



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



NOM : _____

ÉPREUVE POUMSE				
POUMSES	Diagramme 2	Respect ligne verticale 1	Qualité exécution membres supérieurs (armement/trajectoire/finition)	TOTAL POUMSE
5 ^{ème} keup : SA JONG	/10	/5	/5	/20
4 ^{ème} keup : OH JONG	/10	/5	/5	/20
3 ^{ème} keup : YUK JONG	/10	/5	/5	/20

ÉPREUVE KIBONS					
Types d'enchaînements : techniques choisies parmi le référentiel des kibons ceintures jaunes et bleues	Armement/Trajectoire/ Finition/retour de frappe	Connaissances des termes	Symétrie	TOTAL KIBONS	
5 ^{ème} et 4 ^{ème} keup = 2 enchaînements en ligne droite 2 techniques membres supérieurs imposées 3 fois en avançant et 3 fois en reculant	/5	/5	/5	/15	/30
5 ^{ème} et 4 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite de 3 coups de pieds dont 1 retourné imposé 4 fois en avançant	/5	/5	/5	/15	
3 ^{ème} keup = 2 frappes de précision sur partenaire membres supérieurs (3 fois des 2 bras)	/5	/5	/5	/15	/30
3 ^{ème} keup = 1 enchaînement blocage en reculant + attaque membre supérieur en avançant avec changement de position	/5	/5	/5	/15	

ÉPREUVE HANBONS				
Thèmes des hanbon kyeurogui	Réactivité	Précision	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS
5 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec différents niveaux visés	/5	/5	/5	/15
5 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec 3 coups de pieds enchaînés	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec frappes bras puis jambes	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec frappes jambes puis bras	/5	/5	/5	/15
3 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec coup de pieds sauté	/5	/5	/5	/15
3 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec coup de pied retourné	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE KYEUROGUI				
2 rounds de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 3 Je ne suis pas touché et je touche	Variété technique 2 Je touche avec la jambe avant	Variété tactique 2 J'alterne des attaques et des défenses	TOTAL KYEUROGUI
Round 1 pour candidats au 5 ^{ème} /4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15
Round 2 pour candidats au 5 ^{ème} /4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE HOSHINSOUL				
Dégagement + frappes en riposte	Dégagement	Qualité de la riposte	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
5 ^{ème} keup = 1 dégagement + riposte sur double saisie poignets (D ou E)	/5	/5	/5	/15
5 ^{ème} keup = 1 dégagement + riposte sur saisie 1 poignet imposée (A, B ou C)	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup = 1 dégagement + riposte sur saisie poignet imposée (A, B, C, D ou E)	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup = dégagement + riposte sur saisie poignet imposée (A, B, C, D ou E)	/5	/5	/5	/15



NOM : _____

ÉPREUVE POU MSE				
POUMSES	Diagramme	Ligne cible	Qualité exécution membres supérieurs (armement/trajectoire)	TOTAL POUMSE
8 ^{ème} keup : IL JONG	/10	/5	/5	/20
7 ^{ème} keup : YI JONG	/10	/5	/5	/20
6 ^{ème} keup : SAM JONG	/10	/5	/5	/20

ÉPREUVE KIBONS				
Types d'enchaînements : techniques choisies parmi le référentiel des kibons ceintures blanches et jaunes	Armement/Trajectoire/ Finition/retour de frappe	Connaissances des termes	TOTAL KIBONS	
8 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite d'une technique imposée membres supérieurs 6 fois en avançant	/5	/5	/10	/20
8 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite d'une technique de coup de pied imposée 6 fois en avançant	/5	/5	/10	
7 ^{ème} keup = 1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membres supérieurs imposée 6 fois en avançant, et 6 fois en reculant	/5	/5	/10	/20
7 ^{ème} keup = 1 Enchaînements en ligne droite d'un coup de pied imposé 6 fois en avançant, demi-tour puis 6 fois en avançant	/5	/5	/10	
6 ^{ème} keup = 1 enchaînement : 1 blocage + 1 frappe membres supérieurs au choix 6 fois en avançant	/5	/5	/10	/20
6 ^{ème} keup = 1 enchaînement : 1 blocage + 1 frappe membres supérieurs au choix 6 fois en avançant	/5	/5	/10	

ÉPREUVE HANBONS				
Types d'enchaînements	Respect du protocole du hanbon	Précision	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS
8 et 7 ^{ème} keup = hanbon N°1 avec coups de pieds	/5	/5	/5	/30
8 et 7 ^{ème} keup = hanbon N°2 avec membres supérieurs	/5	/5	/5	
6 ^{ème} keup = hanbon N°1 avec pas de retrait	/5	/5	/5	/30
6 ^{ème} keup = hanbon N°2 avec décalage	/5	/5	/5	

ÉPREUVE KYEUROGUI				
1 round de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 2 Je ne suis pas touché et je touche	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 du 8 ^{ème} , 7 ^{ème} et 6 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE HOSHINSOUL			
Dégagement + frappes en riposte	Dégagement	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
8 ^{ème} keup = 1 dégagement sur saisie simple A ou B ou C Imposée	/5	/5	/10
7 ^{ème} et 6 ^{ème} keup = 1 dégagement sur saisie simple A ou B ou C ou D imposée	/5	/5	/10



NOM : _____

ÉPREUVE POUMSE					
POUMSES	Diagramme	Respect positions	Qualité exécution membres supérieurs armement/trajectoire/ finition	Variation des vitesses armements/déploiement	TOTAL POUMSE
2 ^{ème} keup = TCHIL JONG	/10	/5	/5	/5	/25
1 ^{er} keup = PAL JONG	/10	/5	/5	/5	/25

ÉPREUVE KIBONS					
Types d'enchaînements : techniques choisies parmi le référentiel des kibons ceintures jaunes et bleues	Armement/Trajectoire/ Finition/retour de frappe	Connaissances des termes	Symétrie	TOTAL KIBONS	
2 ^{ème} et 1 ^{er} keup = 2 frappes de précision sur partenaire (1 avec coups de pieds et 1 avec membres supérieur)	/5	/5	/5	/15	/30
2 ^{ème} et 1 ^{er} keup = 2 enchaînements de 3 techniques membres supérieurs différentes imposées 4 fois en avançant	/5	/5	/5	/15	
1 ^{er} keup = 2 frappes de précision sur partenaire imposées avec coups de pied	/5	/5	/5	/15	/30
1 ^{er} keup = 2 enchaînements 3 techniques membres supérieurs ou inférieures différentes imposées 4 fois en avançant	/5	/5	/5	/15	

1ER KEUP = HANBON N°2 AVEC FRAPPE DE JAMBES					
Thèmes des hanbons kyeurogui	Réactivité	Précision et puissance de la riposte	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS	
2 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec coups de pieds retournés	/5	/5	/5	/15	/30
2 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec coups de pied sautés	/5	/5	/5	/15	
1 ^{er} keup = hanbon N°1 avec frappes membres supérieurs	/5	/5	/5	/15	/30
1 ^{er} keup = hanbon N°2 avec frappe de jambes					
1 ^{er} keup = hanbon N°3 et 4 avec coup de pieds sauté	/5	/5	/5	/15	

ÉPREUVE KYEUROGUI					
2 rounds de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 4 Je touche avant d'être touché	Variété technique 3 J'utilise des coups de pieds visage	Variété tactique 3 J'alterne des attaques simples/ enchaînées et des contres/ripostes/ neutralisations	TOTAL KYEUROGUI	
Round 1 pour candidats au 2 ^{ème} et 1 ^{er} keup	/5	/5	/5	/15	/30
Round 2 pour candidats au 2 ^{ème} et 1 ^{er} keup	/5	/5	/5	/15	

ÉPREUVE HOSHINSOUL					
Dégagements + frappes en riposte + mise au sol	Dégagement	Qualité de la riposte (frappes)	Contrôle et mise au sol	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défense sur saisies 1 poignet A ou B ou C au choix	/0,5	/2	/2	/0,5	/5
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défense sur saisies 1 poignet A ou B ou C imposée	/0,5	/2	/2	/0,5	/5
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défenses sur saisie double de face (D)	/0,5	/2	/2	/0,5	/5
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défense sur saisie double arrière (E)	/0,5	/2	/2	/0,5	/5