



| Condition d'accès aux grades & Dan |   |                                       |  |                                 | EXAMEN (Référentiel : Cahiers technique, fiches descriptives des pousseés, progression technique Ho Shin Soul, cahiers de réglementation des compétitions et de l'arbitrage) |   |  |  |  |                           |                           |   |   |  |
|------------------------------------|---|---------------------------------------|--|---------------------------------|--|---|--|--|--|---------------------------|---------------------------|---|---|--|
| AGE minimum requis                 | Grades minimum requis                               | Passport Sportif (à jour et en règle) | Nombre d'années de pratique dont celle en cours (par grades) | Fiche analytique dûment remplie | Module A : de 70 à 150 points  |   |  | Module B : 30 points   |  |                           | Module C : 70 points      |   |   |  |
|                                    |   |                                       |  |                                 | POUMSE (chaque pousseé sur 20 points)  | Kibon / 30  | Arbitrage / 15   | Théorie / 15   | Han Bon Kiongu / 20. Les 6 contre sont exécutés successivement par chaque candidat |                           |                           | Kiongu / 30                                 | Ho Shin Soul / 20   |  |
| Grades et ceintures                | Des dérogations pourront être accordées par la CSIG |                                       |  |                                 | En cas d'erreur de diagramme ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pousseé ne pourra excéder 10 points  | Série de technique (selon le niveau)<br>- Techniques de blocage<br>- Techniques de mains ou de poings<br>- Enchaînements positions, blocage avec attaques des membres supérieurs<br>- Techniques de pieds<br>- Techniques de coups de pieds sautés<br>- Techniques de coups de pieds sur cibles | 3 questions tirées au sort. Présentation orale. Durée maximum de l'épreuve 10 minutes. Des anneses définissent les questions | 3 questions tirées au sort. Présentation orale. Durée maximum de l'épreuve 10 minutes. Des anneses 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 defense 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                   | TAEGLUEUG Paljŕng + 1 pousseé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGLUEUG   | Techniques et enchaînements<br>cf Fiches descriptives (1er et 2e Dan)   | Les règles d'arbitrage et de compétition.  | La FFDA. La vie associative.   |  | 2                         | 2                         | 2   | 3 x 1 minute  | Saisie du poignet direct.<br>Saisie du poignet croisés.<br>Saisie des deux poignets.<br>Saisie d'un poignet à deux mains.<br>Saisie des deux poignets par derrière.                        |
| 2eme Dan                           |   | 1er dan                               | 2  | Fiche 2eme Dan                  | Koryŕ + 1 pousseé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGLUEUG   | Techniques et enchaînements<br>cf Fiches descriptives (1er et 2e Dan)   | La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)                                       | L'histoire du Taekwondo. La vie associative.   |  | 2                         | 2                         | 2   | 3 X 2 minutes   | Saisie du revers du coté d'une main face (bras semi fléchis).<br>Double saisie du coté de face<br>+ 3 techniques du programme du 1er dan   |
| 3eme Dan                           |   | 2eme Dan                              | 3  | Fiche 3eme Dan                  | Keumgan + Koryŕ + 1 pousseé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGLUEUG   | Techniques et enchaînements<br>cf Fiches descriptives (1er / 2e / 3e / 4e Dan)  | 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   | Bandaŕ tchagui niveau ventre<br>Ap tchagui ventre, coup de poing visage<br>Saisie coté ou manche, coup de poing (crochet) au visage<br>+ 2 techniques du programme 1er ou 2e dan           |
| 4eme Dan                           |   | 3eme Dan                              | 4  | Fiche 4eme Dan                  | Taebek + Keumgan + Koryŕ + 1 pousseé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGLUEUG  | Techniques et enchaînements<br>cf Fiches descriptives (1er / 2e / 3e / 4e Dan)  | 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<br>Ceinture de face, 2 bras libres<br>Ceinture arrière bras pris + 2 techniques du programme 1er, 2e ou 3e Dan demandé par le jury                          |
| 5eme Dan                           |   | 4eme Dan                              | 5  | Fiche 5eme Dan                  | Pyŕn Wŕn + Taebek + Keumgan + Koryŕ + 1 pousseé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGLUEUG   | Techniques et enchaînements<br>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 5e dan                                   |  | 2                         | 2                         | 2   | 3 X 2 minutes   | Dégagement en utilisant les points vitaux : Etranglement<br>Ceinture de face, bras non pris<br>Saisie de la ceinture + 2 techniques du programme 1er, 2e, 3e ou 4e dan demandé par le jury |
| 6eme Dan                           | 1er Dan depuis au moins 20 ans                      | 5eme Dan                              | 6  | Fiche 6eme Dan                  | Sigilŕn + Pyŕn Wŕn + Taebek + Keumgan + Koryŕ + 1 pousseé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGLUEUG   | Techniques et enchaînements<br>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.   |  |
|--------------------------|----------------------------|---|---|--|
|                          | 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. 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 FFDA, jusqu'à 4e dan.  |  |
|                          | Han Bon Kiongu (20 points) |   | 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, maîtrise, équilibre et efficacité, vitesse de réaction et d'exécution.  |  |
|                          | Kiongu (30 points)         |   | Il est accordé 10 points par rounds. Les combats se dérouleront selon les règles en vigueur de la FFDA. 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 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 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 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 : Maîtrise des techniques contrôlées, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination. |   |  |