



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Proposition de programme commun pour le passage de grade

Conditions générales d'obtention du grade : le candidat doit valider les deux modules pour obtenir son grade. Toutefois, s'il ne valide qu'un module mais qu'il a la moyenne sur le score total, il peut éventuellement être rattrapé sur décision du jury.

Déroulement du passage : les candidats réalisent toutes leurs épreuves face au même jury composé d'un ou plusieurs juges en fonction des personnes disponibles.

Ceinture Noire Club : programme du Dan fédéral.



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
10e Keup	9e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	Kitcho Il Jang	Stabilité Verrouillage Diagramme	20	40	80
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	20		
Combat	Kitcho Bon Kyorugi	Kitcho Bon Kyorugi 1 à 4	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	40	
	Combat	3 Rounds (combat souple)	Diversité Souplesse Détermination	20		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	15	19	7	9
Abdominaux	20	25	20	25
Gainage	40s	50s	20s	25s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
9e Keup	8e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Il Jang - Kitcho Il Jang	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard	40	60	110
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	20		
Combat	Se Bon Kyorugi	Se Bon Kyorugi 1 à 4	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	50	
	Combat	3 Rounds (combat souple)	Diversité Souplesse Détermination	30		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	15	19	7	9
Abdominaux	20	25	20	25
Gainage	40s	50s	20s	25s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
8e Keup	7e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Yi Jang - Taegeuk Il Jang ou Yi jang ou Kitcho Il Jang au sort	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration	40	60	110
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	20		
Combat	Se Bon Kyorugi	Se Bon Kyorugi 5 à 8 + 2 précédents (choix du jury)	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	50	
	Combat	3 Rounds (plastron)	Diversité Souplesse Détermination Puissance	30		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	25	31	10	13
Abdominaux	30	37	30	37
Gainage	1 min	1 min 15	30s	37s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
7e Keup II	6e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Sam Jang - 2e poomsé (II à Sam au sort)	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration Rythme	40	70	120
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	30		
Combat	Se Bon Kyorugi	Se Bon Kyorugi 9 à 12 + 2 précédents (choix du jury)	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	50	
	Combat	3 Rounds (plastron)	Diversité Souplesse Détermination Puissance Blocages	30		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	25	31	10	13
Abdominaux	30	37	30	37
Gainage	1 min	1 min 15	30s	37s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
6e Keup	5e Keup I

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Sa Jang - 2e poomsé (Il à Sa au sort)	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration Rythme Puissance	60	90	140
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	30		
Combat	Se Bon Kyorugi	Se Bon Kyorugi 13 à 16 + 2 précédents (choix du jury)	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	50	
	Combat	3 Rounds (plastron)	Diversité Souplesse Détermination Puissance Blocages	30		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	30	37	13	16
Abdominaux	40	50	40	50
Gainage	1 min 30	1 min 50	50s	62s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
5e Keup I	4e Keup II

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Oh Jang - 2e poomsé (Il à Oh au sort)	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration Rythme Puissance	60	90	150
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	30		
Combat	Han Bon Kyorugi	2 Han Bon poings 2 Han Bon pieds 2 Han Bon pieds sautés	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	60	
	Combat	3 Rounds (plastron)	Diversité Souplesse Détermination Puissance Blocages	30		
	Ho Shin Soul	1 saisie poignet direct 1 saisie poignet croisé 1 saisie deux poignets	Efficacité Précision Stabilité	10		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	30	37	13	16
Abdominaux	40	50	40	50
Gainage	1 min 30	1 min 50	50s	62s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
4e Keup II	3e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Youk Jang - 2e poomsé (II à Youk au sort)	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration Rythme Puissance	80	120	190
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	30		
	Théorie	5 questions arbitrage, taekwondo, FFTDA	Juste/Faux	10		
Combat	Han Bon Kyorugi	2 Han Bon poings 2 Han Bon pieds 2 Han Bon pieds sautés	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	70	
	Combat	3 Rounds (plastron)	Diversité Souplesse Détermination Puissance Gestion tactique	30		
	Ho Shin Soul	1 saisie poignet direct 1 saisie poignet croisé 1 saisie deux poignets 1 saisie poignet deux mains 1 saisie deux poignets derrière 1 saisie col de face	Efficacité Précision Stabilité Puissance Détermination	20		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	40	50	13	16
Abdominaux	50	62	50	62
Gainage	1 min 30	1 min 50	50s	62s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
3e Keup	2e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Tchil Jang - 2e poomsé (Il à Tchil au sort)	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration Rythme Puissance	80	130	200
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	30		
	Théorie	5 questions arbitrage, taekwondo, FFTDA	Juste/Faux	20		
Combat	Han Bon Kyorugi	2 Han Bon poings 2 Han Bon pieds 2 Han Bon pieds sautés	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	70	
	Combat	3 Rounds (plastron) 1 Round (souple)	Diversité Souplesse Détermination Puissance Gestion tactique	30		
	Ho Shin Soul	1 saisie poignet direct 1 saisie poignet croisé 1 saisie deux poignets 1 saisie poignet deux mains 1 saisie deux poignets derrière 1 saisie col de face	Efficacité Précision Stabilité Puissance Détermination	20		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	40	50	13	16
Abdominaux	50	62	50	62
Gainage	1 min 30	1 min 50	50s	62s

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance



Programme passage de grade

Mise à jour du 11.01.2018

Grade actuel	Grade testé
2e Keup	1er Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)	2 à 5 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Pal Jang - 2e poomsé (II à Pal au sort)	Stabilité Verrouillage Diagramme Regard Respiration Rythme Puissance	80	140	210
	Kibon	3 kibons <i>Cf ci-dessous</i>	Stabilité Verrouillage Respect technique	30		
	Théorie	5 questions arbitrage, taekwondo, FFTDA	Juste/Faux	30		
Combat	Han Bon Kyorugi	2 Han Bon poings 2 Han Bon pieds 2 Han Bon pieds sautés	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	70	
	Combat	3 Rounds (plastron) 2 Rounds (souple)	Diversité Souplesse Détermination Puissance Gestion tactique	30		
	Ho Shin Soul	1 saisie poignet direct 1 saisie poignet croisé 1 saisie deux poignets 1 saisie poignet deux mains 1 saisie deux poignets derrière 1 saisie col de face	Efficacité Précision Stabilité Puissance Détermination	20		

Condition physique

Gagne 2 points (1 pour dans chaque module) si fait le minimum attendu et 5 points (2,5 pour chaque module) s'il fait au minimum 1/4 de plus.

	Homme		Femme	
	Mini	+1/4	Mini	+1/4
Pompes	50	62	20	25
Abdominaux	50	62	50	62
Gainage	2 min	2 min 30	1 min	1 min 15

Kibon

À définir par le jury, non diffusé à l'avance