

EXAMENS DE "DAN"

		Module A : de 70 à 90 points		Module B : 30 points		Module C : 70 points						
Préable et Grades et en règle minimum d'inscription requis	Passport Sportif à jour et en règle Formulaire d'inscription en ligne	POUMSE /20 (chaque poumse sur 20 pts)		KIBON / 30	ARBITRAGE /15	THEORIE /15		HAN BON KIORUGU /20		KIORUGU /30	HO SHIN SOUL /20	
								Les 6 combats sont exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)	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
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 Poumsés 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 demandera au/à la candidat(e) de pratiquer des séries de techniques tirées au sort selon les amovés 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.							
1er Dan - Jo-Kyo-Nim	1er Keup 14 ans (révolus)	3	Paj lang + 1 TAEQUEUG tiré au sort entre le 1er et le 7eme		- 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 Saisies : - du revers du col à une main face (bras semi fléchi) - double du col de face. + 3 techniques du programme du 1er dan		
2eme Dan - Kyo-Sa-Nim	1er dan	2	Koryo + 1 TAEQUEUG 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		
3eme Dan - Boo-Sa-Bon-Nim	2eme Dan	3	Koryo + Keumgan Imposé + 1 TAEQUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme	- 2 Membres supérieurs - 2 Membres inférieurs - 2 Mixte membres supérieurs + inférieurs	- Les instances dirigeantes internationales - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	Bandal tchaqui niveau ventre - Ap tchaqui 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		
4eme Dan - Sa-Bon-Nim	3eme Dan	4	Taebek Imposé + Keumgan ou Koryo tiré au sort + 1 TAEQUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (combats et Poumse)	- L'évolution du Taekwondo dans le contexte international - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- Entraînement 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 TAEQUEUG 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 (+ Version Kukkiwon en anglais)		2	2	2	2 x 1 min	- Dégagement en utilisant les points vitaux : - Entraînement - 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 depuis au moins 20 ans)	6	Mixte Imposé, Koryo Sijin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyonwon + 1 Poumse tiré au sort parmi : Sijin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyon won (différent du Poumse proposé)	Eung Yong Kisolul (30 points) Démonstrations techniques commentées de l'un des Poumsés du module A.	Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 6e dan (+ Version Kukkiwon en anglais)	2	2	2	PAS CONCERNE	- 5 enchaînements libres dont 2 ipostas exécutées sur des attaques au couteau		
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.												
En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse le jury demandera une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.												
Les critères sont les suivants : maîtrise technique, précision, concentration, puissance, efficacité, vitesse d'exécution, connaissance de la terminologie, équilibre et stabilité												
Le jury demande au/à la candidat(e) de répondre à un Q.C.M - Durée maximum de l'épreuve par candidat : 15minutes.												
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 compulente. 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.												
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.												
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 candidat(e)s de même sexe et compulente. Les candidats sont évalués sur les critères suivants : Maîtrise des techniques contrôlées, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination.												