

FÉDÉRATION FRANÇAISE DU SPORT TRAVAILLISTE

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

PROGRAMMES DES EXAMENS DE NIVEAU DE TAEKWONDO



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DU SPORT TRAVAILLISTE

COMMISSION NATIONALE

TAEKWONDO

SOMMAIRE

Examen de 1er Niveau	Page 03
Examen de 1er Niveau	Page 04
Examen de 2ème Niveau	Page 05
Examen de 2ème Niveau	Page 06
Examen de 3ème Niveau	Page 07
Examen de 3ème Niveau	Page 08
Examen de 4ème Niveau	Page 09
Examen de 4ème Niveau	Page 10
Examen de 5ème Niveau	Page 11
Examen de 5ème Niveau	Page 12
Examen de 6ème Niveau	Page 13
Examen de 6ème Niveau	Page 14
Délivrance du 7ème Niveau du 8ème Niveau et du 9ème Niveau	Page 14

Examen de 1er Niveau

A/ CONDITIONS PARTICULIERES

- avoir 14 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 dan dûment remplie

B/ MODALITES

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

- - module A les formes, composé des épreuves Poomse 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/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 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 poomse).

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,
- - 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 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 2ème Niveau

A/ CONDITIONS PARTICULIERES

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

B/ MODALITES

Les examens de 1er niveau de Taekwondo sont organisés par la Fédération, .
Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.

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

- module A les formes, composé des épreuves Poomse 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 poomse (40 points)

Chaque candidat exécute deux poomse parmi les TAE-GEUK POUMSE du 1er au 8ème :

- Korio poomse imposé,
- un poomse tiré au hasard parmi les Poomse du 1er au 8ème.

Chaque Poomse est noté sur 20 points.

En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomse, 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 poomse).

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 1er 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 3ème Niveau

A/ CONDITIONS

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

B/ MODALITES

Les examens de 3ème niveau de Taekwondo sont organisés par la Fédération, .
Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.

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

- module A les formes, composé des épreuves Poomse 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 Poomse imposé
- kougan 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 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 poumse).

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 enchaînement seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Bandal tachgui niveau ventre
- Ap tchagui ventre coup de poing visage
- Saisie col ou manche, coup de poing (crochet) au visage
- + 2 techniques du programme 1er ou 2^{ème} 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 4ème Niveau

A/ CONDITIONS

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

B/ MODALITES

Les examens de 4ème niveau de Taekwondo sont organisés par la Fédération, .
Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.
L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A les formes, composé des épreuves Poomse 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 Poomse imposé,
 - koumgan Poomse imposé,
 - taebek 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 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 poumse).

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 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.

- Etranglement à 2 mains de face
- Ceinturage de face, 2 bras libres
- Ceinturage arrière bras pris
- + 2 techniques du programme 1er, 2ème ou 3ème 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 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 dan dûment remplie

B/ MODALITES

Les examens de 5ème niveau de Taekwondo sont organisés par la Fédération, .
Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.
L'examen est composé de sept épreuves réparties sur trois modules :

- module A les formes, composé des épreuves Poomse 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 Poomse imposé,
- koumgan Poomse imposé,
- taebek Poomse imposé,
- pyon won 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 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,
- le développement de la Fédération Française du sport Travailiste
- 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 1er, 2ème, 3ème Dan ou 4ème 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 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,
- avoir l'autorisation de la FFST,
- fiche analytique de 5ème niveau dûment remplie.

B/ MODALITES

Les examens de 4ème niveau de Taekwondo sont organisés par la Fédération, .
Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération.
L'examen est composé de cinq épreuves réparties sur trois modules :

- module A les formes, composé des épreuves Poomse, 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 Poomse imposé,
- koumgan Poomse imposé,
- taebek Poomse imposé,
- pyon won Poomse imposé,
- sipjin poumse 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 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,
- le développement de la Fédération Française du Sport Travailleiste
- 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.

DELIVRANCE DU 7ème NIVEAU, du 8ème NIVEAU et du 9ème NIVEAU

Compte tenu de la haute valeur symbolique et honorifique des hauts-grades à partir du 7ème niveau qui visent à récompenser le travail accompli par un taekwondiste pour le développement du Taekwondo sur le territoire métropolitain et les territoires ultra-marins. la Commission Spécialisée des Niveaux et Grades Equivalent .

Le dossier d'inscription devra être adressé à la FFST