

## EXAMEN du 3<sup>ème</sup> Dan

### A/ PREREQUIS

- Être titulaire du grade de 2<sup>ème</sup> Dan
- Avoir trois timbres de licence supplémentaires après le 2<sup>ème</sup> Dan, dont celui de la saison en cours
- Fiche analytique de 3<sup>ème</sup> Dan dûment remplie

### B/ MODALITES

Les examens de 3<sup>ème</sup> Dan de Taekwondo sont organisés par la Fédération ou par une Ligue, sous la responsabilité du Bureau de la CSDGE.

Le jury d'examen est composé de deux juges par module, d'un grade supérieur ou égal au 5<sup>ème</sup> Dan. Il est constitué par le président de Ligue et proposé pour validation au Bureau de la CSDGE.

Les sessions se déroulent aux lieux et dates des examens prévus par la Fédération ou la Ligue.

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 par le candidat 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 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 45 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 Poumse).

##### b/La théorie (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à un Q.C.M 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.

**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 contresur 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 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.

- 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 1<sup>er</sup> ou 2<sup>ème</sup> Dan demandées 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 Dan présenté.