



NOM : _____

ÉPREUVE POUMSE			
POUMSES	Diagramme	Ligne cible	TOTAL POUMSE
9 ^{ème} keup = IL JONG ou séquence libre	/10	/10	/20

ÉPREUVE KIBONS			
Types d'enchaînements : techniques choisies parmi le référentiel des kibons ceintures blanches	Armement/ trajectoire	Finition/retour de frappe	TOTAL KIBONS
9 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite d'une technique membres supérieurs au choix 6 fois en avançant	/5	/5	/10
9 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite d'une technique de coup de pied au choix 6 fois en avançant	/5	/5	/10
			/20

ÉPREUVE HANBONS				
Types d'enchaînements	Respect du protocole du hanbon	Précision	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS
Hanbon avec coups de poing	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE KYEUROGUI				
1 round de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 1 Je ne suis pas touché	Variété technique 1 Je touche avec les 2 jambes	Variété tactique 1 J'alterne des attaques sur 1 coup ou enchaînées	TOTAL KYEUROGUI
Épreuve pour candidats au 9 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE HOSHINSOUL			
Situation évaluée	Dégagement	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
1 dégagement sur une saisie simple (A ou B) au choix du candidat	/5	/5	/10