

Taekwondo

Fédération Luxembourgeoise des Arts Martiaux (FLAM)

Règlement sur la promotion aux grades de ceinture noire (Dan/Poom)

(Version janvier 2007)



1. ORGANISATION DES EXAMENS.....	4
1.1. DATE ET LIEU D'EXAMEN.....	4
1.2. NOMINATION AUX FONCTIONS D'EXAMINATEUR	4
1.3. STAGE DE PREPARATION	4
2. SYSTEME DES GRADES.....	4
2.1. LA CEINTURE (Ti).....	4
2.2. LE KUP.....	5
2.3. PASSAGE DE GRADE	5
2.3.2. Poomseas.....	5
2.3.3. Taeryon.....	5
2.3.4. Hosinsul / Self défense.....	5
2.3.5. Kyu rugi / Chayu taeryon / Combat.....	5
2.3.6. Théorie.....	5
3. CONDITIONS D'ADMISSION A L'EXAMEN DAN/POOM.....	6
3.1. ACTE DE CANDIDATURE	6
3.2. FRAIS DE PARTICIPATION.....	6
3.3. PIECES JUSTIFICATIVES.....	6
3.4. CASSE.....	6
3.5. DEFINITION DE « POOM » ET « DAN »	7
3.6. CONDITIONS D'ATTENDE ET D'AGE POUR LA PROMOTION	7
3.7. CONDITIONS SUPPLEMENTAIRES.....	7
3.8. DOBOK	8
4. HOMOLOGATION DE GRADE DAN.....	9
4.1. DATE DE L'HOMOLOGATION.....	9
4.2. PARTICIPATION A UN EXAMEN A L'ETRANGER	9
4.3. ADHESION D'UN TAEKWONDOIST D'UNE FEDERATION AUTRE QUE LA FLAM	9
5. ATTRIBUTION DE GRADES DAN PAR LE COMITE DIRECTEUR	10
5.1. GRADES POUR MERITE EXCEPTIONNEL	10
5.2. GRADES A TITRE HONORIFIQUE.....	10
6. PROGRAMME D'EXAMEN.....	11
6.1. POUR LE 1 ^{IER} DAN / 1 ^{IER} POOM	11
6.2. POUR LE 2 ^{EME} DAN / 2 ^{EME} POOM	12
6.3. POUR LE 3 ^{EME} DAN / 3 ^{EME} POOM	13
6.4. POUR LE 4 ^{EME} DAN	14

6.5. POUR LE 5 ^{IE} ME DAN.....	15
6.6. POUR LE 6 ^{IE} ME DAN.....	16
6.7. POUR LE 7 ^{IE} ME DAN	17
6.8. POUR LE 8 ^{IE} ME AU 10 ^{IE} ME DAN	17
7. MODELE DE LA FICHE D'EVALUATION.....	18
7.1. 1 ^{IER} DAN / 1 ^{IER} POOM.....	18
8. EXEMPLAIRE DU QUESTIONNAIRE	19
9. FORMULAIRE D'INSCRIPTION	21

1. Organisation des examens

1.1. Date et lieu d'examen

Le Comité Directeur fixe la date de l'examen et la communique au moins 4 mois d'avance aux clubs par courrier. **Deux sessions d'examen sont organisées par an, en principe au mois de mai et au mois de novembre, mais peut être changée pour des raisons d'intérêt général. Exceptionnellement, l'une des deux sessions peut ne pas avoir lieu. (p ex. manque de participants)**

Le lieu de l'examen est fixé par le Comité Directeur et doit être de préférence au Centre National Sportif et Culturel (Coque) ou à un autre lieu central.

1.2. Nomination aux fonctions d'examineur

Seulement des taekwondoists agréés par la W.T.F. ainsi que par la FLAM peuvent être nommés à la fonction d'examineur. L'examineur doit au moins avoir deux grades supérieurs à celui du candidat.

L'examineur respectera rigoureusement le programme d'examen ci-dessous (voir paragraphe 6.).

Le jury est nommé par le Comité Directeur.

1.3. Stage de préparation

Minimum trois (3) stages de préparation sont organisés par la FLAM. Date, lieu et horaire sont fixés par le Comité Directeur sur considération des disponibilités des candidats. Tous les candidats y sont personnellement convoqués deux (2) mois avant le début des stages par courrier. La présence est obligatoire. En cas de non disponibilité, le candidat doit informer la/ le responsable taekwondo de la Commission Technique par écrit avant le début du stage. Une présence de cinquante (50) % est exigée. Ceci non seulement pour l'année de la participation au passage de grade mais aussi aux stages entre les passages de grade. La fédération transmettra en même temps les dates des stages aux différents clubs de taekwondo pour informations.

L'examineur aura mains libres pour l'ordre de déroulement des stages. Le programme des stages de préparation se rapportera exclusivement sur le programme d'examen (voir paragraphe 6.)

2. Système des grades

2.1. La ceinture (Ti)

La ceinture (ti), est à fixer par 2 fois autour de la taille du taekwondoist, fermée vers l'avant avec un noeud plat, ayant comme fonction de tenir le dobok.

2.2. Le Kup

Les pratiquants sont répartis en catégories de grade (kup) de couleur qui indique leur niveau de connaissance en matière de taekwondo. Les kups se présentent comme suit :

10 kup	blanche	5 kup	verte + 2 barrettes bleue
9 kup	blanche + 2 barrettes jaune	4 kup	Bleue
8 kup	Jaune	3 kup	bleue + 2 barrettes rouge
7 kup	jaune + 2 barrettes verte	2 kup	Rouge
6 kup	Verte	1 kup	Rouge + 2 barrettes noire

Après les grades « kup » suivent les grades Dan/Poom de 1^{ier} Dan au 10^{ième} Dan et de 1^{ier} Poom au 4^{ième} Poom.

2.3. Passage de grade

Les grades jusqu'au 1^{ier} kup se pratiquent dans les clubs par ses moniteurs agréés au moyen de passages de grades internes régies selon les règlements du club en vigueur. Cependant **faut-il** rappeler quelques critères qui sont obligatoires:

2.3.2. Poomseas

10 kup	-	5 kup	Taeguk sam jang (3)
9 kup	-	4 kup	Taeguk sa jang (4)
8 kup	-	3 kup	Taeguk oh jang (5)
7 kup	Taeguk il jang (1)	2 kup	Taeguk yuk jang (6)
6 kup	Taeguk I jang (2)	1 kup	Taeguk chil jang (7)

2.3.3. Taeryon

Ilbo taeryon / Hanbon kyorugi
Ibo taeron
Sambo taeryon
Chokki taeryon

2.3.4. Hosinsul / Self défense

2.3.5. Kyu rugi / Chayu taeryon / Combat

2.3.6. Théorie

3. Conditions d'admission à l'examen Dan/Poom

3.1. Acte de candidature

Le club d'appartenance du candidat doit présenter le formulaire de candidature par écrit, par le **bias** du **secrétariat** de la FLAM, au président de la Commission Technique au moins 6 (six) semaines avant la date d'examen. (voir paragraphe 10.)

3.2. Frais de participation

Le candidat ou club dont le candidat est licencié doit payer les frais de participation 1 (un) mois avant la date de l'examen.

3.3. Pièces justificatives

Le candidat doit présenter les pièces suivantes avant le début de l'examen :

- son passeport sportif dans lequel doit figurer :
 - le grade antérieur signé par un moniteur agréé;
 - l'homologation de la FLAM de tous les grades Dan antérieurs ;
 - la vignette pour l'année en cours ;
 - l'attestation du test médico-sportif ;
- l'autorisation écrite du représentant légal s'il s'agit d'un candidat mineur ;
- pour les étrangers non résidents au Grand-Duché, l'autorisation de la fédération du pays de provenance du candidat.
- casier judiciaire (facultatif)

3.4. Partenaire

Le partenaire doit avoir les caractéristiques suivantes :

- **minimum 2^{ième} kup**
- **se présenter en dobok**
- **avoir plus ou moins le même gabarit**

3.5. Casse

Les planches, d'une dimension minimale de 22x22 cm et maximale 30x30 cm, qui doivent être utilisées lors de l'examen (voir paragraphe 6.) sont fournies par la FLAM. L'épaisseur des planches pour l'examen dépend de la catégorie de la casse à faire. Pour les casses on a deux catégories; catégorie A épaisseur minimum 18mm, catégorie B minimum 35mm. **Pour les candidats âgés de moins de 14 ans seul les planches de la catégorie A sont autorisées.** Si un candidat aurait besoin de matériaux spéciaux il y a lieu d'informer la commission technique et l'examineur qui décideront du besoin. L'acquisition restera cependant au frais du candidat.

Le port de tape ou protection est formellement défendu lors de chaque casse.

3.6. Définition de « Poom » et « Dan »

Poom = entre 8 ans et en dessous de 16 ans (ceinture noire avec un trait rouge horizontal et revers noir)

Dan = à partir de 16 ans (ceinture noire et revers noir)

3.7. Conditions d'attente et d'âge pour la promotion

Grade	Âge minimum	Séjour grade		Séjour grade	
		antérieur avec bonifications	Années de pratique avec bonifications	antérieur Sans bonification	Années de pratique sans bonification
1 ^{er} DAN	16 ans *	1 an	3 ou 5*	1 an	3 ou 5
2 ^{ème} DAN	./.	2 ans	5 ou 7*	3 ans	6 ou 8
3 ^{ème} DAN	./.	3 ans	8 ou 10*	4 ans	10 ou 12
4 ^{ème} DAN	./.	4 ans	12 ou 14*	5 ans	15 ou 17
5 ^{ème} DAN	40 ans	5 ans	17 ou 19*	6 ans	21 ou 23
6 ^{ème} DAN	46 ans	6 ans	23 ou 25*	7 ans	28 ou 30
7 ^{ème} DAN	53 ans	7 ans	30 ou 32*	8 ans	36 ou 38
8 ^{ème} DAN	60 ans	8 ans	38 ou 40*	9 ans	45 ou 47
9 ^{ème} DAN	Décision FLAM	Décision FLAM	Décision FLAM	Décision FLAM	Décision FLAM
10 ^{ème} DAN	Décision FLAM	Décision FLAM	Décision FLAM	Décision FLAM	Décision FLAM

Ce tableau se base sur le compte rendu de la réunion de la Commission Technique FLAM du 25 mai 2005 et sur celui du Comité Directeur de la réunion du 3 octobre 2005 pour conserver l'uniformité dans le temps de séjour entre les différents grades des différentes disciplines à l'intérieur de la FLAM.

Les pratiquants qui ne participent pas aux activités de la FLAM auront un temps de séjour plus long entre les grades.

- * Pour pouvoir se présenter au passage de grade 1^{er} Poom ou 1^{er} Dan, le candidat doit être porteur de son 1^{er} kup (ceinture rouge-noire) de minimum 12 mois au premier jour du mois de la date du passage de grade.
- * Les candidats qui se présentent à l'examen de la ceinture noire 1^{er} Dan avant l'âge minimum requis, reçoivent le grade *Poom* au lieu du grade *Dan*. Le grade Poom ne sera pas matérialisé par une ceinture noire, mais par une ceinture rouge avec un trait noire horizontal. Dès que le candidat atteint l'âge requis, il informe par écrit la Commission Technique pour convertir le grade Poom en grade Dan. La conversion se fait ensuite par l'obligation de montrer lors du passage de grade le poomseas équivalant au grade DAN.

3.8. Conditions supplémentaires

- Une présence exhaustive au stage de préparation est exigée (voir paragraphe 1.3.).
- Le candidat ne peut porter ni bandage, plâtre ou autre protection médicale à l'examen, un état physique sain du candidat est de rigueur.
- Le port de toute sorte de bijoux de fantaisies n'est pas toléré lors du passage de grade.
- A partir du 4^{ème} Dan les candidats doivent, pour être admissible à l'examen, être en possession de certaines certifications, diplômes, **qualifications achevées** ou présenter un certain profil demandé par la FLAM (voir paragraphe 6.).

3.9. Dobok

Pour l'examen de 1^{ier} Dan ou 1^{ier} Poom le candidat n'est autorisé à porter au passage de grade qu'un dobok avec un revers blanc.

4. Homologation de grade Dan

4.1. **Date de l'Homologation**

Pour être validés, les grades DAN obtenus par voie de réussite à l'examen sont sujets à homologation par le comité-directeur. Celui-ci prononce les homologations sur proposition du jury d'examen resp. de l'examineur et sur le vu des résultats d'examen. Il doit en être fait mention au compte-rendu de réunion.

Le président de la fédération certifie l'homologation en signant le passeport sportif du titulaire dans la case prévue ad hoc.

Est considérée comme date d'obtention du grade la date de l'homologation par le comité-directeur. Seule celle-ci constitue date de repère pour la détermination de l'ancienneté de grade ainsi que pour le calcul des états de pratique dans le sens des stipulations du présent règlement.

Le port de grades DAN non-homologués est strictement défendu et passible de poursuite disciplinaire.

4.2. **Participation à un examen à l'étranger**

Un candidat qui, suivant sa situation actuelle (étudiant à l'étranger, séjour professionnel à moyen ou long terme à l'étranger,...), peut participer à un examen de ceinture noire à l'étranger. Il doit cependant déposer une demande écrite à la Commission Technique qui donnera son avis au Comité Directeur avant l'examen proprement dit. En cas de réponse favorable du Comité Directeur, le grade Dan sera automatiquement homologué par la FLAM.

La demande du candidat doit préciser, à côté d'une explication sur sa situation actuelle, des détails techniques quant au lieu, la date, le programme et le jury de l'examen.

4.3. **Adhésion d'un taekwondoïste d'une fédération autre que la FLAM**

Tout pratiquant qui adhère à la FLAM peut solliciter au Comité Directeur, d'homologuer son grade obtenu auprès d'une fédération autre que la FLAM. Le candidat doit déposer un dossier, afin de prouver un niveau équivalent à celui requis au sein de la FLAM. Une contrainte irrévocable est la possession d'un certificat de la W.T.F. qui confirme le grade en question.

Le dossier sera soumis à la Commission Technique qui donnera son avis au Comité Directeur. Le Comité Directeur prononce l'homologation ou son refus. Le port de grades Dan non homologués est strictement interdit et passible de poursuite disciplinaire. L'homologation d'un grade Dan sera refusée à tout candidat domicilié au Grand-Duché qui se serait présenté à un jury d'examen étranger, sans y avoir été autorisé au préalable par la FLAM.

5. Attribution de grades Dan par le Comité Directeur

5.1. Grades pour mérite exceptionnel

Pour récompenser des exploits sportifs ou tout autre mérite exceptionnel en relation directe avec la pratique du Taekwondo, le Comité Directeur peut décerner, sur avis de la Commission Technique, des grades Dan sans égard aux conditions d'obtention définies au présent règlement.

5.2. Grades à titre honorifique

Pour tout mérite exceptionnel ou services rendus à la cause du Taekwondo, le Comité Directeur peut décerner, sur avis de la Commission Technique, des grades Dan à titre honorifique. Dans ce cas, le grade est suivi obligatoirement de la mention *honoris causa*, en abrégé : h.c. L'accès aux grades subséquents reste ouvert aux titulaires d'un grade h.c. pourvu qu'ils remplissent les conditions d'obtention réglementaires.

6. Programme d'examen

6.1. Pour le 1^{er} Dan / 1^{er} Poom

Exercice 1

Poomsea imposé : 8 Taeguk pal jang
Poomsea libre : de 4 à 7
Poomsea imposé par l'examineur : de 1 à 7

Exercice 2

Ilbo Taeryon : 15 pièces

Exercice 3

Hosinsul : 12 pièces (un adversaire sans armes)

Exercice 4

Kyorugi : 1 ½ minutes (avec protections)

Exercice 5

Kyopka (3 casses)

première casse: à être librement choisie par le candidat (technique de main)
deuxième casse: à être librement choisie par le candidat (technique de jambe)
troisième casse : doit être montrée avec soit * yop-chagi
* dollyo-chagi
* dwit-chagi

Théorie

- Vocabulaire et théorie sur le taekwondo,
- Dénomination des Poomseas
- Dénomination des techniques de mains, de jambes et positions de taeguk il jang jusqu'à taeguk pal jang.

Remarque

L'interrogation se fera par un test écrit de type « multiple choice » (voir paragraphe 9.).
Les questions du test sont en langue allemande, si l'un des candidats à des problèmes de compréhension les questions peuvent être traduites en une langue lui compréhensible. Le candidat doit cependant informer par écrit le responsable taekwondo de la Commission technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.2. Pour le 2^{ième} Dan / 2^{ième} Poom

Exercice 1

Poomsea imposé : 9 Koryo
Poomsea libre : de 5 à 8
Poomsea imposé par l'examineur : de 1 à 8

Exercice 2

Ilbo Taeryon : 15 pièces

Exercice 3

Hosinsul : 12 pièces + riposte contre des attaques avec un bâton

Exercice 4

Ban-chayu Taeryon : 1 minute avec un partenaire sur des coussins de frappe
Kyorugi : 1 minute (avec protections)

Exercice 5

Kyopka (2 casses)

Le candidat doit faire 2 casses avec des planches de la catégorie A en sautant sans toucher le sol entre ces 2 casses. L'une des deux casses doit être exécutée par une technique de pieds. **Si le candidat en cours d'exécution échoue avec une planche toute la casse doit être répétée.**

Si le candidat est âgé de 40 (quarante) ans ou plus les 2 casses peuvent être faite séparément mais toujours en sautant et dont une par une technique de pieds.

Théorie

- Vocabulaire et théorie sur le taekwondo,
- Dénomination des Poomseas
- Dénomination des techniques de mains, de jambes et positions de taeguk il jang jusqu'à Koryo.

Remarque

L'interrogation se fera par un test écrit de type « multiple choice » (voir paragraphe 8.).

Les questions du test sont en langue allemande, si l'un des candidats à des problèmes de compréhension les questions peuvent être traduites en une langue lui compréhensible. Le candidat doit cependant informer par écrit le responsable taekwondo de la Commission technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.3. Pour le 3^{ième} Dan / 3^{ième} Poom

Exercice 1

Poomsea imposé : 10 Kumgang
Poomsea libre : de 6 à 9
Poomsea imposé par l'examineur : de 1 à 9

Exercice 2

Ilbo Taeryon : 15 pièces

Exercice 3

Hosinsul : 12 pièces + riposte contre des attaques avec un couteau

Exercice 4

Chayu Taeryon : 1 ½ minutes contre 2 partenaires (avec protections)

Exercice 5

Kyopka (4 casses)

Le candidat doit faire 2 casses avec des planches de la catégorie A en sautant sans toucher le sol entre ces 2 casses. Les deux casses doivent être exécutées par des techniques de pieds, suivies de deux casses (pied ou main) avec des planches de la catégorie B librement choisie par le candidat. Les planches doivent se trouver en hauteur de la poitrine. Si le candidat en cours d'exécution échoue avec une planche toute la casse doit être répétée.

Si le candidat est âgé de 40 (quarante) ans ou plus les 4 (quatre) casses peuvent être faite séparément mais toujours en sautant.

Théorie

- Vocabulaire et théorie sur le taekwondo,
- Dénomination des Poomseas
- Dénomination des techniques de mains, de jambes et positions de taeguk il jang jusqu'à Kumgang.

Remarque

L'interrogation se fera par un test écrit de type « multiple choice » (voir paragraphe 8.). Les questions du test sont en langue allemande, si l'un des candidats à des problèmes de compréhension les questions peuvent être traduites en une langue lui compréhensible. Le candidat doit cependant informer par écrit le responsable taekwondo de la Commission technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.4. Pour le 4^{ième} Dan

Exercice 1

Poomsea imposé : 10 Kumgang
Poomsea imposé : 11 Taebaek
Poomsea imposé par l'examineur : de 1 à 9

Exercice 2

Sambo Taeryon : 10 pièces
Ibo Taeryon : 10 pièces
Ilbo Taeryon : 10 pièces

Exercice 3

Hosinsul : 25 pièces + riposte contre des attaques avec un bâton

Exercice 4

Chokki Taeryon : 15 pièces

Exercice 5

Kyopka (4 casses)

Le candidat doit faire 4 casses selon son propre choix, avec 2 de la catégorie B.

Rédaction

Le candidat doit fournir avant le passage de grade un travail rédigé entre 10 (dix) et 20 (vingt) pages sur la thématique du taekwondo. Le thème est à choisir librement par le candidat mais doit être fourni avant l'examen à l'examineur et à la commission technique de la FLAM.

Certification

Le candidat doit être en possession d'une licence d'arbitrage (technique ou combat)

Remarque

La rédaction doit être faite en français. Si le candidat aurait cependant des problèmes à s'exprimer en français il doit informer par écrit, par le biais du secrétariat de la FLAM, le président de la Commission Technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.5. Pour le 5^{ième} Dan

Exercice 1

Poomsea imposé : 12 Pyongwon
Poomsea imposé : 13 Sipjin
2 Poomseas imposés par l'examineur : de 1 à 11

Exercice 2

Le candidat doit faire une démonstration de ses connaissances de taekwondo de minimum 20 minutes avec un partenaire. La démonstration doit contenir au moins une casse, libre en ces techniques mais à discuter avec l'examineur pour clarification. Le candidat doit fournir avant l'**examen** un rapport décrivant exactement la **démonstration** à faire pour l'examineur.

Rédaction

Le candidat doit fournir avant le passage de grade un travail rédigé entre 10 (dix) et 20 (vingt) pages sur la thématique du taekwondo. Le thème est à choisir librement par le candidat mais doit être fourni avant l'examen à l'examineur et à la commission technique de la FLAM.

Certification

Le candidat doit être moniteur agréé FLAM **et avoir suivi un cours d'initiation aux soins de premiers-secours avec fruits toujours valable.**

Remarque

La rédaction doit être faite en français. Si le candidat aurait cependant des problèmes à s'exprimer en français il doit informer par écrit, par le biais du secrétariat de la FLAM, le président de la Commission Technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.6. Pour le 6^{ième} Dan

Exercice 1

Poomsea imposé : 13 Sipjin
Poomsea imposé : 14 Jitae
2 Poomsea imposé par l'examineur : de 9 à 13

Exercice 2

Kyopka
Une casse libre de la catégorie A et B

Rédaction

Le candidat doit fournir avant le passage de grade un travail rédigé entre 10 (dix) et 20 (vingt) pages sur la thématique du taekwondo. Le thème est à choisir librement par le candidat mais doit être fourni avant l'examen à l'examineur et à la commission technique de la FLAM.

Remarque

La rédaction doit être faite en français. Si le candidat aurait cependant des problèmes à s'exprimer en français il doit informer par écrit, par le biais du secrétariat de la FLAM, le président de la Commission Technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.7. Pour le 7^{ième} Dan

Exercice 1

Poomsea imposé : 14 Jitae
Poomsea imposé : 15 Cheonkwonde
2 Poomsea imposé par l'examineur : de 9 à 14

Exercice 2

Kyopka
Une casse libre de la catégorie A et B

Rédaction

Le candidat doit fournir avant le passage de grade un travail rédigé entre 10 (dix) et 20 (vingt) pages sur la thématique du taekwondo. Le thème est à choisir librement par le candidat mais doit être fourni avant l'examen à l'examineur et à la commission technique de la FLAM.

Remarque

La rédaction doit être faite en français. Si le candidat aurait cependant des problèmes à s'exprimer en français il doit informer par écrit, par le biais du secrétariat de la FLAM, le président de la Commission Technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

6.8. Pour le 8^{ième} au 10^{ième} Dan

Les grades en question sont seulement décernés en collaboration avec la W.T.F. (World Taekwondo Federation)

7. Modèle de la fiche d'évaluation

7.1. 1^{er} Dan / 1^{er} Poom

1. DAN / 1. Poom

Candidat : _____

Club: _____

		3	4	5	6	7	8
Exercice 1:							
taeguk 8		0	0	0	0	0	0
libre choix	4 - 7	0	0	0	0	0	0
choix examinateur	1 - 8	0	0	0	0	0	0
Exercice 2:							
ILBO TAERYON							
1 ½ minutes		0	0	0	0	0	0
HOSINSUL							
1 ½ minutes		0	0	0	0	0	0
Kyorugi							
1 1/2 minutes	Pas de touche à la tête, techniques contrôlées	0	0	0	0	0	0
Exercice 3:							
Kyopka							
3 casses, une avec main, une avec pied, une avec l'a technique		0	0	0	0	0	0
yop-chagi ou dollyo-chagi ou dwit-chagi							
Théorie							
Noms des techniques des kup 1-8		0	0	0	0	0	0

Remarques générales

	Mauvais	satisfaisant	bien
Exercice 1:			
Position / Attitude	0	0	0
Direction (vue)	0	0	0
Techniques de mains	0	0	0
Techniques de jambes	0	0	0
Dynamisme	0	0	0
Exercice 2:			
Distance partenaire	0	0	0
Réaction	0	0	0
Force / relâche	0	0	0
Timing	0	0	0
Exercice 3:			
Effet de réalité	0	0	0
Casse	0	0	0
Effectivité	0	0	0

8. Exempleire du questionnaire

L'interrogation se fait par un test écrit de type « multiple choice ». Les questions du test sont en langue allemande, si l'un des candidats à des problèmes de compréhension les questions peuvent être traduites en une langue lui compréhensible. Le candidat doit cependant informer par écrit le responsable taekwondo de la Commission technique avant l'examen qui prendra les mesures adéquates.

01 Was versteht man unter "Jireugi"?

- A Schlag
- B Stoos
- C Tritt
- D Abwehr

02 Wie nennt man einen halbrund drehenden Tritt?

- A Yeop-chagi
- B Ap-chagi
- C Dwit-chagi
- D Tollyo-chagi

03 Langer Stand ist?

- A Moa-Seogi
- B Dwit Koobi Seogi
- C Ap Koobi Seogi
- D Naranhi Seogi

04 Was ist ein "Abwärtstritt"?

- A Naeryo Chagi
- B Tollyo Chagi
- C Ap Chagi
- D Yeop Chagi

05

- A .
- B .
- C .

D

.

9. Formulaire d'inscription



FEDERATION
LUXEMBOURGEOISE
DES ARTS MARTIAUX

Association sans but lucratif

FLAM

Commission Technique

ACTE DE CANDIDATURE à l'examen de la Ceinture Noire Taekwondo

DAN sollicité

POOM sollicité

Nom de l'association: _____

Nom, Prénom du Candidat: _____

sexe:

masculin

féminin

date de naissance: _____

Age: _____

adresse: _____

Code Postal: _____

Ville: _____

nationalité: _____

téléphone: _____

fax: _____

e-mail: _____

Licence N° _____

poids: _____

taille: _____

Date d'entrée du candidat à la FLAM: _____

Grades déjà obtenus

Date

Examineur Grade

Remarques

<u>Date</u>	<u>Examineur</u> <u>Grade</u>	<u>Remarques</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Autres remarques: _____

Nom et signature du moniteur

Signature du candidat

Dès réception de la candidature à la B.P. de la FLAM, une facture au montant de 25 € sera envoyée au club. Cette facture est à payer avant le passage de grade.

Prière de joindre une copie du certificat valable de contrôle médico sportif ou bien un certificat médical valable avec la mention apte au Taekwondo.