



Condition d'accès aux grades & Dan				EXAMEN (référéntiel : Cahiers technique, fiches descriptives des pomsés, 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)	Pomsé (chaque pomsé sur 20 points)	Module A : de 70 à 150 points		Module B : 30 points		Module C : 70 points					
				Kibon /30	Arbitrage /15	Théorie /15	Han Bon Kiongu /20. Les 6 centres sont exécutés successivement par chaque candidat		Kiongu /30	Ho Shin Soul /20			
Grades et ceintures	Des dérogations pourront être accordées par la CSIG	Nombre d'années de pratique dont celle en cours (par grades)	Fiche analytiquement remplie	En cas d'erreur de diagramme ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pomsé ne pourra excéder 10 points	Série de technique (selon le niveau) - Techniques de blocage - 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 évalués 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 évalués consécutivement par chaque candidat	
1er Dan	14 ans	1er Keup	3	Fiche 1er Dan	TAEGLUEUG Poljung = 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7ème TAEGLUEUG	Techniques et enchaînements cf Fiches descriptives (1er et 2e Dan)	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 croisés. Saisie des deux poignets. Saisie d'un poignet à deux mains. Saisie des deux poignets par derrière.
2ème Dan		1er dan	2	Fiche 2ème Dan	Koryo = 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7ème TAEGLUEUG	Techniques et enchaînements 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 à une main face (bras semi fléchis). Double saisie du coté de face. + 3 techniques du programme du 1er dan
3ème Dan		2ème Dan	3	Fiche 3ème Dan	Keumgan + Koryo = 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7ème TAEGLUEUG	Techniques et enchaînements 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	Bandat tchagui niveau ventre Ap tchagui ventre, coup de poing visage Saisie coté ou manche, coup de poing (crochet) au visage + 2 techniques du programme 1er ou 2e dan
4ème Dan		3ème Dan	4	Fiche 4ème Dan	Taebek + Keumgan + Koryo = 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7ème TAEGLUEUG	Techniques et enchaînements 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 Centrage de face, 2 bras libres Centrage arrière bras pris + 2 techniques du programme 1er, 2e ou 3e Dan demandé par le jury
5ème Dan		4ème Dan	5	Fiche 5ème Dan	Pyon Won + Taebek + Keumgan + Koryo = 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7ème TAEGLUEUG	Techniques et enchaînements 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 Centrage de face, bras non pris Saisie de la ceinture + 2 techniques du programme 1er, 2e, 3e ou 4e dan demandé par le jury
6ème Dan	1er Dan depuis au moins 20 ans	5ème Dan	6	Fiche 6ème Dan	Signin + Pyon Won + Taebek + Keumgan + Koryo = 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7ème TAEGLUEUG	Techniques et enchaînements 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	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.	
	POMSÉ (20 à 120 points)	En cas d'erreur du diagramme ou d'une deuxième exécution suite à un arrêt, la note du pomsé 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'à 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 Kiongu (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 d'évaluation. 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 round. 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 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 binômes sont constitués par le jury, qui associera dans la mesure du possible des candidats de même sexe et de corpulence. Les candidats sont évalués sur les critères suivants : Maîtrise des techniques contrôlées, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination.	