 ans	1 <sup>er</sup> Keup	3	Fiche 1 <sup>er</sup> Dan	Taegueug Pal Jang + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 7 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	3 x 1mn	Saisie du poignet direct Saisie du poignet croisé Saisie des deux poignets Saisie d'un poignet à deux mains Saisie des deux poignets par derrière	Les règles d'arbitrage et de compétition	La F.F.T.D.A	
2 <sup>ème</sup> DAN		1 <sup>er</sup> Dan	2	Fiche 2 <sup>ème</sup> Dan	Koryo + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 8 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	3 x 2 mns	Saisie du revers du col à une main de face (bras semi fléchis) Double saisie du col de face + 3 techniques du programme 1 <sup>er</sup> Dan demandé par le jury	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique);	L'Historique du Taekwondo	
3 <sup>ème</sup> DAN		2 <sup>ème</sup> Dan	3	Fiche 3 <sup>ème</sup> Dan	Koryo + Keumgan + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 8 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> /3 <sup>ème</sup> /4 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	3 x 2 mns	Bandal tachgui niveau ventre Ap tachgui ventre, coup de poing visage Saisie Col ou manche, coup de poing (crochet) au visage + 2 techniques du programme 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> Dan demandé par le jury	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	Les Instances dirigeantes internationales	
4 <sup>ème</sup> DAN		3 <sup>ème</sup> Dan	4	Fiche 4 <sup>ème</sup> Dan	Koryo + Keumgan + Taebek + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 8 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> /3 <sup>ème</sup> /4 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	3 x 2 mns	Etranglement à 2 mains de face Ceinturage de face, 2 bras libres Ceinturage arrière bras pris + 2 techniques du programme 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> ou 3 <sup>ème</sup> Dan demandé par le jury	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	L'évolution du Taekwondo dans le contexte international	
5 <sup>ème</sup> DAN		4 <sup>ème</sup> Dan	5	Fiche 5 <sup>ème</sup> Dan	Koryo + Keumgan + Taebek + Pyon Won + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 8 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> /3 <sup>ème</sup> /4 <sup>ème</sup> /5 <sup>ème</sup> /6 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	3 x 1mn	Dégagement en utilisant les points vitaux Etranglement Ceinturage de face, bras non pris Saisie de la ceinture + 2 techniques du programme 1 <sup>er</sup> , 2 <sup>ème</sup> , 3 <sup>ème</sup> Dan ou 4 <sup>ème</sup> Dan demandé par le jury	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	Rédaction d'un mémoire écrit	
6 <sup>ème</sup> DAN	1er DAN depuis 20 ans au moins	5 <sup>ème</sup> Dan	6	Fiche 6 <sup>ème</sup> Dan	Koryo + Keumgan + Taebek + Pyon Won + Sipjin + 1 pousmé tiré au sort entre le 1 <sup>er</sup> et le 8 <sup>ème</sup> Taegueug	Techniques et enchaînements cf fiches descriptives (1 <sup>er</sup> /2 <sup>ème</sup> /3 <sup>ème</sup> /4 <sup>ème</sup> /5 <sup>ème</sup> /6 <sup>ème</sup> Dan)	2	2	2	XX	XXX	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	Rédaction d'un mémoire écrit	

## Barème de notation

EVALUATION	Pousme	Chaque Pousmé sera noté sur <b>20 points</b> . L'épreuve des Pousmé sera donc notée de <b>40 à 120 points</b> selon les Dans. Les critères d'évaluation notés par le jury sont : Le respect des techniques & du diagramme, la maîtrise des techniques, l'équilibre et stabilité, le rythme, la respiration, la concentration, l'orientation du regard, la puissance. (Chaque pousmé sur 20) - <b>(En cas d'erreur de diagramme ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pousmé ne pourra excéder 10 points)</b>
	Kibon	L'épreuve des Kibon sera notée sur <b>30 points</b> . Cette épreuve se déroulera selon les annexes descriptives définissant les Kibon. Le jury demandera au candidat d'exécuter des séries de techniques différentes. Les candidats seront évalués sur les critères suivants : maîtrise technique, précision et concentration, puissance, efficacité & vitesse d'exécution, connaissance de la terminologie, équilibre & stabilité.
	Han Bon Kiorugui	L'épreuve de combat Han Bon Kiorugui sera notée sur <b>30 points</b> . Cette épreuve se déroulera en respectant les principes de réalisation fixés par la fiche descriptive des Han Bon Kiorugui. Les binômes seront constitués par le jury, qui associera dans la mesure du possible des candidats de même sexe et corpulence. Les candidats seront évalués sur les critères suivants : Originalité, difficulté et réalisme, précision des techniques et concentration, maîtrise, équilibre et efficacité, vitesse de réaction et d'exécution.
	Kiorugui	L'épreuve de combat Kiorugui sera notée sur <b>30 points (10 points par round)</b> . Les combats se dérouleront selon les règles de compétition de la F.F.T.D.A. Néanmoins il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la précision des gestes, le sens tactique et les stratégies mises en places, la qualité des techniques utilisées, la combativité. Les candidats juniors et seniors seront répartis dans les catégories de poids fixées pour le T.I.P et seront opposés à des participants candidats au même grade et différents pour chaque round (dans la mesure du possible). Le cas échéant, le jury constituera des groupes de combats cohérent.
	Ho Shin Soul	L'épreuve de Ho Shin Soul sera notée sur <b>20 points</b> . Cette épreuve se déroulera en respectant les principes de réalisation fixés par la fiche descriptive du Ho Shin Soul. Les binômes seront constitués par le jury qui associera, dans la mesure du possible, des candidats de même sexe et corpulence. Les critères d'évaluation notés par le jury sont : maîtrise des techniques contrôlées, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination.
	Arbitrage	L'épreuve d'arbitrage sera notée sur <b>20 points</b> . Le candidat tirera au sort cinq questions sur une liste définie. Les sujets seront exposés à l'oral. Temps maximum de l'épreuve 10 minutes. Le jury évaluera le candidat par rapport au référentiel des questions proposées.
Théorie	L'épreuve théorique sera notée sur <b>10 points</b> . Le candidat tirera au sort deux questions sur une liste définie jusqu'à 4 <sup>ème</sup> Dan. Le sujet sera exposé à l'oral. Temps maximum de l'épreuve 10 minutes. Le jury évaluera le candidat par rapport au référentiel des questions proposées.	