EXAMENS DE "DAN" *(mise à jour 19/09/25)*

	Préalable et Grades minimum requis	Passeport Sportif à jour et en règle Formulaire d'inscription en ligne	**Module A : de 70 à 90 points**		**Module B : 30 points**		**Module C : 70 points**				
			POUMSE /20 (chaque poumsé sur 20 pts)	KIBON / 30	ARBITRAGE /15	THEORIE /15	HAN BON KIORUGUI /20 Les 6 contres sont exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)			KIORUGUI /30	HO SHIN SOUL /20
Grades et ceintures	-	Nombre d'années de pratique dont celle de la saison en cours	Pour les candidat(e)s de + de 60 ans les coups de pied pourront être réalisés au niveau moyen (Les Poumsé tirés au sort ou proposés, le seront par le/la candidat(e)s) cf réglementation CSDGE	Trois groupes de techniques **- Membres supérieurs - Membres Inférieurs - Mixte membres sup + inf** *Cf Fiches descriptives et vidéos* Le jury demande au/à la candidat(e) de pratiquer des séries de techniques tirées au sort selon les annexes du tableau des « Kibon » *Pour les candidat(e)s de + de 60 ans les coups de pied pourront être réalisés au niveau moyen et les coups de pied sautés par des coups de pied au sol.*	Le jury demande au/à le/la candidat(e) de répondre à un Q.C.M *Durée maximum de l'épreuve : 15 minutes.*		Contre : membre supérieur	Contre : membre inférieur	Contre : membre inférieur sauté	Les combats se déroulent selon les règles de compétition FFTDA à l'exception des catégories de poids	Les gestes de self défense seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous. Les 5 enchainements seront exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)
							Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge, à savoir : Les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol.			Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage : 2 rounds en mode « Assauts »	
1er Dan Jo-Kyo-Nim	**1er Keup 14 ans** *(révolus)*	**3**	**Pal jang** + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 7eme	- 2 Membres supérieurs - 2 Membres Inférieurs - 2 Mixte membres supérieurs + inférieurs	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions *(combats et Poumse)*	- La FFTDA - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	**Saisies :** - du poignet direct - du poignet croisé - des deux poignets - d'un poignet à deux mains - des deux poignets par derrière
2eme Dan Kyo-Sa-Nim	**1er dan**	**2**	**Koryo** + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- L'historique du Taekwondo - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	**Saisies :** - du revers du col à une main face (bras semi fléchi) - double du col de face. + 3 techniques du programme du 1er dan demandé par le jury
3eme Dan Boo-Sa-Bon-Nim	**2eme Dan**	**3**	**Koryo + Keumgan imposé** + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- Les instances dirigeantes internationales - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- Bandal tchagui niveau ventre - Ap tchagui ventre, suivi de coup de poing visage - Saisie col ou manche, coup de poing (crochet) au visage + 2 techniques du programme 1er ou 2e dan demandé par le jury
4eme Dan Sa-Bon-Nim	**3eme Dan**	**4**	**Taebek imposé** + **Keumgan** ou **Koryo** tiré au sort + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- L'évolution du Taekwondo dans le contexte international - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- Etranglement à 2 mains de face - Ceinturage de face, 2 bras libres - Ceinturage arrière bras pris - + 2 techniques du programme 1er, 2e ou 3e Dan demandé par le jury
5eme Dan Soo-Suk-Sa-Bon-Nim	**4eme Dan**	**5**	**Pyonwon imposé,** Koryo, Keumgan ou Taebek, proposé + 1 TAEGUEUG entre Sa jang et Pal jang tiré au sort			Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 5e dan	2	2	2	2 x 1 min	- Dégagement en utilisant les points vitaux : - Etranglement - Ceinturage de face, bras non pris - Saisie de la ceinture + 2 techniques du programme 1er, 2e, 3e ou 4e dan demandé par le Jury
6eme Dan Kwan-Jang-Nim	**5eme Dan** *1er Dan au moins depuis 20 ans*	**6**	**Jitae imposé,** + 1 Poumsé proposé parmi : Sipjin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyonwon +1 Poumsé tiré au sort parmi : Sipjin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyon won (différent du Poumsé proposé)			Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 6e dan *(+ Version Kukkiwon en anglais) (Cf note relative aux mémoires* 6, 7, 8, 9è Dan*)*	**Pas concerné**				- 5 enchainements libres dont 2 ripostes exécutées sur des attaques au couteau
7ème Dan Kwan-Jang-Nim	**6ème Dan** Autorisation de la CSDGE	**7**	**Chunkwon imposé,** +1 Poumsé proposé parmi : Koryo, Keumgan, Taebek, Pyon Won, Sipjin ou Jitae. +1 Un Poumsé tiré au sort parmi : Jitae, Koryo, Keumgan, Taebek, Pyon Won, Sipjin, ou Jitae Poumsé. (différent du Poumsé proposé)	**Eung yong Kisoul (30 points)** Démonstration technique commentée et application avec un partenaire des mouvements clés du Poumsés du module A. (Cf note relative Eung Yong Kisoul 6, 7, 8, 9è Dan)	**Pas concerné**						**Pas concerné**
8ème Dan Chong-Kwan-Jang-Nim	**7ème Dan** Autorisation de la CSDGE	**8**	**Hansoo imposé,** +1 Poumsé proposé parmi : Chunkwon, Jitae, Sipjin +1 Un Poumsé tiré au sort parmi : Chunkwon, Jitae, Sipjin (différent du Poumsé proposé)								
9ème Dan Chong-Kwan-Jang-Nim	**8ème Dan** Autorisation de la CSDGE	**9**	**Ilyo imposé,** +1 Poumsé proposé parmi : Hansoo, Chunkwon, Jitae +1 Poumsé tiré au sort parmi : Hansoo, Chunkwon, Jitae (différent du Poumsé proposé)								

EVALUATION

POUMSE (40 à 60 pts)	Les critéres d'évaluation notés par le jury sont : Le respect des techniques & du diagramme, la maîtrise des techniques, l'équilibre, la stabilité, le rythme, la respiration, la concentration, l'orientation du regard, la puissance. **En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse le jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.**
Kibon (30 pts)	**Les candidat(e)s tireront au sort 6 cartes (2 par groupe)** sur lesquelles seront mentionnées les noms des enchaînements. Le jury demandera aux candidat(e)s de présenter ces enchaînements, 4 fois en aller-retour. Les critères sont les suivants : maîtrise technique, précision, concentration, puissance, efficacité, vitesse d'exécution, connaissance de la terminologie, équilibre et stabilité
Eung Yong Kisoul (30pts)	L'évaluation neutre et sans partie pris du jury sera réalisée sur l'exposé oral, la démonstration commentée des mouvements clés du Poumsé, l'analyse technique des mouvements clés, a*pplication technique de deux enchaînements au moins avec partenaire(s)* et l'application de deux techniques en situation de hoshinsul (Cf note relative au Eung Yong Kisoul 6, 7, 8, 9è Dan)
Arbitrage (15 pts) / Théorie (15 pts)	Le jury demande au/à la candidat(e) de répondre à un Q.C.M - **Durée maximum de l'épreuve par candidat : 15 minutes.** **Le module B est acquis si le/la candidat(e) obtient une note égale ou supérieur à 15 points moyenne des parties a.(arbitrage) et b. (théorie)** **Réalisé sur application mobile**
Han Bon Kiorugui (20 pts)	Cette épreuve se déroule en respectant les critères de réalisation fixés. Les binomes sont constitués par le jury, qui associera dans la mesure du possible des candidats de même sexe et corpulence. Les candidats sont évalués sur les critères suivants : Originalité, difficulté et réalisme, précision des techniques et concentration, maitrise , équilibre et efficacité, vitesse de réaction et d'éxécution.
Kiorugui (30 points)	Il est accordé 15 points par rounds. Il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidat(e)s. Le jury évaluera les candidat(e)s sur : La précision des gestes, le sens tactique, les stratégies mises en oeuvre, la qualité des techniques utilisées, la combativité. Dans la mesure du possible les candidats seront regroupés par catégories d'âge, de poids et de sexe. En cas d'impossibilité le jury constituera des groupes de combats homogènes et cohérents.
Ho Shin Soul (20 pts)	Cette épreuve se déroule en respectant les critères de réalisation fixés. Les binomes sont constitués par le jury, qui associera dans la mesure du possible des candidat(e)s de même sexe et corpulence. Les candidats sont évalués sur les critères suivants : Maitrise des techniques controlées, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination.