

ANNEXE 1

PROGRAMMES DES EXAMENS DE DAN DE TAEKWONDO

CONDITIONS PARTICULIERES

Le candidat doit se présenter aux différentes épreuves de passage de grade en Dobok traditionnel avec col blanc et ceinture rouge pour les candidats au 1^{er} Dan et col noire et ceinture noire pour les candidats à partir de 2^{ème} Dan.

Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge et pour ne pas porter préjudice à leur intégrité physique, à savoir :

- Module A (Pumsee et Kibon) : les coups de pied en hauteur pourront être réalisés au niveau moyen et les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol.
- Module C (Kyorugui) : les 3 rounds en combat plastrons seront remplacés par 2 rounds en mode « Assauts » (*échanges avec un partenaire d'enchaînements de deux coups pied chacun sans touches*)
- Module C (Han Bon Kyorugui) : les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol.

EXAMEN du 1^{er} Dan

A/ PREREQUIS

- Avoir 14 ans révolus. Les athlètes sélectionnés en Équipe 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^{ème} Dan qu'en justifiant de deux timbres licences après leurs 14 ans révolus.
- Être titulaire du grade de ceinture rouge 1^{er} keup
- Avoir trois timbres de licence minimum dont celui de la saison en cours
- Fiche analytique de 1^{er} Dan dûment remplie

B/ MODALITES

Les examens de 1^{er} dan de Taekwondo sont organisés par les Ligues sous la responsabilité du président.

Le jury d'examen est composé de deux juges par module, d'un grade supérieur ou égal au 3^{ème} Dan. Il est constitué par le président de Ligue et proposé pour validation au Bureau de la CSDGE.

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

- Module A *les formes*, composé des épreuves *Pumse* 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/**Pumse** (40 points)

Chaque candidat exécute deux Pumse parmi les TAE-GEUK PUMSE du 1^{er} au 8^{ème} :

- Pal jang imposé
- Un Pumse tiré au hasard par le candidat parmi les Pumse du 1^{er} au 7^{ème} chaque Pomsé est noté sur 20 points. Chaque Pumse 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 tirées au sort selon les annexes du tableau des Kibon :

- Deux enchainements des membres supérieurs + positions ;
- Deux enchainements des membres inférieurs ;
- Deux enchainements des membres inférieurs + membres supérieurs + positions

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

Module B *les connaissances (30 points)*

a/L'arbitrage (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à un Q.C.M 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 un Q.C.M portant sur chaque thème :

- La Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées,
- La vie associative

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

Module C *l'opposition (70 points)*

a/ L'Hanbon-Kyorugi (20 points)

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

- 2 contres avec au moins une technique de membre supérieur (mains, poings, coudes, ...),
- 2 contres avec au moins 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 deux ~~trois~~ rounds avec des adversaires différents. Chaque round est noté sur 15 points.

Chaque combat a une durée d'une minute, protections minimales : tibiales, cubitales, génitales, mitaines, pitaines, plastron, casque et protège dents 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 F.F.T.D.A. 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 dans l'ordre et 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 Dan présenté.