

F.F.T



Programme complet des examens de DAN

Nivarlet J-J

Responsable de la commission des grades

Examen de ceinture noire 1^{er} DAN

a. Condition à remplir

- Avoir 16 ans révolus.
- Etre titulaire du grade de 1^{er} Keup depuis au moins 6 mois.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 1^{er} DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 3^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves /200

- Poomsae**
- Kibon**
- Hanbon Kyorugi**
- Kyorugi**
- Kyokpa**
- Ho Shin Soul**
- Théorie**

a. Poomsae (40pts)

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 8 premiers Taegeuk.

-Paljang imposé.

-Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 7.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

- Techniques de blocages.
- Techniques de mains et de poings.
- Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.
- Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, des techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 45 secondes.

- En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).
- En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats de moins de 18 ans devront casser des panneaux réutilisables en plastiques.

Les candidats de 18 ans et plus casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 6 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 6 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Saisie de l'extérieur du poignet.
- Saisie de l'intérieur du poignet.
- Saisie d'un poignet à deux mains.
- Saisie des deux poignets par devant.
- Saisie des deux poignets par derrière.
- Saisie du revers du col à une main.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de premier Dan se trouve dans les documents de la FFT :

- Qu'est-ce que le Taekwondo.
- Poomsae inférieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents dans les poomsae, obtiendra son grade de 1^{er} DAN.

Examen de ceinture noire 2^e DAN

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 1^{er} DAN depuis au moins 1 ans.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 2^e DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 3^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves. /200

- a. Poomsae
- b. Kibon
- c. Hanbon Kyorugi
- d. Kyorugi
- e. Kyokpa
- f. Ho Shin Soul
- g. Théorie

a. Poomsae (40pts)

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 9 premiers Taegeuk.

-Koryo imposé.

-Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 8.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

-Techniques de blocages.

-Techniques de mains et de poings.

-Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.

-Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, des techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant une minute.

-En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).

-En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse sur planche est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats de moins de 18 ans devront casser des panneaux réutilisables en plastiques Les candidats de 18 ans et plus casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 8 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 8 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Saisie de l'extérieur du poignet.
- Saisie de l'intérieur du poignet.
- Saisie d'un poignet à deux mains.
- Saisie des deux poignets par devant.
- Saisie des deux poignets par derrière.
- Saisie du revers du col à une main.
- Saisie du revers du col à deux mains.
- Saisie de l'extérieur de la manche.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de premier Dan se trouve dans les documents de la FFT :

- Qu'est-ce que le Taekwondo.
- Poomsae inférieurs.
- Poomsae supérieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents en poomsae, obtiendra son grade de 2^e DAN.

Examen de ceinture noire 3^e DAN

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 2^e DAN depuis au moins 2 ans.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 3^e DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 4^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves. /200

- a. Poomsae**
- b. Kibon**
- c. Hanbon Kyorugi**
- d. Kyorugi**
- e. Kyokpa**
- f. Ho Shin Soul**
- g. Théorie**

a. Poomsae (40pts)

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 10 premiers Taegeuk.

- Keumkang imposé.
- Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 9.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

- Techniques de blocages.
- Techniques de mains et de poings.
- Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.
- Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, des techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 1 min 15.

- En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).
- En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats de moins de 18 ans devront casser des panneaux réutilisables.

Les candidats de 18 ans et plus casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 10 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 10 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

-Les 8 techniques du programme de 2^e DAN.

-Défense sur attaque de couteau.

-Défense sur attaque de bâton.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de 3^e Dan se trouve dans les documents de la FFT :

-Qu'est-ce que le Taekwondo.

-Poomsae inférieurs.

-Poomsae supérieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents en poomsae, obtiendra son grade de 3^e DAN.

Examen de ceinture noire 4^e DAN

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 3^e DAN depuis au moins 3 ans.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 4^e DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 5^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves. /200

- a. Poomsae**
- b. Kibon**
- c. Hanbon Kyorugi**
- d. Kyorugi**
- e. Kyokpa**
- f. Ho Shin Soul**
- g. Théorie**

a. Poomsae (40pts)

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 11 premiers Taegeuk.

-Taebaek imposé.

-Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 10.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

-Techniques de blocages.

-Techniques de mains et de poings.

-Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.

-Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, les techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 1 min 30.

-En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).

-En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse sur planche est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 12 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 12 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

-Les 10 techniques du programme de 3^e DAN.

-Aptchagui au niveau du ventre.

-Bandaltchagui au niveau de ventre.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de 4^e Dan se trouve dans les documents de la FFT :

-Qu'est-ce que le Taekwondo.

-Poomsae inférieurs.

-Poomsae supérieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents en poomsae, obtiendra son grade de 4^e DAN.

Examen de ceinture noire 5^e DAN

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 4^e DAN depuis au moins 4 ans.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 5^e DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 6^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves. /200

- a. Poomsae**
- b. Kibon**
- c. Hanbon Kyorugi**
- d. Kyorugi**
- e. Kyokpa**
- f. Ho Shin Soul**
- g. Théorie**

a. Poomsae (40pts)

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 12 premiers Taegeuk.

-Pyongwon imposé

-Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 11.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

-Techniques de blocages.

-Techniques de mains et de poings.

-Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.

-Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, les techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 1 min 45.

-En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).

-En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse sur planche est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats casseront les planches fournies par la FFT.

F. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 14 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 14 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

-Les 12 techniques du programme de 4^e DAN.

-Etranglement à 2 mains de face.

-Ceinturage arrière bras pris.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

G. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de 5^e Dan se trouve dans les documents de la FFT :

-Qu'est-ce que le Taekwondo.

-Poomsae inférieurs.

-Poomsae supérieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents en poomsae, obtiendra son grade de 5^e DAN.

Examen de ceinture noire 6^e DAN

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 5^e DAN depuis au moins 5 ans.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 6^e DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 7^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves. /200

- Poomsae**
- Kibon**
- Hanbon Kyorugi**
- Kyorugi**
- Kyokpa**
- Ho Shin Soul**
- Théorie**
 - Poomsae (40pts)**

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 14 premiers Taegeuk.

-Jitae imposé.

-Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 13.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

-Techniques de blocages.

-Techniques de mains et de poings.

-Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.

-Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, les techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 2 min.

-En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).

-En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse sur planche est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 16 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 16 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

-Les 14 techniques du programme 5^e DAN

-Saisie à la ceinture de face.

-Ceinturage de face bras non libres.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de premier Dan se trouve dans les documents de la FFT :

-Qu'est-ce que le Taekwondo.

-Poomsae inférieurs.

-Poomsae supérieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez les deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents en poomsae, obtiendra son grade de 6^e DAN.

Examen de ceinture noire 7^e DAN

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 6^e DAN depuis au moins 6 ans.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 7^e DAN sont organisés par la commission des grades de la FFT et suivent les directives du Kukkiwon.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 8^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves. /200

- a. Poomsae
- b. Kibon
- c. Hanbon Kyorugi
- d. Kyorugi
- e. Kyokpa
- f. Ho Shin Soul
- g. Théorie

a. Poomsae (40pts)

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 15 premiers Taegeuk.

- Cheonkwon imposé.
- Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 14.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

- Techniques de blocages.
- Techniques de mains et de poings.
- Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.
- Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, les techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 2 min 15.

- En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).
- En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

e. Kyokpa (20pts)

La casse sur planche est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 18 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 18 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

-Les 16 techniques du programme 6^e DAN.

-Etranglement de côté.

-Etranglement arrière.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.

La théorie à connaître pour l'examen de premier Dan se trouve dans les documents de la FFT :

-Qu'est-ce que le Taekwondo.

-Poomsae inférieurs.

-Poomsae supérieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez les deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents en poomsae, obtiendra son grade de 7^e DAN.

