



Condition d'accès aux grades & Dan

EXAMEN (référentiel : Cahiers technique, fiches descriptives des pomsés, progression technique Ho Shin Soul, cahiers de réglementation des compétitions et de l'arbitrage)

Module A : de 70 à 150 points

Module B : 30 points

Module C : 70 points

AGE minimum requis	Grades min. requis	Passeport Sportif (à jour et en règle)		POUMSE (chaque pomsé sur 20 points)		Arbitrage /15		Han Bon Kiorugui /20. Les 6 contres sont exécutés successivement par chaque candidat			Kiorugui /30	Ho Shin Soul /20	
					Kibon /30		Théorie /15						
Grades et ceintures	Des dérogations pourront être accordées par la CSDGE	Nombre d'années de pratique dont celle en cours (par grades)	Fiche analytique dûment remplie	En cas d'erreur de diagramme ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pomsé ne pourra exercer 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	3 questions tirées au sort. Présentation orale. Durée maximum de l'épreuve : 10 minutes. Des annexes définissent les questions	3 questions tirées au sort. Présentation orale. durée maximum de l'épreuve : 10 minutes. Des annexes définissent les questions	Contre : membre supérieur	Contre : membre inférieur	Contre : technique membre inférieur sautées	Combats exécutés selon les règles en vigueur (adaptées à la catégorie du candidat).	Les gestes de self défense seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous. Les 5 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat	
1er Dan	14 ans	1er Keup	3	Fiche 1er Dan	TAEGUEUG Paljang + 1 pomsé tiré au sort entre le 1 ^{er} et le 7 ^e TAEGUEUG	Techniques et enchaînements <i>cf Fiches descriptives (1er et 2e Dan)</i>	Les règles d'arbitrage et de compétition.	La FFTDA. La vie associative	2	2	2	3 x 1 minute	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.
2e Dan		1er dan	2	Fiche 2e Dan	Koryo + 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG	Techniques et enchaînements <i>cf Fiches descriptives (1er et 2e Dan)</i>	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	L'historique du Taekwondo. La vie associative.	2	2	2	3 X 2 minutes	Saisie du revers du col à une main face (bras semi fléchi). Double saisie du col de face. + 3 techniques du programme du 1er dan
3e Dan		2e Dan	3	Fiche 3e Dan	Keumgan + Koryo + 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG	Techniques et enchaînements <i>cf Fiches descriptives (1er / 2e / 3e / 4e Dan)</i>	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	Les instances dirigeantes internationales La vie associative.	2	2	2	3 X 2 minutes	Bandal tchagui niveau ventre Ap tchagui ventre, coup de poing visage Saisie col ou manche, coup de poing (crochet) au visage + 2 techniques du programme 1er ou 2e dan

4e Dan		3e Dan	4	Fiche 4e Dan	Taebek + Keumgan + Koryo + 1 pousmé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG	Techniques et enchainements <i>cf Fiches descriptives (1er / 2e / 3e / 4e Dan)</i>	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	L'évolution du Taekwondo dans le contexte international, La vie associative	2	2	2	3 X 2 minutes	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
5e Dan		4eme Dan	5	Fiche 5eme Dan	Pyon Won + Taebek + Keumgan + Koryo + 1 pousmé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG	Techniques et enchainements <i>cf Fiches descriptives (1er / 2e / 3e / 4e /5e /6e Dan)</i>	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 5e dan	2	2	2	3 X 2 minutes	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
6e Dan	1er Dan depuis au moins 20 ans	5e Dan	6	Fiche 6eme Dan	Sipjin + Pyon Won + Taebek + Keumgan + Koryo + 1 pousmé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG	Techniques et enchainements cf Fiches descriptives (1er / 2e / 3e / 4e /5e /6e Dan)	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 6e dan	2	2	2	PAS CONCERNE	PAS CONCERNE

Evaluation	POUMSE (20 à 120 points)	Les critères 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 du diagramme ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pousmé ne pourra excéder 10 points
	Kibon (30 points)	Le jury demandera au candidat d'exécuter des séries de techniques différentes. Les critères sont les suivants : maîtrise techniques, précision, concentration, puissance, efficacité, vitesse d'exécution, connaissance de la terminologie, équilibre et stabilité
	Arbitrage (15 points)	3 questions tirées au sort. Le candidat tire 3 questions dans une liste définie par la FFTDA. Les sujets sont exposés à l'oral. Pour la correction, les membres du jury s'appuieront sur le référentiel de correction. Temps maximum de l'épreuve par candidat : 10 minutes.
	Théorie (15 points)	3 questions tirées au sort. Le candidat tire 3 questions dans une liste définie par la FFTDA, jusqu'au 4e dan. Les sujets sont exposés à l'oral. Pour la correction, les membres du jury s'appuieront sur le référentiel de correction. Temps maximum de l'épreuve par candidat : 10 minutes.
	Han Bon Kiorugui (20 points)	Cette épreuve se déroule en respectant les critères de réalisation fixés. Les binômes 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, maîtrise, équilibre et efficacité, vitesse de réaction et d'exécution.
	Kiorugui (30 points)	Il est accordé 10 points par rounds. Les combats se dérouleront selon les règles en vigueur de la FFTDA. Il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats. Le jury évaluera les candidats sur : La précision des gestes, le sens tactique, les stratégies mises en œuvre, 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 de part le profil des candidats, le jury constituera des groupes de combats homogènes et cohérents.
	Ho Shin Soul (20 points)	Cette épreuve se déroule en respectant les critères de réalisation fixés. Les binômes 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 : Maîtrise des techniques contrôlée, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination.

