

FEDERATION FRANÇAISE DU SPORT TRAVAILLISTE

N° d'agrément au Ministère de la Jeunesse et des Sports : 13056 du 15 juin 1953



COMMISSION NATIONALE DE TAEKWONDO



RÈGLEMENT DES EXAMENS DE NIVEAU



TAEKWONDO

Examen de 1er Niveau (ou Il Poom)

A/ CONDITIONS PARTICULIERES

Pour le Il Poom

- avoir 14 ans révolus et moins de 16 ans,
- être titulaire du grade de ceinture rouge 1er keup,
- avoir trois timbres de licences dont celui de la saison en cours.

Pour le 1er niveau

- avoir 16 ans révolus
- être titulaire du grade de ceinture rouge 1er keup,
- avoir trois timbres de licence minimum dont celui de la saison en cours, - fiche analytique de 1er niveau dûment remplie.

B/ MODALITES

Les examens de 1er niveau de Taekwondo sont organisés par la commission nationale de Taekwondo et le comité départemental

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur ou égal au 2ème Niveau.

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Commission Départemental ou Régional et validées par le responsable de la commission national de Taekwondo

L'examen est composé de sept épreuves :

a/ les formes : Poomse. b/ Kibon c/ Hanbon-Kyorugi,
d/ Le combat : Kyorugi. e/ le Ho Shin Soul f/ l arbitrage g/la théorie

a/Poomse (40 points)

Chaque candidat exécute deux Poomse parmi les TAE-GEUK POUmse du 1er au 8ème : - Paljang imposé

- un Poomse tiré au hasard parmi les Poomse du 1er au 7ème.

Chaque Poomse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomse, le président du jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.

b/ Kibon (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques :

- les techniques de blocages
- les techniques de mains ou de poings
- enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - techniques de pieds
- les techniques de coups de pieds sautés
- les techniques de coups de pieds sur cibles

c/L'Hanbon-Kyorugi (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire désigné, six (6) techniques de contre sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-chirugi) :

- 2 contres avec une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes,...),
- 2 contres avec une technique de coup de pied au sol,
- 2 contres avec une technique de coup de pied sauté,

d/Le combat : Kyorugi. (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique trois rounds avec des adversaires différents. Chaque round est noté sur 10 points.

Chaque combat a une durée d'une minute, la tenue des candidats est : dobok blanc col blanc ou il poum et protections ; tibiales, cubitales, génitales, plastron, casque ou casque à bulle ou grille PVC pour les candidats âgés de plus de trente ans.

Les combats se dérouleront selon les règles de compétition de la FFST à l'exception des catégories de poids. Néanmoins il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place. Le cas échéant, le jury constituera des groupes de combats cohérents.

e/Le Ho Shin Shoul (20 points) Défenses sur attaque en saisies

Les techniques de défense sont libres

Défenses sur saisies de face

- saisie du poignet directe
- saisie du poignet croisée
- double saisie d'un poignet.
- saisie des deux poignets
- saisie d'un revers du col
- saisie des deux revers du col
- saisie avec une main derrière le col

Défenses sur coup de poing

- direct du bras avant à la tête
- direct du bras arrière à la tête
- direct du bras avant au corps
- direct du bras arrière au corps

Défenses sur coups de pieds

- coup de pied de face au niveau du corps (Ap tchagui)
- coup de pied semi-circulaire au corps (Bandal chagui)
- coup de pied latéral au niveau moyen (Yop chagui)

f/ arbitrage (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (combats et poum-se).

g/La théorie (10 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées.

h/ Décision

Les candidats ayant obtenu, à l'issue de l'ensemble des épreuves, une moyenne supérieure ou égale à 85 points sur 170 sont proposés à l'admission

Examen de 2ème Niveau

A/ CONDITIONS PARTICULIERES

- être titulaire du grade de 1er niveau
- avoir deux timbres de licence supplémentaires après le 1er degré ou Il Poum, dont celui de la saison en cours
- fiche analytique de 2ème niveau dûment remplie.

Les examens de 2ème niveau de Taekwondo sont organisés par la commission nationale de Taekwondo et le comité départemental

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur ou égal au 3ème degré,

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par le Comité Départemental ou Régional et validées par le responsable de la commission nationale de Taekwondo

L'examen est composé de sept épreuves :

- a/ les formes : Poum-se. b/ Kibon c/ Hanbon-Kyorugi,
d/ Le combat : Kyorugi. e/ le Ho Shin Soul
f/ l'arbitrage g/la théorie

a/ Les poum-se (40 points)

Chaque candidat exécute deux poum-se parmi les TAE-GEUK POUmse du 1er au 8ème :

- Korio poum-se imposé,
- un poum-se tiré au hasard parmi les Poum-se du 1er au 8ème.

Chaque Poum-se est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poum-se, le président du jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.

b/ Le Kibon (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques :

- les techniques de blocages
- les techniques de mains ou de poings
- enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - techniques de pieds

- les techniques de coups de pieds sautés
- les techniques de coups de pieds sur cibles

c/L'Hanbon-Kyorugi. (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire désigné, six (6) techniques de

contre sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-chirugi) :

- 2 contres avec une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes,...),
- 2 contres avec une technique de coup de pied au sol,
- 2 contres avec une technique de coup de pied sauté,

d/Le combat : Kyorugi. (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique trois rounds avec des adversaires différents. Chaque round est noté sur 10 points.

Chaque combat a une durée de deux minutes, la tenue des candidats est : dobok et protections ; tibiales, cubitales, génitales, plastron, casque ou casque à bulle ou grille PVC pour les candidats âgés de plus de trente ans.

Les combats se dérouleront selon les règles de compétition de la FFST à l'exception des catégories de poids. Néanmoins il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place. Le cas échéant, le jury constituera des groupes de combats cohérents.

e/Le Ho Shin Shoul (20 points) Défenses sur attaque en saisies

Défenses sur attaque en saisies

- saisie à la manche de face, niveau bas
- saisie à la manche de face, niveau moyen
- saisie à la manche de face niveau haut
- saisie à la manche par le côté, niveau moyen
- saisie des poignets par derrière
- saisie des manches par derrière, niveau haut

Défenses sur coup de poing

- sur attaque en bras avant en crochet large à la tête
- sur attaque du bras arrière en crochet large à la tête
- sur attaque du bras avant en revers à la tête
- sur attaque du bras arrière en revers croisé à la tête
- sur attaque du bras avant en marteau de face
- sur attaque du bras avant en revers dans l'axe

Défenses sur coup de pied

- sur attaque en coup de pied semi circulaire à la tête (Dolyo tchagui)
- sur attaque en coup de pied retourné (Duit tchagui)
- sur attaque en coup de pied direct montant au menton (Ap tchagui)

f/ arbitrage (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d'arbitrage, les

règles d'arbitrage et de compétitions (combats et poumse). g/

La théorie (10 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur l'historique du Taekwondo.

h/ Décision

Les candidats ayant obtenu, à l'issue de l'ensemble des épreuves, une moyenne supérieure ou égale à 85 points sur 170 sont proposés à l'admission

Examen de 3ème Niveau

A/ CONDITIONS

- être titulaire du grade de 2ème niveau
- avoir trois timbres de licence supplémentaires après le 2ème degré, dont celui de la saison en cours
- fiche analytique de 3ème niveau dûment remplie

Les examens de «3ème niveau de Taekwondo sont organisés par la commission nationale de Taekwondo et le comité départemental

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur ou égal au 4ème Niveau.

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Commission Départemental ou Régional et validées par le responsable de la commission nationale de Taekwondo

L'examen est composé de sept épreuves :

a/ les formes : Poumse. b/ Kibon c/ Hanbon-Kyorugi,

d/ Le combat : Kyorugi. e/ le Ho Shin Soul

f/ l'arbitrage g/la théorie

a/ Les poumse (60 points)

- korio Poumse imposé
- koumgan Poumse imposé
- un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1er au 8ème Taegeuk

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, le président du jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.

b/ Le Kibon (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques :

- les techniques de blocages
- les techniques de mains ou de poings
- enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - techniques de pieds
- les techniques de coups de pieds sautés
- les techniques de coups de pieds sur cibles

c/L'Hanbon-Kyorugi (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire désigné, six (6) techniques de contre sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-chirugi) :

- 2 contres avec une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes,...),
- 2 contres avec une technique de coup de pied au sol,
- 2 contres avec une technique de coup de pied sauté,

d/Le combat: Kyorugi (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique trois rounds avec des adversaires différents. Chaque round est noté sur 10 points.

Chaque combat a une durée de deux minutes, la tenue des candidats est : dobok et protections ; tibiales, cubitales, génitales, plastron, casque ou casque à bulle ou grille PVC pour les candidats âgés de plus de trente ans.

Les combats se dérouleront selon les règles de compétition de la FFST à l'exception des catégories de poids. Néanmoins il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place. Le cas échéant, le jury constituera des groupes de combats cohérents.

e/Le Ho Shin Shoul (20 points)

Les techniques de défense sont libres

Défenses sur attaque en saisies

- sur saisie aux cheveux de face
- sur saisie à la gorge de face
- sur saisie de la tête par le côté
- sur saisie sous les bras par derrière
- sur saisie sur les bras par derrière

Défenses sur attaque en coup de pied

- sur attaque en coup de pied bas de face (Yop tchagui niveau genou)
- sur attaque en coup de pied bas circulaire par l'extérieur
- sur attaque en coup de pied bas circulaire par l'intérieur
- sur attaque de face basse avec l'intérieur du pied

Défenses sur attaque en bâton court

- sur attaque de face à la tête du haut vers le bas
- sur attaque de face latérale (circulaire) à la tête
- sur attaque de face latérale à la tête en revers
- sur attaque en pointe au ventre

f/ arbitrage (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d arbitrage, les règles d arbitrage et de compétitions (combats et poumse).

g/La théorie (10 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur les instances

h/ Décision

Les candidats ayant obtenu, à l'issue de l'ensemble des épreuves, une moyenne supérieure ou égale à 95 points sur 190 sont proposés à l'admission.

Examen de 4ème Niveau

A/ CONDITIONS

- être titulaire du grade de 3ème niveau
- avoir 4 timbres de licence supplémentaires après le 3ème niveau, dont celui de la saison en cours - fiche analytique de 4ème niveau dûment remplie

Les examens de «4ème niveau de Taekwondo sont organisés par la commission nationale de Taekwondo et le comité départemental

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur ou égal au 5ème niveau,

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par le Commission Départemental ou Régional et validées par le responsable de la commission national de Taekwondo

L'examen est composé de sept épreuves :

- a/ les formes : Poumse. b/ Kibon c/ Hanbon-Kyorugi,
d/ Le combat : Kyorugi. e/ le Ho Shin Soul
f/ l arbitrage g/la théorie

a/ Les poumse (sur 80 points)

- korio Poumse imposé,
 - koumgan Poumse imposé,
 - taebek Poumse imposé,
 - un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1er au 8ème Taegeuk
- Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomse, le président du jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.

b/ Le Kibon (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques :

- les techniques de blocages
- les techniques de mains ou de poings
- enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - techniques de pieds
- les techniques de coups de pieds sautés
- les techniques de coups de pieds sur cibles

c/L'Hanbon-Kyorugi (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire désigné, six (6) techniques de contre

sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-chirugi) :

- 2 contres avec une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes,...),
- 2 contres avec une technique de coup de pied au sol,
- 2 contres avec une technique de coup de pied sauté,

d/Le combat: Kyorugi. (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique trois rounds avec des adversaires différents. Chaque round est noté sur 10 points.

Chaque combat a une durée de deux minutes, la tenue des candidats est : dobok et protections ; tibiales, cubitales, génitales, plastron, casque ou casque à bulle ou grille PVC pour les candidats âgés de plus de trente ans.

Les combats se dérouleront selon les règles de compétition de FFST à l'exception des catégories de poids. Néanmoins il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place. Le cas échéant, le jury constituera des groupes de combats cohérents.

e/Le Ho Shin Shoul (20 points)

Les techniques de défense sont libres

Défenses sur saisie avec les techniques de clés

- sur saisie en prise directe au poignet
- sur saisie en prise croisée des poignets
- sur double saisie des poignets
- sur saisie au revers

Défenses sur coup de pied

- sur attaque à la tête en coup de pied de revers (Bittreu tchagui)
- sur attaque à la tête en coup de pied de revers (Furio tchagui)

- attaque du haut vers le bas
- attaque en revers simple
- attaque en revers croisé
- attaque en pointe

f/ arbitrage (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (combats et poumse).

g/La théorie (10 points)

Le jury demande au candidat de préparer par écrit en 20 mn une question portant sur l'évolution du Taekwondo dans le contexte international. Le candidat expose oralement la question en s'aidant de ses notes.

h/ Décision

Les candidats ayant obtenu à l'issue de l'ensemble des épreuves une moyenne supérieure ou égale à 105 points sur 210 sont proposés à l'admission.

Examen de 5ème Niveau

A/ CONDITIONS

- être titulaire du grade de 4ème niveau
- avoir cinq timbres de licence supplémentaires après le 4ème niveau, dont celui de la saison en cours
- fiche analytique de 5ème niveau dûment remplie

Les examens de «4ème niveau de Taekwondo sont organisés par la commission nationale de Taekwondo et le comité départemental

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur ou égal au 6ème niveau

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par le Commission Départemental ou Régional et validées par le responsable de la commission nationale de Taekwondo

L'examen est composé de sept épreuves :

a/ les formes : Poumse. b/ Kibon c/ Hanbon-Kyorugi,
d/ Le combat : Kyorugi. e/ le Ho Shin Soul f/ l'arbitrage g/la théorie

a/ Les poumse . (sur 100 points) - keurio Poumse imposé,

- koumgan Poumse imposé,
- taebek Poumse imposé,
- pyon won Poumse imposé,
- un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1er au 8ème Taegeuk.

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, le président du jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.

b/ Le Kibon (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques :

- les techniques de blocages
- les techniques de mains ou de poings
- enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - techniques de pieds
- les techniques de coups de pieds sautés
- les techniques de coups de pieds sur cibles

c/L'Hanbon-Kyorugi. (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire désigné, six (6) techniques de contre

sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-chirugi) :

- 2 contres avec une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes,...),
- 2 contres avec une technique de coup de pied au sol,
- 2 contres avec une technique de coup de pied sauté,

d/Le combat: Kyorugi (30 points)

Le jury organise des groupes de candidats de façon à ce que chaque candidat pratique trois rounds avec des adversaires différents. Chaque round est noté sur 10 points.

Chaque combat a une durée de deux minutes, la tenue des candidats est : dobok et protections ; tibiales, cubitales, génitales, plastron, casque ou casque à bulle ou grille PVC pour les candidats âgés de plus de trente ans.

Les combats se dérouleront selon les règles de compétition de la FFST à l'exception des catégories de poids. Néanmoins il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidats durant les rounds. Le jury évaluera les participants sur la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place. Le cas échéant, le jury constituera des groupes de combats cohérents.

e/Le Ho Shin Shoul (20 points)

- Utilisation des points vitaux et/ou douloureux (kieupso)
- Connaissance de tout le programme Ho Shin Soul des grades précédents.

f/ arbitrage (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (combats et poumse).

g/La théorie (10 points)

Le jury demande au candidat de préparer par écrit sur un an un mémoire sur un des sujets suivants :

- la Fédération Française du Sport Travailleiste
- L'historique du Taekwondo,
- les instances dirigeantes internationales,
- l'évolution du Taekwondo dans le contexte international.

Le candidat soutient oralement son mémoire lors de l'examen.

h/ Décision

Les candidats ayant obtenu à l'issue de l'ensemble des épreuves une moyenne supérieure ou égale à 115 points sur 230 sont proposés à l'admission.

Examen de 6ème Niveau

A/ CONDITIONS

- être titulaire du grade de 5ème niveau
- être titulaire du 1er niveau minimum depuis au moins 20 ans,
- avoir six timbres de licence supplémentaires après le 5ème niveau, dont celui de la saison en cours,
- fiche analytique de 5ème niveau dûment remplie.

Les examens de «4ème niveau de Taekwondo sont organisés par la commission nationale de Taekwondo et le comité départemental

Le jury d'examen est composé de trois juges d'un grade supérieur ou égal au 7ème niveau

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par le Commission Départemental ou Régional et validées par le responsable de la commission national de Taekwondo

L'examen est composé de cinq épreuves : a/ les formes : Poomse. b/ Kibon
c/ Hanbon-Kyorugi, d/ l arbitrage
e/ la théorie

a/ Les pumse (sur 120 points)

- keurio Poomse imposé,
- koumgan Poomse imposé, - taebek Poomse imposé,
- pyon won Poomse imposé,
- sipjin poomse imposé,
- un Poomse tiré au hasard parmi les Poomse du 1er au 8ème Taegeuk.

Chaque Poomse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomse, le président du jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement.

b/ Le Kibon (30 points)

Le jury demande au candidat de pratiquer des séries de techniques :

- les techniques de blocages
- les techniques de mains ou de poings
- enchaînements positions /blocage avec attaques des membres supérieurs - techniques de pieds
- les techniques de coups de pieds sautés
- les techniques de coups de pieds sur cibles

c/L'Hanbon-Kyorugi (20 points)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec un partenaire désigné, six (6) techniques de contre

sur l'attaque de coup de poing au visage (Olgul-chirugi) :

2 contres avec une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes,...)

2 contres avec une technique de coup de pied au sol,

2 contres avec une technique de coup de pied sauté,

d/ arbitrage (20 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur la filière d arbitrage,

Les règles d arbitrage et de compétitions (combats et poumse).

e/La théorie (10 points)

Le jury demande au candidat de préparer par écrit sur un an un mémoire sur un sujet suivants

- La FFST
- l historique du Taekwondo,
- les instances dirigeantes internationales,
- l évolution du Taekwondo dans le contexte international. Le candidat soutient oralement son mémoire lors de l'examen.

g/ Décision

Les candidats ayant obtenu à l'issue de l'ensemble des épreuves une moyenne supérieure ou égale à 100 points sur 200 sont proposés à l'admission.