



Ligue de Taekwondo de Normandie

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

Aux Présidents des clubs de la Ligue de Taekwondo de Normandie

Rouen, Le 3 avril 2019

Objet : Notification passage de grades 1^{er}- 2^{ème} Dan

PJ : fiche d'inscription et règlement des examens 1^{er} et 2^{ème} Dan

Madame, Monsieur,

J'ai l'honneur de vous annoncer que la Ligue de Taekwondo de Normandie organisera le passage des grades 1^{er} et 2^{ème} Dan selon les modalités suivantes :

DATE : Dimanche 19 Mai 2019

LIEU : Halle des sports
2, rue bois bagnères
76240 Bonsecours

HEURE : 8h - 12h / 1^{er} et 2^{ème} Dan (passage à huis clos)

Horaires sous réserve de modification en fonction du nombre de candidats

Les dossiers de candidature devront être parvenus au siège de la Ligue de Normandie de Taekwondo **avant le dimanche 12 mai 2019 inclus** (date de réception).

Adresse du siège : 37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan

Les dossiers se composent de la façon suivante :

- **Fiche d'inscription dûment complétée de même pour le passeport**
- **2 photos d'identité**
- **Un chèque de 40 € à l'ordre de Ligue de Taekwondo de Normandie (frais d'inscription)**
- **Un chèque de 50 € à l'ordre de la FFTDA pour les candidats au 1^{er} Dan**
- **Un chèque de 65 € à l'ordre de la FFTDA pour les candidats au 2^e Dan**

Les candidats devront se présenter munis de leur passeport sportif à jour :

- Certificat médical
- Fiche analytique du passage de Dan dûment remplie
- 3 timbres de licences dont celui de la saison en cours pour les candidats au 1^{er} Dan
- 2 timbres de licences après le 1^{er} Dan dont celui de la saison en cours pour les candidats au 2^{ème} Dan
- Grade 1^{er} Keup pour les candidats au 1^{er} Dan
- Grade 1^{er} Dan pour les candidats au 2^{ème} Dan

Notez bien qu'aucune candidature ne sera prise en compte après le délai imparti.

Je vous prie d'agréer l'expression de mes salutations sportives.

Mr Laurent HEBERT

Président de la Ligue de Taekwondo de Normandie



Ligue de Taekwondo de Normandie
Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan
Mail: secretaire.tkd.normandie@gmail.com



Ligue de Taekwondo de Normandie

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

FICHE D'INSCRIPTION

Examen de passage 1^{er} ou 2^{ème} DAN – 19 mai 2019

NOM

Prénom

**Date de
Naissance**

N° licence FFTDA

Grade actuel

Grade présenté

Club

Professeur

Date :

Signature du candidat :

Signature du Professeur :



Ligue de Taekwondo de Normandie
Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan
Mail: secretaire.tkd.normandie@gmail.com



Ligue de Taekwondo de Normandie

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

25, rue saint Antoine 69 003 LYON – www.fftada.fr

ANNEXE 1

(Entrée en vigueur le 1er février 2019)

PROGRAMME DES EXAMENS DE DANS DE TAEKWONDO

Examen de 1^{er} Dan

A/ CONDITIONS PARTICULIERES

- Avoir 14 ans révolus. Les athlètes sélectionnés en Equipe 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.
- Etre titulaire du grade de ceinture rouge 1er keup
- Avoir 3 timbres de licence minimum dont celui de la saison en cours
- Fiche analytique de 1er 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 six juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 2^{ème} Dan. Il est formé 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 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.



Ligue de Taekwondo de Normandie
Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan
Mail: secretaire.tkd.normandie@gmail.com



Ligue de Taekwondo de Normandie

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

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 poumseo).

b/ La théorie (15 points)

Le jury demande au candidat de répondre à des questions 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, 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 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 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.



Ligue de Taekwondo de Normandie
Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan
Mail: secretaire.tkd.normandie@gmail.com



Ligue de Taekwondo de Normandie

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

Examen de 2^{ème} Dan

A/ CONDITIONS PARTICULIERES

- Etre titulaire du grade de 1er dan,
- Avoir deux timbres de licence supplémentaires après le 1er dan, dont celui de la saison en cours
- Fiche analytique de 2^{ème} dan dûment remplie.

B/ MODALITES

Les examens de 2^{ème} Dan de Taekwondo sont organisés par les Ligues sous la responsabilité du président.

Le jury d'examen est composé de six juges, deux par modules, d'un grade supérieur ou égal au 3^{ème} Dan. Il est formé 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 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 poomsés

- Koryo poomse imposé
- un poomse tiré au hasard parmi les Taegeuk du 1^{er} au 8^{ème}.

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.

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 :



Ligue de Taekwondo de Normandie
Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan
Mail: secretaire.tkd.normandie@gmail.com



Ligue de Taekwondo de Normandie

Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

- l'histoire du Taekwondo
- 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, 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 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 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 1^{er} 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.



Ligue de Taekwondo de Normandie
Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

37, Rue Croix Vaubois 76130 Mont Saint Aignan
Mail: secretaire.tkd.normandie@gmail.com