

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

Proposition de programme commun pour le passage de grade

Conditions générales d'obtention du grade : le candidat doit valider les trois modules pour obtenir son grade. Toutefois, s'il ne valide que deux modules 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 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	Kitcho II Jang	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	20	40	90
	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		
Theorique	5 questions	- Généralités et ordres - Le corps			10	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	15	10
Abdominaux	30	30
Gainage	45s	45s

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk II Jang - Kitcho II Jang	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	40	60	120
	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		
Theorique	5 questions	- Généralités et ordres - Le corps - Savoir compter			10	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	15	10
Abdominaux	30	30
Gainage	45s	45s

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Yi Jang - Taegeuk II Jang ou Yi jang ou Kitcho II Jang au sort	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	40	60	120
	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		
Theorique	5 questions	- Généralités et ordres - Le corps - Savoir compter			10	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	20	15
Abdominaux	40	40
Gainage	1 min	1 min

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Sam Jang - 2e poomsé (II à Sam au sort)	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	40	70	130
	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		
Theorique	5 questions	- Généralités et ordres - Le corps - Savoir compter			10	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	20	15
Abdominaux	40	40
Gainage	1 min	1 min

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

Grade actuel	Grade testé
6e Keup	5e Keup

Résumé

Module	Epreuve	Programme	Critères	Pts épreuve	Pts module	Pts totaux
Physique	Condition physique	<i>Cf ci-dessous</i>	Minimum ou +1/3	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Sa Jang - 2e poomsé (Il à Sa au sort)	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	60	90	160
	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		
Theorique	QCM	- Arbitrage (10 questions)	Format QCM. Répondre en 5 minutes à toutes les questions.		20	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	30	20
Abdominaux	50	50
Gainage	1 min 30	1 min 30

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Oh Jang - 2e poomsé (Il à Oh au sort)	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	60	90	170
	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		
Theorique	QCM	- Arbitrage (10 questions)	Format QCM. Répondre en 5 minutes à toutes les questions.		20	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	30	20
Abdominaux	50	50
Gainage	1 min 30	1 min 30

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Youk Jang - 2e poomsé (Il à Youk au sort)	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	80	110	
	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	Stabilité Verrouillage Respect technique Distance	20	70	220
	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		
Theorique	QCM	- Arbitrage (15 questions) - FFTDA (5 questions)	Format QCM. Répondre en 10 minutes à toutes les questions.		40	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	40	25
Abdominaux	60	60
Gainage	1 min 45	1 min 45

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Tchil Jang - 2e poomsé (Il à Tchil au sort)	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	80	110	240
	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	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		
Theorique	QCM	- Arbitrage (15 questions) - FFTDA (8 questions) - Vie Associative (7 questions)	Format QCM. Répondre en 15 minutes à toutes les questions.		60	

Condition physique

Gagne 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	40	25
Abdominaux	60	60
Gainage	1 min 45	1 min 45

Kibon

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

Programme passage de grade



Mise à jour du 07.12.2024

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	3 (bonus)	3 (bonus)	3 (bonus)
Technique	Poomsé	- Taegeuk Pal Jang - 2e poomsé (Il à Pal au sort)	Diagramme Respect des techniques Exécution : <ul style="list-style-type: none"> • Puissance • Verrouillage/Stabilité • Rythme/Posture • Relâchement/accélération 	80	110	240
	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	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		
Théorique	QCM	- Arbitrage (15 questions) - FFTDA (8 questions) - Vie Associative (7 questions)	Format QCM. Répondre en 15 minutes à toutes les questions.		60	

Condition physique

Gainage 3 points (1 pour dans chaque module)

	Homme	Femme
Pompes	50	30
Abdominaux	60	60
Gainage	2 min	2 min

Kibon

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