


EXAMENS DE "DAN" *(mise à jour 18/04/24)*

	Préalable et Grades minimum requis	Passport Sportif à jour et en règle Formulaire d'inscription en ligne	Module A : de 70 à 90 points		Module B : 30 points		Module C : 70 points				
			POUMSE /20 (chaque poumsé sur 20 pts)	KIBON / 30	ARBITRAGE /15	THEORIE /15	HAN BON KIORUGUI /20 Les 6 contres sont exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)			KIORUGUI /30	HO SHIN SOUL /20
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 Poumsé 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 demande au/à la candidat(e) de pratiquer des séries de techniques tirées au sort selon les annexes 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 <i>Durée maximum de l'épreuve : 15 minutes.</i>		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	Les gestes de self défense seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous. Les 5 enchaînements seront exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)
1er Dan - Jo-Kyo-Nim	1er Keup 14 ans <i>(révolus)</i>	3	Pal jang + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 7eme	- 2 Membres supérieurs - 2 Membres inférieurs - 2 Mixte membres supérieurs + inférieurs	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (<i>combats et Pousse</i>)	- 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
2eme Dan - Kyo-Sa-Nim	1er dan	2	Koryo + 1 TAEGUEUG 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 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- Les instances dirigeantes internationales - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- Bandal tchagui niveau ventre - Ap tchagui 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 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- L'évolution du Taekwondo dans le contexte international - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- 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
5eme Dan - Soo-Suk-Sa-Bon-Nim	4eme Dan	5	Pyonwon imposé , Koryo, Keumgan ou Taebek, proposé + 1 TAEGUEUG 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 <i>(+ Version Kukkiwon en anglais)</i>	2	2	2	2 x 1 min	- 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
6eme Dan - Kwan-Jang-Nim	5eme Dan <i>(1er Dan depuis au moins 20 ans)</i>	6	Jitae imposé , + 1 Poumsé proposé parmi : Sipjin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyonwon +1 Poumsé tiré au sort parmi : Sipjin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyon won (différent du Poumsé proposé)			Eung yong Kisoul (30 points) <i>Démonstrations techniques commentées de l'un des Poumsés du module A.</i>	Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 6e dan <i>(+ Version Kukkiwon en anglais)</i>	Pas concerné			- 5 enchaînements libres dont 2 ripostes exécutées sur des attaques au couteau
EVALUATION											
POUMSE (40 à 60 pts)	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 Poumsé le jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.										
Kibon (30 pts)	Les candidat(e)s tireront au sort 6 cartes (2 par groupe) sur lesquelles seront mentionnées les noms des enchaînements. Le jury demandera aux candidat(e)s de présenter ces enchaînements, 4 fois en aller-retour. Les critères sont les suivants : maîtrise technique, précision, concentration, puissance, efficacité, vitesse d'exécution, connaissance de la terminologie, équilibre et stabilité										
Arbitrage (15 pts)	Le jury demande au/à la candidat(e) de répondre à un Q.C.M - Durée maximum de l'épreuve par candidat : 15minutes.										
Théorie (15 pts)	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.										
Han Bon Kiorugui (20 pts)	Il est accordé 15 points par rounds. Il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidat(e)s.										
Kiorugui (30 points)	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.										
Ho Shin Soul (20 pts)	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 candidat(e)s 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.										