

ANNEXE 2 (entrée en vigueur le 07 février 2020) (validé par la Csdge d'Avril 2020 (consultation par mail)

PROGRAMMES DES EXAMENS DE « DAN » DE HAPKIDO

Examen de 1^{er} dan

A/ CONDITIONS PARTICULIERES :

- avoir 16 ans révolus.

- être titulaire du grade de ceinture rouge 1^{er} keup
- avoir trois timbres de licence minimum dont celui de la saison en cours
- la fiche analytique de 1^{er} dan dûment remplie.

B/ MODALITES :

Les examens de 1^{er} dan de Hapkido sont organisés par les Ligues sous la responsabilité du président. Le jury d'examen est composé de six juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 2^{ème} dan. Il est formé par le président de Ligue et proposé pour validation au Bureau de la CSDGE.

L'examen est composé de **sept (7) épreuves** réparties sur **trois modules** :

- Module A : *Les formes*, composées de deux épreuves individuelles de *chutes* et *percussions*
- Module B : *La théorie*, composée d'une épreuve sur la *F.F.T.D.A* et d'une épreuve de *connaissance terminologique*
- Module C : *Application technique*, composé de trois épreuves de *saisies, défense et combat souple*

Module A : Les formes (50 points)

a/Chutes (Nak bop) (20 points)

Chaque candidat exécute dix (10) chutes :

- 2 chutes avant (Jeon bang nak bop)
- 2 chutes arrière (Hu bang nak bop)
- 2 chutes latérales (Chik bang nak bop)
- 2 roulades avant (Hwaejeonnak bop)
- 1 chute avant sautée au-dessus d'un obstacle (*personne en position saut de mouton, genoux fléchis*) (Gong jungnak bop)
- 1 chute sautée acrobatique

b/ Percussions (30 points) (avec un partenaire)

Le jury demande au candidat d'exécuter

- **5 frappes distinctes avec un membre supérieur** (main, coude) (10 points)

- Sur une cible, les **10 coups de pied** indiqués ci-dessous (20 points)

6 coups de pied de base Hapkido, niveau haut (sang dan ; au niveau de la tête du candidat)

- o De face (Aptchagui)
- o Latéral (Yoptchagui)
- o Fouetté (Tchiguotchagui)
- o Marteau (Nellyotchagui)
- o Coup de pied arrière direct (Duitchagui)

Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées / C.S.G.D.E

Annexe 2 - Programmes des examens de « Dan » Hapkido

- o Circulaire retourné, talon de face (Duidollyotchagui)

4 coups de pied spéciaux Hapkido :

- o Attaque à la rotule avec tranchant du pied (Ha dan Jok Do tchagui)
- o Attaque à la rotule en rotation vers l'extérieur avec le talon (Duikoum chi mit tchagui)
- o Circulaire retourné, niveau bas (Ha dandollyotchagui)
- o Coup de pied fouetté au sol (Tchigotchagui au sol)

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 25 points.

Module B : *La théorie (40 points - 4 points/question)*

Le jury demande au candidat de répondre :

- à 5 questions portant sur la F.F.T.D.A

- à 5 questions portant sur le lexique terminologique du Hapkido

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module C : *Application technique (60 points)*

Cette épreuve doit être réalisée à deux, le candidat et un partenaire proposé par le candidat ou choisi parmi les autres candidats.

a/ **Saisies (30 points)**

Le jury demande au candidat d'exécuter, avec un partenaire, dix (10) techniques de dégagement sur :

- **Saisie au poignet (Son shinsul) (15 points)**
 - o Une saisie une main sur le poignet du même côté (Han son mok)
 - o Une saisie une main sur le poignet du côté opposé (Bandae son mok)
 - o Une saisie des 2 poignets avec les mains (Du son mok)
 - o Une saisie d'un poignet avec deux mains (Du son jabgi)
 - o Une saisie des deux poignets de dos
- **Saisie au vêtement (Euiboksul) (15 points)**
 - o Saisie de face d'une manche (So maekcut)
 - o Saisie de face le revers du col (Myeok sal baro)
 - o Saisie arrière une main au col (Duimokdelmi)
 - o Saisie arrière aux épaules (Dui du eokae)
 - o Saisie arrière de manche (Dui du palkup)

b/ **Défense (20 points)**

- **Défense contre une percussion poing ou une percussion pied (Bang kwonsul/Bang joksul)**
5 techniques choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous.
(10 points)
 - o Les techniques de défense contre un coup de poing incluent des techniques utilisant des coups de poing, des coups de pied, des clés et des projections
 - o Les techniques de défense contre un coup de pied concernent des techniques contre des coups de pied de face (Aptchagui), de côté (Yoptchagui), fouetté

Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées / C.S.G.D.E

Annexe 2 - Programmes des examens de « Dan » Hapkido
(Tchiguotchagui), circulaire retourné talon de face (Dollyotchagui), circulaire
retourné niveau bas (Ha dandollyotchagui)

- **Défense contre une attaque au couteau** 5 techniques choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous. (Une à deux techniques peut être demandée par type d'attaque) *(10 points)*
 - o Contre une attaque de face (Apyesekongkyeok)
 - o Contre une attaque sur le côté extérieur (Yopyesekongkyeok)
 - o Contre une attaque sur le côté intérieur (An ye se kongkyeok)
 - o Contre une attaque de haut en bas (Ywiyesekongkyeok)
 - o Contre une attaque pointée sur le dos (Duiyesekongkyeok)

- **c/ Combat souple** *(10 points)*

Voir Annexe 2.1 « règlement des combats souples »

A partir de 40 ans, la notation du combat pourra être adaptée à l'âge du candidat.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 30 points

Décision :

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Dan présenté.

Examen de 2^{ème} dan

A/ CONDITIONS PARTICULIERES :

- être titulaire du grade de 1^{er} dan
- avoir deux timbres de licence supplémentaires après le 1^{er} dan, dont celui de la saison en cours
- la fiche analytique de 2^{ème} dan dûment remplie

B/ MODALITES :

Les examens de 2^{ème} dan de Hapkido sont organisés par les Ligues sous la responsabilité du président. Le jury d'examen est composé de six juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 3^{ème} dan. Il est formé par le président de Ligue et proposé pour validation au Bureau de la CSDGE.

L'examen est composé de **huit (8) épreuves** réparties sur **trois modules** :

- Module A : *les formes*, composé d'une épreuve individuelle de deux *Enchaînements libres de percussions Hapkido*
- Module B : *La théorie*, composée d'une épreuve sur *la réglementation des passages de grades et la progression des grades et d'une épreuve de connaissance terminologique*
- Module C : *Application technique*, composé de cinq épreuves *Saisies, Attaque, Défense avec un bâton court, Blocage avec un bâton court, et Combat souple*

Module A : *Les formes* (50 points)

a/ Percussions

Le jury demande au candidat d'exécuter **deux enchaînements libres de percussions Hapkido**, exécutés avec les membres supérieurs et les membres inférieurs, d'une durée de 20 secondes à 30 secondes (*25 points / enchaînement*).

Le candidat devra inclure dans chaque enchaînement, à minima 3 coups de pied distincts et 3 percussions distinctes avec un membre supérieur.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 25 points.

Module B : *La théorie* (40 points - 4 points/question)

Le jury demande au candidat de répondre :

- à 5 questions portant sur la réglementation des passages de grades et la progression des grades
- à 5 questions portant sur le lexique terminologique du Hapkido

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module C : *Application technique* (60 points)

Cette épreuve doit être réalisée à deux, le candidat et un partenaire proposé par le candidat ou choisi parmi les autres candidats.

a/ Saisies (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire dix (10) techniques de dégagement sur :

- **Saisie au cou** 5 techniques choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous (*Une à deux techniques peut être demandée par type de saisie ou étranglement*) (10 points)

- o Saisie du cou sur le côté (Yopmokjoreugi)
- o Saisie au cou par l'arrière (Duimokjoreugi)

Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées / C.S.G.D.E

Annexe 2 - Programmes des examens de « Dan » Hapkido

- o Saisie au cou au sol de côté (Nu eo se yopmokjoreugi)
 - o Étranglement au cou avec les deux mains de face (Apmokjoreugi)
 - o Étranglement de face avec les deux revers du dobok (Myeok sal baromokjoreugi)
- **Position en tailleur sur le sol** 5 techniques choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous (*Une à deux techniques peuvent être demandées par type de tentative de saisie, de saisie ou de percussion*) (10 points)
- o La personne en position tailleur se défend avec un coup de pied contre une tentative de saisie au vêtement (poignet, col, ...)
 - o La personne en position tailleur se défend avec une clé aux jambes exécutée avec les pieds contre une tentative de saisie au vêtement (poignet, col, ...)
 - o La personne en position tailleur se défend avec les jambes contre une tentative de saisie au vêtement (poignet, col, ...)
 - o La personne en position tailleur se défend avec une clé contre une saisie au vêtement (poignet, col, ...)
 - o La personne en position tailleur se défend avec une clé contre une percussion (coup de poing ou coup de pied)

b/ Attaque (10 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire quatre (4) techniques d'attaque sur :

- **Un partenaire ayant les bras le long du corps** 4 techniques choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous (*Une à deux techniques peut être demandée par type d'attaque*)
- o Attaque avec une clé, une projection ou une percussion

c/ Défense avec un bâton court (10 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire, 5 techniques de défense avec un bâton court (Dan bongsul) choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous (*Une à trois techniques peut être demandée par type de saisie ou d'attaque*):

- o Contre une attaque avec un coup de poing
- o Contre une attaque avec un coup de pied
- o Contre une saisie au poignet
- o Contre une saisie au vêtement
- o Contre un partenaire avec les bras le long du corps

d/ Blocage avec un bâton court contre un sabre en bambou (10 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire, 5 techniques de blocages, au choix du candidat, avec un bâton court contre un sabre en bambou (Jukdosul).

e/ Combat souple (10 points)

Voir Annexe 2.1 « règlement des combats souples ».

A partir de 40 ans, la notation du combat pourra être adaptée à l'âge du candidat.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 30 points

Décision :

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Dan présenté.

Examen de 3^{ème} dan

A/ CONDITIONS :

- être titulaire du grade de 2^{ème} dan
- avoir trois timbres de licence supplémentaires après le 2^{ème} dan, dont celui de la saison en cours
- la fiche analytique de 3^{ème} dan dûment remplie.

B/ MODALITES :

Les examens de 3^{ème} dan de Hapkido sont organisés par la Fédération.

Le jury d'examen est composé de six juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 4^{ème} dan, il est formé par le Bureau de la CSDGE.

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.

L'examen est composé de **six (6) épreuves** réparties sur **trois modules** :

- Module A : *les formes*, composé de deux épreuves individuelles *d'enchaînements de deux coups de pied et de coups de pied sautés*
- Module B : *La théorie*, composée d'une épreuve sur *la réglementation des compétitions Combat et technique Hapkido et de l'arbitrage*
- Module C : *Application technique*, composé de trois épreuves, *Défense en position assise sur une chaise, Attaque et défense avec une ceinture et Combat souple*

Module A : Les formes (50 points)

a/ **Enchaînement de coups de pied Hapkido (30 points)**

Chaque candidat exécute 6 enchaînements de 2 coups de pied choisis par le candidat dans la liste suivante :

- o De face (Aptchagui)
- o Latéral (Yoptchagui)
- o Fouetté (Tchiguotchagui)
- o Marteau (Dollyotchagui)
- o Coup de pied arrière direct (Duitchagui)
- o Circulaire retourné, talon de face (Duidollyotchagui)

b/ **Coups de pieds sautés sur cible (20 points)**

Le jury demande au candidat d'exécuter sur une cible quatre (4) coups de pied sautés parmi les suivants, au choix du candidat

- o Circulaire retourné, talon de face sauté (Duidollyotchagui)
- o De face sauté (Aptchagui)
- o Fouetté sauté (Tchiguotchagui)
- o Coup de pied sauté de face des deux pieds (Du bal moaaptchagui)
- o Coup de pied sauté grand écart (Du bal bolyoaptchagui)
- o Coup de pied sauté latéral avec les 2 pieds joints (Yi dan yoptchagui)
- o Coup de pied fouetté sauté avec les 2 pieds joints (Yi dan tchiguotchagui avec les 2 pieds joints)
- o Coup de poing et coup de pied sauté latéral (yoptchagui)

* Pour les candidats Master 1, 2 et 3 (30 ans et plus), les coups de pied sautés peuvent être remplacés par deux (2) coups de pied circulaires non sautés (coup de pied arrière direct Duitchagui, et coup de pied

Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées / C.S.G.D.E

Annexe 2 - Programmes des examens de « Dan » Hapkido

circulaire retourné talon de face Dollyotchagui) exécutés successivement avec le pied droit, puis avec le pied gauche (20 points)

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 25 points.

Module B : *la théorie (40 points, 8 points/question)*

Le jury demande au candidat de répondre

- à 5 questions portant sur la réglementation des compétitions Hapkido et l'arbitrage

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module C : *Application technique (60 points)*

Cette épreuve doit être réalisée à deux, le candidat et un partenaire proposé par le candidat ou choisi parmi les autres candidats.

a/ **Défense en position assise sur une chaise (25 points)**

Le jury demande au candidat en position assise sur une chaise d'exécuter avec un partenaire 5 techniques de défense choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous (*Une à deux techniques peut être demandée par type de saisie ou d'attaque*) :

- o Sur une saisie au poignet
- o Sur une double saisie au poignet (deux mains sur un poignet)
- o Sur une saisie au vêtement
- o Contre un coup de poing
- o Contre un coup de pied

b/ **Attaque et défense avec une ceinture (25 points)**

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire 5 techniques d'attaque ou de défense avec la ceinture (Pobaksulki) choisies par le jury parmi les techniques indiquées ci-dessous (*Deux à trois techniques peuvent être demandées par type d'attaque ou de défense*) :

- o Attaque avec la ceinture contre un partenaire en garde
- o Défense contre un coup de poing ou un coup de pied

c/ **Combat souple (10 points)**

Voir Annexe 2.1 « règlement des combats souples ».

A partir de 40 ans, la notation du combat pourra être adaptée à l'âge du candidat.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 30 points

Décision :

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Dan présenté.

Examen de 4^{ème} dan

A/ CONDITIONS :

- être titulaire du grade de 3^{ème} dan
- avoir 4 timbres de licence supplémentaires après le 3^{ème} dan, dont celui de la saison en cours
- la fiche analytique de 4^{ème} dan dûment remplie

B/ MODALITES :

Les examens de 4^{ème} dan de Hapkido sont organisés par la Fédération.

Le jury d'examen est composé de six juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 5^{ème} dan, il est formé par le Bureau de la CSDGE.

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.

L'examen est composé de **sept (7) épreuves** réparties sur **trois modules** :

- Module A : *Les formes*, composé d'une épreuve individuelle *d'enchaînements libre de 4 coups de pied*
- Module B : *La théorie*, composée d'une épreuve sur *l'historique fédéral et mondial du Hapkido*.
- Module C : *Application technique*, composé de cinq épreuves *contre-technique, attaque et défense avec une canne ou un bâton long, défense contre deux adversaires, arrestation d'un adversaire en marche et combat souple*

Module A : Les formes (40 points)

a/ Percussions (40 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter quatre (4) enchaînements de 4 coups de pieds Hapkido sur 4 cibles positionnées devant, derrière et sur chaque côté du candidat. Les enchaînements de coups de pied sont au choix du candidat.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module B : La théorie (40 points -10 points/question)

Le jury demande au candidat de répondre à 4 questions sur :

- L'historique fédéral et mondial du Hapkido

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module C : Application technique (70 points)

Cette épreuve doit être réalisée à deux, le candidat et un partenaire proposé par le candidat ou choisi parmi les autres candidats.

a/ Contre-Technique (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire 5 « Contre-technique » sur une technique de clé de bras.

b/ Attaque et défense avec une canne (Ji PangIsul) ou un bâton long (JangBongsul) (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire 5 techniques (*Une à trois techniques peut être demandée par type d'attaque ou de défense*) :

- o Attaque avec la canne ou le bâton long contre un adversaire en garde

Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées / C.S.G.D.E

Annexe 2 - Programmes des examens de « Dan » Hapkido

- o Défense avec une canne ou un bâton long (l'arme est au choix du candidat) contre une saisie, un coup de poing ou un coup de pied

c/ Défense contre deux adversaires (10 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter deux enchaînements de 2 techniques de défense contre des percussions, une saisie au poignet ou une saisie au vêtement, réalisées successivement par les 2 partenaires. Les 2 partenaires sont situés de face à 45° par rapport au candidat. Les enchaînements de techniques et la nature des attaques seront librement choisis par le candidat.

d/ Arrestation d'un adversaire en marche (10 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire deux techniques d'arrestation avec une immobilisation de l'adversaire au sol ou avec les mains bloquées dans le dos.

Position du partenaire par rapport au candidat :

- o De face
- o De dos

e/ Combat souple (10 points)

Voir Annexe 2.1 « règlement des combats souples ».

A partir de 40 ans, la notation du combat pourra être adaptée à l'âge du candidat.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points

Décision :

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Dan présenté.

Examen de 5^{ème} dan

A/ CONDITIONS :

- être titulaire du grade de 4^{ème} dan
- avoir cinq timbres de licence supplémentaires après le 4^{ème} dan, dont celui de la saison en cours
- la fiche analytique de 5^{ème} dan dûment remplie.

B/ MODALITES :

Les examens de 5^{ème} dan de Hapkido sont organisés par la Fédération.

Le jury d'examen est composé de quatre juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 6^{ème} dan, il est formé par le Bureau de la CSDGE.

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.

L'examen est composé de **cinq (5) épreuves** réparties sur **trois modules** :

- Module A : *Les connaissances*, composé d'une épreuve sur *l'approche de l'enseignement*
- Module B : *La théorie*, composée d'une épreuve *sur le développement du Hapkido*
- Module C : *Application technique*, composé de trois épreuves *de défense avec une arme, défense contre une arme, et saisies*

Module A : *Les connaissances (40 points)*

Le jury demande au candidat de **décomposer un mouvement technique de dégagement sur saisie au poignet** dans le cadre d'un cours destiné à un public adulte.

Les points clés de la réalisation du dégagement au niveau moteur (respiration, contrôle de l'énergie) et au niveau mécanique (sécurité, position du corps, points vitaux) doivent être expliqués.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module B : *La théorie (40 points)*

Le jury demande au candidat de préparer par écrit un mémoire de 15 pages maximum sur le développement du Hapkido en choisissant l'un des thèmes suivants :

- L'enseignement du Hapkido
- La pratique compétitive et non compétitive du Hapkido
- Le développement de la pratique du Hapkido
- Le contexte international du Hapkido

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 20 points.

Module C : *Application technique (80 points)*

Cette épreuve doit être réalisée à deux, le candidat et un partenaire proposé par le candidat ou choisi parmi les autres candidats.

a/ Défense avec une arme (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire, dix (10) techniques de défense avec une arme (canne, ceinture ou bâton ; au libre choix du candidat) contre une attaque

Fédération Française de Taekwondo et disciplines associées / C.S.G.D.E

Annexe 2 - Programmes des examens de « Dan » Hapkido

b/ Défense contre une arme (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter dix (10) techniques de défense à main nue ou avec un bâton (court ou long) contre une attaque avec une arme, au libre choix du candidat (revolver, bâton court, bâton long, sabre bambou...).

c/ Saisie (40 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter vingt (20) techniques de défense contre une saisie, **choisies par le jury parmi toutes les saisies demandées dans les passages de grades du 1^{er} au 4^{ème} dan.** Les techniques doivent être réalisées dans les 5 secondes qui suivent l'énoncé.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 40 points

Décision :

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Dan présenté.

Annexe 2.1 - Règlement des Combats souples

1. Equipements et tenues des compétiteurs

Dobok Hapkido et ceinture. Protection du tronc (*plastron*), de la tête (*casque à grille ou à bulle*), de l'aîne (*coquille*), des tibias et des pieds. Gants (*mitaines*).

Les coquilles, protèges avant-bras et tibias se portent sous le dobok. Le port de tout article sur la tête, autre que le casque, n'est pas autorisé.

2. Catégories et durée des combats

Les hommes et femmes sont répartis dans deux catégories différentes. Le jury veillera à harmoniser les binômes de compétiteurs pour constituer des groupes de combats cohérents si le candidat n'a pas de partenaire proposé.

La durée du combat est de deux rounds d'une minute trente chacun, avec une période de repos de 30 secondes entre chaque round.

3. Modalités de combat

Il s'agit de combats souples, d'assauts techniques. Les candidats devront faire preuve de contrôle et de maîtrise tout au long du combat.

Les deux candidats pourront librement attaquer, défendre et contre attaquer. Les attaques et défenses sont constituées de percussions, projections et saisies debout.

Elles devront restituer un équilibre dans la variété des techniques utilisées, notamment pour les clés et projections. Il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la qualité et la diversité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps et les stratégies mises en place.

4. Techniques autorisées et interdites

Autorisés :

- Tronc : sont autorisées les attaques de pied et de poing sur les surfaces protégées par le plastron.
- Tête : sont autorisées les attaques de pied et de poing sur le casque.
- Jambes : sont autorisées les techniques de jambes circulaires en dessous de la ceinture et au-dessus des genoux.
- Saisies au corps : sont autorisées les techniques de saisies des membres inférieurs et supérieurs. Les combattants sont autorisés à se saisir pour une durée maximum de 5 secondes durant laquelle une projection ou un amené au sol doivent être tentés dans ce délai. Au-delà de ce délai, les deux combattants se séparent.
- Balayage : sont autorisés les balayages latéraux en dessous du genou.
- Le « Mom-dolyo tchagi » au sol devra être effectué en dessous de l'os de la cheville.

Interdits :

- De réaliser des clés de cou et étranglements
- D'immobiliser et travailler l'adversaire au sol
- De frapper un adversaire au sol
- De frapper frontalement l'adversaire dans les jambes