

**PASSAGE DE NIVEAU FFST  
ET GRADES EQUIVALENTS**

**COMMISSION DES GRADES FFST**



**FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
DU SPORT  
TRAVAILLISTE**

# PROGRAMMES DES EXAMENS DE NIVEAU DE TAEKWONDO

## Examen de 1<sup>er</sup> Niveau

### A/ CONDITIONS PARTICULIERES

- avoir 14 ans révolus. Les athlètes sélectionnés en Equipe de France cadets pourront se présenter dès l'âge de 12 ans révolus, aux examens réservés mis en place dans le cadre de l'article V 2. Par la suite, ils ne pourront se présenter à un examen du 2<sup>ème</sup> niveau qu'en justifiant de deux timbres licences après leurs 14 ans révolus.
- être titulaire du grade de ceinture rouge 1<sup>er</sup> keup
- avoir trois timbres de licence minimum dont celui de la saison en cours
- fiche analytique de 1<sup>er</sup> dan dûment remplie

### B/ MODALITES

L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A *les formes*, composé des épreuves *Poumse* et *Kibon*
- module B *les connaissances*, composé des épreuves *Arbitrage* et *Théorie*
- module C *l'opposition*, composé des épreuves *hanbon kyorugui*, *hoshinsoul* et *kyorugui*

Module A *Les formes* (70 points)

a/ **Poumse** (40 points)

Chaque candidat exécute deux Poumse parmi les TAE-GEUK POUMSE du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup> :

- Paljang imposé
- un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1<sup>er</sup> au 7<sup>ème</sup>

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse le 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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points.

Le module B *les connaissances* (30 points)

a/**L'arbitrage** (15 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).

b/**La théorie** (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur chaque thème : la Fédération Française du Sport Travailleuse

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 15 points.

Le module C *l'opposition* (70 points)

a/**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.

b/**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.

c/**Le Ho Shin Shoul** (20 points)

Les gestes de Ho Shin Shoul seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous Les 5 enchaînement seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Saisie du poignet direct
- Saisie du poignet croisé
- Saisie des deux poignets
- Saisie d'un poignet à deux mains
- Saisie des deux poignets par derrière

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points

### **Décision**

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules, A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Niveau présenté.

## **Examen de 2<sup>ème</sup> Niveau**

### **A/ CONDITIONS PARTICULIERES**

- être titulaire du grade de 1<sup>er</sup> Niveau,
- avoir deux timbres de licence supplémentaires après le 1<sup>er</sup> dan, dont celui de la saison en cours
- fiche analytique de 2<sup>ème</sup> niveau dûment remplie.

### **B/ MODALITES**

L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A *les formes*, composé des épreuves *Poumse* et *Kibon*
- module B *les connaissances*, composé des épreuves *Arbitrage* et *Théorie*
- module C *l'opposition*, composé des épreuves *hanbon kyorugui*, *hoshinsoul* et *kyorugui*

Module A *Les formes* (70 points)

a/ **Les poumse** (40 points)

Chaque candidat exécute deux poumsé parmi les TAE-GEUK POUmse du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup> :

- Korio poumse imposé,
- un poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup>.

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, le 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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points.

Le module B *les connaissances* (30 points)

a/**L'arbitrage** (15 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).

b/**La théorie** (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur chaque thème :

- l'historique du Taekwondo,
- la vie associative

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 15 points

Le module C *L'opposition* (70 points)

a/**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.

b/**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.

c/**Le Ho Shin Shoul** (20 points)

Les gestes de Ho Shin Shoul seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous Les 5 enchaînement seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Saisie du revers du col à une main de face (bras semi fléchis)
- Double saisie du col de face
- 3 techniques du programme 1<sup>er</sup> Niveau demandé par le jury

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points

## Décision

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules, A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Niveau présenté.

### **Examen de 3<sup>ème</sup> Niveau**

#### **A/ CONDITIONS**

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

#### **B/ MODALITES**

L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A *les formes*, composé des épreuves *Poumse* et *Kibon*
- module B *les connaissances*, composé des épreuves *Arbitrage* et *Théorie*
- module C *l'opposition*, composé des épreuves *hanbon kyorugui*, *hoshinsoul* et *kyorugui*

Module A *Les formes* (90 points)

a/ **Les poumse** (60 points)

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

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, le 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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 45 points.

Le module B *les connaissances* (30 points)

a/**L'arbitrage** (15 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 poumsee).

b/**La théorie** (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur chaque thème :

- les instances dirigeantes internationales,
- la vie associative

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 15 points.

Le module C *l'opposition* (70 points)

a/**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,

b/**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.

c/**Le Ho Shin Shoul** (20 points)

Les gestes de Ho Shin Shoul seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous  
Les 5 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Bandal tachgui niveau ventre
- Ap tachgui ventre coup de poing visage
- Saisie col ou manche, coup de poing (crochet) au visage
- + 2 techniques du programme 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> Niveau demandé par le

Le jury Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points

**Décision**

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules, A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Niveau présenté.

### **Examen de 4<sup>ème</sup> Niveau**

#### **A/ CONDITIONS**

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

#### **B/ MODALITES**

L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A *les formes*, composé des épreuves *Poumse* et *Kibon*
- module B *les connaissances*, composé des épreuves *Arbitrage* et *Théorie*
- module C *l'opposition*, composé des épreuves *hanbon kyorugui*, *hoshinsoul* et *kyorugui*

Module A *Les formes* (110 points)

a/ **Les poumse** (sur 80 points)

- korio Poumse imposé,
- koumgan Poumse imposé,
- taebek Poumse imposé,
- un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup> Taegeuk

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, le 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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 55 points.



Le module B *les connaissances* (30 points)

a/**L'arbitrage** (15 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 poumsee).

b/**La théorie** (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions portant sur chaque thème :

- l'évolution du Taekwondo dans le contexte international,
- la vie associative

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 15 points

Le module C *l'opposition* (70 points)

a/**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.

b/**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 FFFST 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.

c/**Le Ho Shin Shoul** (20 points)

Les gestes de Ho Shin Shoul seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous

Les 5 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Etranglement à 2 mains de face
- Ceinturage de face, 2 bras libres
- Ceinturage arrière bras pris
- + 2 techniques du programme 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> niveau demandé par le

Le jury Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35

points

### **Décision**

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules, A, B et C, sont proposés à l'admission pour le niveau présenté.

## **Examen de 5<sup>ème</sup> Niveau**

### **A/ CONDITIONS**

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

### **B/ MODALITES**

L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A *les formes*, composé des épreuves *Poumse* et *Kibon*
- module B *les connaissances*, composé des épreuves *Arbitrage* et *Théorie*
- module C *l'opposition*, composé des épreuves *hanbon kyorugui*, *hoshinsoul* et *kyorugui*

Module A *Les formes* (130 points)

a/ **Les poumse** . (sur 100 points)

- keurio Poumse imposé,
- koungan Poumse imposé,
- taebek Poumse imposé,
- pyon won Poumse imposé,
- un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup> Taegeuk.

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, ~~le président du jury~~ le 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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 65 points

Le module B *les connaissances* (30 points)

a/ **L'arbitrage** (15 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).

**b/La théorie (15 points)**

Le jury demande au candidat de préparer par écrit un mémoire sur le développement du Taekwondo. Le candidat devra aborder les thèmes suivants :

- l'enseignement du Taekwondo,
- l'évolution du Taekwondo dans le contexte national et international,
- l'évolution des lieux de pratiques du Taekwondo.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 15 points.

Le module C *l'opposition* (70 points)

**a/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.

**b/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.

**c/Le Ho Shin Shoul (20 points)**

Les gestes de Ho Shin Shoul seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous Les 5 enchaînement seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

Dégagement en utilisant les points vitaux :

- Etranglement
- Ceinturage de face, bras non pris
- Saisie de la ceinture
- + 2 techniques du programme 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup>, 3<sup>ème</sup> Niveau ou 4<sup>ème</sup> Niveau demandé par

le jury Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 35 points

**Décision**

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules, A, B et C, sont proposés à l'admission pour le Niveau présenté.

## Examen de 6<sup>ème</sup> Niveau

### A/ CONDITIONS

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

### B/ MODALITES

L'examen est composé de cinq épreuves réparties sur trois modules :

- module A *les formes*, composé des épreuves *Poumse, Kibon*
- module B *les connaissances*, composé des épreuves *Arbitrage et Théorie*
- module C *l'opposition* composé de l'épreuve *hanbon kyorugui*

Module A *Les formes* (150 points)

a/ **Les poumse** (sur 120 points)

- keurio Poumse imposé,
- koungan Poumse imposé,
- taebek Poumse imposé,
- pyon won Poumse imposé,
- sipjin poumse imposé,
- un Poumse tiré au hasard parmi les Poumse du 1<sup>er</sup> au 8<sup>ème</sup> Taegeuk.

Chaque Poumse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poumse, le 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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 75 points

Le module B *les connaissances* (30 points)

**a/L'arbitrage** (15 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).

**b/La théorie** (15 points)

Le jury demande au candidat de préparer par écrit un mémoire sur le développement du Taekwondo. Le candidat devra aborder les thèmes suivants :

- l'enseignement du Taekwondo,
- l'évolution du Taekwondo dans le contexte national et international,
- l'évolution des lieux de pratiques du Taekwondo.

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

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 15 points.

**Le module C l'opposition** (20 points)

**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.

Le candidat valide le module s'il obtient une note égale ou supérieure à 10 points.

**Décision**

Un module validé est acquis pour les cinq saisons sportives qui suivent la validation.

Les candidats ayant validé les modules, A, et B et C sont proposés à l'admission pour le niveau présenté

