

# JE PRÉPARE MON EXAMEN DAN

# Principe d'attribution des grades

- L'obtention de chaque « Dan » représente un aboutissement
- La ceinture noire valide :
  - La maîtrise technique, physique, psychologique, théorique et pratique d'une discipline
- La ceinture noire permet l'accès aux:
  - Diplômes et formations de la FFTDA
- Délivrance « officielle », attribuée par la C.S.D.G.E, commission nommée par le Ministère des sports.
- Un examen de dan doit se signaler, chez tous les participants, par la volonté d'avoir une tenue exemplaire, à tous les points de vue, à tous les instants.

## D'un point de vue juridique

### **Article L212-5/Code du Sport :**

- En France, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou grade de Taekwondo et disciplines associées qui n'aurait pas été délivré par la Commission spécialisée des Dan et Grades Equivalents de la F.F.T.D.A.

### **Article L212-6/Code du Sport :**

- L'usage irrégulier d'un titre protégé (Dan) est constitutif d'une usurpation de titre susceptible de faire l'objet de poursuites sur la base des dispositions du code pénal.
- Les commissions spécialisées des « Dan » et grades équivalents, dont la composition est fixée par arrêté du ministre chargé des sports et des jeux olympiques et paralympiques après consultation des fédérations concernées, soumettent les conditions de délivrance de ces «Dan» et grades au Ministre chargé des sports qui les approuve par arrêté.

## D'un point de vue institutionnel

La Commission Spécialisée des Dans et Grades Équivalents de la F.F.T.D.A. est une commission essentiellement technique, composée d'experts hauts gradés. Le Président de la C.S.D.G.E de la F.F.T.D.A. est désigné par le Ministre des sports et des jeux olympiques et paralympiques . La Commission Spécialisée des Dans et Grades Equivalents de la F.F.T.D.A. contribue à maintenir l'unité des grades du Taekwondo et des Disciplines Associées.

# Rôles des juges (arbitres) au sens du droit

- La fonction première de l'arbitre (ou, selon les appellations, le juge, le commissaire de course, etc.) consiste à conférer un caractère officiel aux résultats d'une compétition (NDLR : ou d'un examen dans notre cas).
  - Il contrôle la régularité, l'équité et la loyauté des épreuves dans le but d'aboutir à une validation sans équivoque de leur issue.
  - Il garantit la mise en oeuvre des règles édictées par la FFTDA



# Modalités des examens Dan

La délivrance des grades "Dan" se déroule en :

1. Les 7 épreuves sont regroupées en 3 modules :

- Module A : Poomsae et Kibon.
- Module B : Théorie-Arbitrage.
- Module C : Han Bon kyorugui-Ho shin soul-Kyorugui

2. Les jurys sont composés désormais de deux juges.

3. Pour valider son grade, le candidat doit valider les 3 modules.

4. En cas d'échec au grade, le candidat conserve le ou les module(s) dans lequel(s) il a obtenu la moyenne pendant 5 ans.

- Chaque jury d'examen est composé d'un minimum de **4** juges, deux par module (A-C).
- Les résultats de l'examen (pour proposition à la CSDGE) sont signés par :
  - l'ensemble des juges,
  - le président de la Ligue pour les examens régionaux ou nationaux décentralisés ou le président (ou représentant) de la CSDGE pour les passages nationaux
  - le Directeur des grades, membre de l'ETR pour les examens régionaux et nationaux décentralisés, le Directeur Technique National pour les examens nationaux.
- Chaque juge doit être titulaire du diplôme de « Juge Examen de Dans ».
- Peuvent être positionnés sur un examen, les personnes :
  - titulaires du diplôme de « Juge Examen de Dans »,
  - présentant leur passeport sportif sur lequel se trouvent le certificat médical et le timbre licence de la saison en cours,

Pour les jury d'examen des Dans de Taekwondo						
Examen de Dan	1er dan	2è dan	3è dan	4è dan	5è dan	6è dan
Juge titulaire du ... (délivré par la CSDGE de la FFTDA)	3è dan	4è dan	5è dan	6è dan	7è dan	8è dan

# Tarification

Frais d’inscription et enregistrement kukkiwon/dan

DAN	FRAIS D’ENREGISTREMENT KUKKIWON	FRAIS D’INSCRIPTION
		Modules A, B, C
1er	50 €	25 €
2ème	65 €	25 €
3ème	80 €	40 €
4ème	95 €	40 €

# Conditions d’accès

Âge et grade minimum requis

CONDITIONS D’ACCÈS AUX DANS				
Grades	Âge minimum requis	Grades minimum requis	Passeport sportif (à jour et en règle)	
	Des dérogations pourront être accordées par la CSDGE dans le cadre des bonifications		Nombre de timbre de licence dont celui de la saison en cours (par grades)	Fiche analytique dûment remplie <a href="#">Sur site FFTDA</a>
1er dan Jo-Kyo-Nim	14 ans	1er keup	3	Fiche 1er dan
2ème dan Kyo-Sa-Nim	16 ans	1er dan	2	Fiche 2ème dan
3ème dan Boo-Sa-Bon- Nim	19 ans	2ème dan	3	Fiche 3 ème dan
4ème dan Sa-Bon-Nim	23 ans	3ème dan	4	Fiche 4ème dan

# Conditions d'accès

## Deux stages de préparation Dan obligatoires

- La CSDGE en session du 15/10/2024 à validée l'obligation de participation à 2 stages de préparation Dan organisés par les DGD (Directeur des Grade Départemental) dans les comités départementaux, par les DGL (Directeur de Grade de Ligue) pour les Ligues, par le CTF (Conseiller Technique Fédéral) dans le cadre des examens nationaux, en amont de l'examen pour lequel se présente le/la candidate sur la saison en cours.
- Ce stage devra figurer dans le passeport sportif du/de la candidat(e), signé par le Président du comité, ligue ou FFTDA.
- La page du passeport ou figure les stages sera ajouter comme pièce justificative lors de l'inscription sur le site de la FFTDA.
- ...

# Conditions d'accès

## Aménagement d'épreuves pour raison de santé

- CERTIFICAT MÉDICAL
- Les dispositions du code du sport relatives au certificat médical ont été modifiées par la loi n°2016-41 du 26 janvier 2016 de modernisation de notre système de santé ainsi que par le décret n°2016-1157 du 24 août 2016 relatif au certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport.
- L'obtention de la licence sportive est subordonnée à la présentation d'un certificat médical.
- Le taekwondo fait partie des disciplines à contrainte particulière il est donc obligatoire de fournir un certificat médical TOUS les ans.

Il est nécessaire que les volets du passeport médical réservés au contrôle médical n'aient aucun élément contre-indiquant la pratique du TAEKWONDO.

En cas de déclaration d'inaptitude émise par le médecin initialement consulté, le licencié peut faire appel auprès de la Commission Médicale de la Fédération (dans le cadre d'une demande d'aménagement d'épreuves).

Lorsque celle-ci est demandée, la décision du Médecin Fédéral National est considérée comme sans appel.

# Conditions d'accès

## Aménagement d'examen pour raisons médicales

- La pleine aptitude médicale des candidats à l'examen fait partie des conditions à remplir pour l'obtention d'un Dan. Toutefois, des circonstances exceptionnelles peuvent amener la CSDGE à décider d'aménager une ou plusieurs épreuves pour des raisons médicales. La CSDGE ne peut décider qu'après avis transmis de la Commission Médicale sur l'aptitude de la personne demandeuse d'un aménagement (préconisations d'allègement d'épreuves au regard des critères de celles-ci). La Commission Médicale est composée : d'un médecin fédéral, d'un membre du comité directeur, d'un médecin du sport.
- Afin d'assurer une égalité de traitement de tous les candidats en situation de handicap sur le territoire, les aménagements des épreuves d'examen Dan ont été simplifiés et harmonisés par la CSDGE
- Sont concernés les candidats avec un handicap tel que défini à l'article **L.114 du Code de l'action sociale et des familles** : « Constitue un handicap toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de la santé invalidant ».
- Dossier à constituer : Afin de réunir le jury en temps utile et d'avoir un premier avis, le dossier d'inscription du candidat mentionnera les difficultés inhérentes au handicap. Le dossier sera renseigné par le candidat ou l'enseignant et attesté par un médecin diplômé de médecine du sport qui a rédigé le certificat de non contre indication à la pratique du taekwondo. Une commission spécifique, sera chargée de proposer, au vu des préconisations médicales, l'aménagement des épreuves des modules A, B, C. Elle sera composée de personnes qualifiées nommée par le Président de la CSDGE.
- Le jury évaluera le/la candidate en fonction des critères de l'épreuve et du handicap sur un programme défini « sur mesure ».

# Conditions d'accès

## Enregistrement en ligne Examens « Dan » Ligues et Comités

Les candidat(e)s devront utiliser systématiquement le fichier d'enregistrement en ligne sur le site de la FFTDA : (Rubriques) Pratiquer / Progresser – Grades / Inscriptions Grades : <https://www.fftda.fr/fr/465.html#/>

Il est accessible à l'ensemble des licenciés de la F.F.T.D.A, candidat(e)s aux « différents examens de Dan » dès que les dates sont communiquées par les comités et les ligues

Chaque inscription sera automatiquement transmise au comité d'organisation concerné. A la clôture des inscriptions un fichier « Excel » synthétisant l'ensemble des informations des candidat(e)s enregistrés sera généré et transmis par mail au comité d'organisation. Le contrôle des pièces transmises par les candidats restera à la charge des comités d'organisations.

**NOUS ATTIRONS VOTRE ATTENTION SUR LE FAIT DE CORRECTEMENT REMPLIR TOUS LES CHAMPS**

Les droits d'inscriptions et frais d'enregistrements seront réglés par le candidat, par virement bancaire sur le compte de la F.F.T.D.A, qui reversera à la clôture des candidatures les droits d'inscriptions aux comités d'organisations.



# Conditions d'accès

## Documents obligatoires

TIMBRES DE LICENCES	AUTORISATION PARENTALE	CERTIFICATS MÉDICAUX
J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	Je soussigné, certifie avoir pris connaissance du règlement fédéral de TAEKWONDO et avoir examiné M <sup>m</sup> , M <sup>me</sup> , M. qui ne présente pas ce jour de contre indication : _____ <i>(rayer la mention inutile si nécessaire)</i> à la pratique } du TAEKWONDO à la compétition } Date Signature Cachet
J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	Je soussigné, certifie avoir pris connaissance du règlement fédéral de TAEKWONDO et avoir examiné M <sup>m</sup> , M <sup>me</sup> , M. qui ne présente pas ce jour de contre indication : _____ <i>(rayer la mention inutile si nécessaire)</i> à la pratique } du TAEKWONDO à la compétition } Date Signature Cachet
J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	Je soussigné, certifie avoir pris connaissance du règlement fédéral de TAEKWONDO et avoir examiné M <sup>m</sup> , M <sup>me</sup> , M. qui ne présente pas ce jour de contre indication : _____ <i>(rayer la mention inutile si nécessaire)</i> à la pratique } du TAEKWONDO à la compétition } Date Signature Cachet
J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	J'autorise (mon fils, ma fille) _____ à pratiquer le TAEKWONDO en compétition le _____ à _____ Signature _____	Je soussigné, certifie avoir pris connaissance du règlement fédéral de TAEKWONDO et avoir examiné M <sup>m</sup> , M <sup>me</sup> , M. qui ne présente pas ce jour de contre indication : _____ <i>(rayer la mention inutile si nécessaire)</i> à la pratique } du TAEKWONDO à la compétition } Date Signature Cachet

16
17

## GRADES TAEKWONDO et D.A. ....

### CADETS, JUNIORS, SENIORS

Grades	Signature (nom lisible) de l'enseignant qui délivre le grade	Date d'obtention
1 <sup>er</sup> KEUP		
2 <sup>nd</sup> KEUP		
3 <sup>rd</sup> KEUP		
4 <sup>th</sup> KEUP		
5 <sup>th</sup> KEUP		
6 <sup>th</sup> KEUP		
7 <sup>th</sup> KEUP		
8 <sup>th</sup> KEUP		
9 <sup>th</sup> KEUP		
10 <sup>th</sup> KEUP		

## GRADES TAEKWONDO

délivré et authentifié par la Commission spécialisée des Grades et  
DAN équivalents conformément à la réglementation en vigueur.

Grades	Date d'obtention	Le Directeur Technique National	Le Président de la CSGDE
C.N. IX <sup>e</sup> Dan			
C.N. VIII <sup>e</sup> Dan			
C.N. VII <sup>e</sup> Dan			
C.N. VI <sup>e</sup> Dan			
C.N. V <sup>e</sup> Dan			
C.N. IV <sup>e</sup> Dan			
C.N. III <sup>e</sup> Dan			
C.N. II <sup>e</sup> Dan			
C.N. ILPOOM I <sup>er</sup> Dan			

Nom : ..... Prénom : .....

N° de Passeport : ..... N° de Licence : .....

TITRES D'ARBITRE			
Titre	Numéro	Date d'obtention	Validation
Jeune Arb. Rég. Niv.II			Le Président de la Ligue
Jeune Arb. Rég. Niv.I			Le Président de la Ligue
Jeune Arb. Natb. National			Le Président de la Ligue
A.D.R.			Le Président de la Ligue
A.N. 3 <sup>e</sup> degré			Le D. T. N.
A.N. 2 <sup>e</sup> degré			Le D. T. N.
A.N. 1 <sup>er</sup> degré			Le D. T. N.
Arbtre International			Le D. T. N.

TITRES DE JUGE TECHNIQUE			
Titre	Numéro	Date d'obtention	Le D. T. N.
Juge de Région			
Juge National 3 <sup>ème</sup> degré			
Juge National 2 <sup>ème</sup> degré			
Juge National 1 <sup>er</sup> degré			
Juge Européen et Juge Mondial			

TITRES DE JUGE PASSAGE DE GRADE			
Titre	Numéro	Date d'obtention	Le D. T. N.
Juge de Région			
Juge National			

Nom : ..... Prénom : .....  
 N° de Passeport : ..... N° de Licence : .....

[illegible]

<p>Lorsque les épreuves sont terminées, la Ligue Régionale détache cette carte, constitue le dossier et l'envoie à la F.F.T.D.A. pour l'homologation. Il ne peut être donné suite à une demande d'homologation de grade qu'autant que cette carte est <b>entièrement</b> et <b>lisiblement</b> remplie, signée et revêtue d'une photo.</p>		<p><b>F.F.T.D.A.</b></p>	
<p>CLUB : .....</p> <p>LIGUE RÉGIONALE : .....</p> <p>Nom de l'enseignant C.N. : .....</p> <p>Grade de l'enseignant C.N. : .....</p> <p>Signature de l'enseignant C.N. ....</p>		<p><b>PHOTO</b></p> <p>IMPORTANT :          Cette carte ne peut être envoyée à l'homologation qu'avec une photo revêtue du cachet Fédéral ou de la Ligue Régionale</p>	<p>Numéro de passeport sportif :</p> <p>Délivré le :</p>
<p>Signature du titulaire .....</p>		<p>NOM : .....</p> <p>Prénoms : .....</p> <p>Adresse complète : .....</p> <p>Né le : .....</p> <p>à : .....</p> <p>Nationalité : .....</p> <p>Profession : .....</p>	

  
**FFTD**  
Fédération Française de Taekwondo

**ATTTESTATION DE RESULTAT(S) PARTIEL(S)**

Je soussigné(e) \_\_\_\_\_, président(e) de la  
ligue \_\_\_\_\_

Atteste que Madame, Monsieur \* : \_\_\_\_\_

Licencié(e) dans le club : \_\_\_\_\_

s'est présenté à l'examen du passage de grade de : \_\_\_\_\_ Dan.

Madame, Monsieur : \_\_\_\_\_ a obtenu les résultats suivant :

Module A \* :

- Admis
- Non Admis

Module B \* :

- Admis
- Non Admis

Module C \* :

- Admis
- Non Admis

\*Rayer la mention inutile

Ligue \_\_\_\_\_  
Tampou, Nom, prénom et fonction et signature

Important : Ce document original est à conserver jusqu'à l'obtention complète du grade

# Conditions d'accès

## Règlementation (liens utiles)

[https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/GRADE\\_2022/REGL\\_CSDGE\\_Sept\\_2023.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/GRADE_2022/REGL_CSDGE_Sept_2023.pdf)

[https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/GRADE\\_2022/KIBON\\_2022.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/GRADE_2022/KIBON_2022.pdf)

[https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/GRADE\\_2022/NOTE\\_MEMOIRES.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/GRADE_2022/NOTE_MEMOIRES.pdf)

[https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/GRADE\\_2022/FIL\\_FORM\\_JUGE\\_DAN\\_22.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/GRADE_2022/FIL_FORM_JUGE_DAN_22.pdf)


<https://www.fftda.fr/fr/465-inscription-grades.html#/>



# Bonifications et équivalences

Bonification de temps et de points			
Catégories	Licenciés ayants droit	Bonification de points	Bonification de timbre de licence
A	Les médaillés olympiques - Les champions du Monde seniors WT combat - Les champions du Monde seniors et master WT pumse - Les arbitres internationaux ; - Cadres Techniques, membre de la Direction Technique Nationale	+15 points applicables sur un module au choix du candidat	3
B	Les médaillés seniors combat aux compétitions internationales WT G12, G8 et G4 - Les médaillés seniors et masters pumse aux championnats d'Europe (WTE) et du monde (WT)	+15 points sur module opposition	2
	- Les médaillés juniors combat et pumse aux championnats d'Europe (WTE) et du monde (WT) - Membre des Equipes Technique Régional	+15 points sur module forme	
C	- Les champions de France juniors et seniors Combat de la Fédération délégataire pour le Taekwondo et les Disciplines Associées - Les athlètes juniors et seniors sélectionnés en équipe de France combat pour les championnats d'Europe (ETU) ou du monde (WT)	+10 points sur module opposition	1
	- Les champions de France juniors, seniors et masters pumse de la Fédération délégataire pour le Taekwondo et les Disciplines Associées - Les athlètes juniors, seniors et masters sélectionnés en équipe de France pumse pour les championnats d'Europe (ETU) ou du monde (WT)	+10 points sur module forme	
	- Les arbitres nationaux titulaire du diplôme (3ème, 2ème et 1er degré) délivré par la fédération délégataire pour le délégataire pour le Taekwondo et les Disciplines Associées	+10 points sur module théorie	
<p>Une personne ne peut bénéficier que d'une bonification de points par catégorie (A, B ou C)</p> <p>- Une personne ne peut bénéficier que d'une bonification de timbre par catégorie (A, B ou C)</p> <p>- Les bonifications de points et /ou de timbres sont applicables simultanément sur un passage du 1er au 6ème dan au choix du candidat.</p> <p>- Une bonification de points et/ou de timbre n'est utilisable qu'une seule fois. Un candidat ayant échoué à un examen sur lequel il aurait sollicité une bonification, perd le bénéfice de celle-ci sur un examen ultérieur</p>			
<p><b>Equivalence de module</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Les arbitres, juges examen dan et juges compétitions pousmes actifs, obtiennent par équivalence, la partie Arbitrage du module B du 1er au 4ème Dan. Sont considérés comme actifs, les arbitres, les juges passage de grades et juges compétitions pousmes qui ont officiés au niveau régional ou national, durant la saison sportive en cours ou la saison sportive qui précède l'examen.</b></li><li>• <b>Les membres de l'Equipe Technique Régionale obtiennent par équivalence, la partie Théorie du module B du 1er au 4ème dan.</b></li><li>• <b>Les autres techniciens bénévoles des commissions compétitions régionales ou nationales actifs, obtiennent par équivalence la partie Théorie du module B du 1er au 4ème dan. Sont considérés comme actifs, les techniciens bénévoles des commissions compétitions régionales ou nationales qui ont officiés durant la saison sportive en cours ou la saison sportive qui précède l'examen.</b></li></ul> <p>Pour tous ces techniciens bénévoles, l'équivalence s'obtient sur <b>présentation d'une attestation de fonction occupée</b>, délivrée par le président de ligue pour les fonctions régionales ou le Directeur Technique National pour les fonctions nationales.</p> <p><b>Cette attestation doit être jointe au dossier d'inscription.</b></p>			

# Composition des modules critères et notation

EXAMENS DE "DAN" (mise à jour 16/09/24)											
	Préalable et Grades minimum requis	Passeport Sportif à jour et en règle Formulaire d'inscription en ligne	Module A : de 70 à 90 points		Module B : 30 points		Module C : 70 points				
			POUMSE /20 (chaque pomsé sur 20 pts)	KIBON / 30	ARBITRAGE /15	THEORIE /15	HAN BON KIORUGUI /20 Les 6 contres sont exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)			KIORUGUI /30	HO SHIN SOUL /20
Grades et ceintures	-	Nombre d'années de pratique dont celle de la saison en cours	Pour les candidat(e)s de « de 60 ans les coups de pied pourront être réalisés au niveau moyen » (Les Pomsés tirés au sort ou proposés, le seront par le/la candidat(e)s) cf réglementation CSOGE	Trois groupes de techniques - Membres supérieurs - Membres inférieurs - Mixte membres sup + inf Cf fiches descriptives et vidéos  Le jury demande au/à la candidat(e) de pratiquer des séries de techniques tirées au sort selon les annexes du tableau des « Kibon »  Pour les candidat(e)s de « de 60 ans les coups de pied pourront être réalisés au niveau moyen et les coups de pied sautés par des coups de pied au sol.	Le jury demande au/à le/la candidat(e) de répondre à un Q.C.M Durée maximum de l'épreuve : 15 minutes.		Contre : membre supérieur	Contre : membre inférieur	Contre : membre inférieur sauté	Les combats se déroulent selon les règles de compétition FFTDA à l'exception des catégories de poids	Les gestes de self défense seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous. Les 5 enchaînements seront exécutés dans l'ordre et consécutivement par chaque candidat(e)
							Les candidats de « de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge, à savoir : Les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol.			Les candidats de « de 60 ans auront un aménagement de leur passage : 2 rounds en mode « Assauts »	
1er Dan Jo-Kyo-Nim	1er Keup 14 ans (révolus)	3	Pal jang + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 7eme	- 2 Membres supérieurs - 2 Membres inférieurs - 2 Mixte membres supérieurs + inférieurs	La filière d'arbitrage, les règles d'arbitrage et de compétitions (combats et Pousse)	- La FFTDA - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	Saisies : - du poignet direct - du poignet croisé - des deux poignets - d'un poignet à deux mains - des deux poignets par derrière
2eme Dan Kyo-Sa-Nim	1er dan	2	Koryo + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- l'Historique du Taekwondo - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	Saisies : - du revers du col à une main face (bras semi fléchi) - double du col de face. + 3 techniques du programme du 1er dan - Bandal tchagui niveau ventre
3eme Dan Boo-Sa-Bon-Nim	2eme Dan	3	Koryo + Keumgan imposé + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- Les instances dirigeantes internationales - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- Ap tchagui ventre, suivi de coup de poing visage - Saisie col ou manche, coup de poing (crochet) au visage + 2 techniques du programme 1er ou 2e dan
4eme Dan Sa-Bon-Nim	3eme Dan	4	Taebek imposé + Keumgan ou Koryo tiré au sort + 1 TAEGUEUG tiré au sort entre le 1er et le 8eme			- L'évolution du Taekwondo dans le contexte international - La vie associative	2	2	2	2 x 1 min	- Etranglement à 2 mains de face - Ceinturage de face, 2 bras libres - Ceinturage arrière bras pris + 2 techniques du programme 1er, 2e ou 3e Dan demandé par le jury
5eme Dan Soo-Suk-Sa-Bon-Nim	4eme Dan	5	Pyonwon imposé, Koryo, Keumgan ou Taebek, proposé + 1 TAEGUEUG entre Sa jang et Pal jang tiré au sort			Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 5e dan (+ Version Kukkiwon en anglais)	2	2	2	2 x 1 min	- Dégagement en utilisant les points vitaux : - Etranglement - Ceinturage de face, bras non pris - Saisie de la ceinture + 2 techniques du programme 1er, 2e, 3e ou 4e dan demandé par le jury
6eme Dan Kwan-Jang-Nim	5eme Dan 1er Dan ou moins depuis 20 ans	6	Jitae imposé, + 1 Pomsé proposé parmi : Sijjin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyonwon +1 Pomsé tiré au sort parmi : Sijjin, Koryo, Keumgan, Taebek ou Pyon won (différent du Pomsé proposé)	Eung yong Kisoul (30 points) Démonstration technique commentée et application avec un partenaire des mouvements clés du Pomsés du module A. (Cf note relative Eung Yong Kisoul 6, 7, 8, 9è Dan)	Pas concerné	Rédaction d'un mémoire qui devra aborder les thèmes fixés dans l'annexe : Examen du 6e dan (+ Version Kukkiwon en anglais) (Cf note relative aux mémoires 6, 7, 8, 9è Dan)	Pas concerné			- 5 enchaînements libres dont 2 ripostes exécutées sur des attaques au couteau	
7ème Dan Kwan-Jang-Nim	6ème Dan Autorisation de la CSOGE	7	Chunkwon imposé, +1 Pomsé proposé parmi : Koryo, Keumgan, Taebek, Pyon Won, Sijjin ou Jitae. +1 Un Pomsé tiré au sort parmi : Jitae, Koryo, Keumgan, Taebek, Pyon Won, Sijjin, ou Jitae Pomsé. (différent du Pomsé proposé)								
8ème Dan Chong-Kwan-Jang-Nim	7ème Dan Autorisation de la CSOGE	8	Hansoo imposé, +1 Pomsé proposé parmi : Chunkwon, Jitae, Sijjin +1 Un Pomsé tiré au sort parmi : Chunkwon, Jitae, Sijjin (différent du Pomsé proposé)								
9ème Dan Chong-Kwan-Jang-Nim	8ème Dan Autorisation de la CSOGE	9	Iryo imposé, +1 Pomsé proposé parmi : Hansoo, Chunkwon, Jitae +1 Pomsé tiré au sort parmi : Hansoo, Chunkwon, Jitae (différent du Pomsé proposé)								
EVALUATION											
POUMSE (40 à 60 pts)	Les critères d'évaluation notés par le jury sont : Le respect des techniques & du diagramme, la maîtrise des techniques, l'équilibre, la stabilité, le rythme, la respiration, la concentration, l'orientation du regard, la puissance.										
Kibon (30 pts)	Les candidat(e)s tireront au sort 6 cartes (2 par groupe) sur lesquelles seront mentionnées les noms des enchaînements. Le jury demandera aux candidat(e)s de présenter ces enchaînements, 4 fois en aller-retour. Les critères sont les suivants : maîtrise technique, précision, concentration, puissance, efficacité, vitesse d'exécution, connaissance de la terminologie, équilibre et stabilité										
Eung Yong Kisoul (30pts)	L'évaluation neutre et sans partie pris du jury sera réalisée sur l'exposé oral, la démonstration commentée des mouvements clés du Pomsé, l'analyse technique des mouvements clés, application technique de deux enchaînements au moins avec partenaire(s) et l'application de deux techniques en situation de hoshinsul (Cf note relative au Eung Yong Kisoul 6, 7, 8, 9è Dan)										
Arbitrage (15 pts)	Le jury demande au/à la candidat(e) de répondre à un Q.C.M - Durée maximum de l'épreuve par candidat : 15 minutes.										
Théorie (15 pts)	Le module B est acquis si le/la candidat(e) obtient une note égale ou supérieur à 7,5 points pour chacune des deux parties.										
Han Bon Kiorugui (20 pts)	Cette épreuve se déroule en respectant les critères de réalisation fixés. Les binômes sont constitués par le jury, qui associera dans la mesure du possible des candidats de même sexe et corpulence. Les candidats sont évalués sur les critères suivants : Originalité, difficulté et réalisme, précision des techniques et concentration, maîtrise, équilibre et efficacité, vitesse de réaction et d'exécution.										
Kiorugui (30 points)	Il est accordé 15 points par rounds. Il ne sera pas tenu compte des points marqués par les candidat(e)s. Le jury évaluera les candidat(e)s sur : La précision des gestes, le sens tactique, les stratégies mises en oeuvre, la qualité des techniques utilisées, la combativité.										
Ho Shin Soul (20 pts)	Dans la mesure du possible les candidats seront regroupés par catégories d'âge, de poids et de sexe. En cas d'impossibilité le jury constituera des groupes de combats homogènes et cohérents. Cette épreuve se déroule en respectant les critères de réalisation fixés. Les binômes sont constitués par le jury, qui associera dans la mesure du possible des candidat(e)s de même sexe et corpulence. Les candidats sont évalués sur les critères suivants : Maîtrise des techniques contrôlées, stabilité et équilibre, réalisme et efficacité, concentration et détermination.										

# Les épreuves des modules

Module proposé en amont de  
l'examen



POOMSAE	/20
KIBON	/30



ARBITRAGE	THÉORIE (Vie associative)
QCM 15 questions / 15 pts	QCM 15 questions / 15 pts
15mn	
Total / 30 pts	



HAN BON KYORUGUI	/20
HO SHIN SUL	/20
KYORUGUI (2x1mn)	/30

Le candidat valide le module B s'il obtient une note égale ou supérieur à 7,5 points dans chacune des parties a.(arbitrage) et b. (théorie)

**II NE PEUT Y AVOIR D'HARMONISATION DE LA NOTE SUR CE MODULE**

# Module A - Poomsae

## Modalités de l'épreuve par dan

Grades et ceintures	POOMSAE (chaque pomsé sur 20 points)
	<p><i>Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge et pour ne pas porter préjudice à leur intégrité physique, à savoir : Module A (Poomsee et Kibon) : les coups de pied en hauteur pourront être réalisés au niveau moyen et les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol</i></p> <p>En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomse le jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement. cf réglementation CSDGE</p>
1er Dan	TAEGUEUG Paljang + 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 7eme TAEGUEUG
2eme Dan	<b>Koryo</b> + 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG
3eme Dan	<b>Koryo imposé + Keumgan imposé</b> + 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG
4eme Dan	<b>Taebek imposé + Keumgan</b> ou <b>Koryo</b> tiré au sort par le/la candidat(e) + 1 pomsé tiré au sort entre le 1er et le 8eme TAEGUEUG

# Module A - Poomsae

## Critères & Observables

Critères	Observables	
Respect des techniques et du diagramme (5 pts)	Positions Précision des mouvements	Direction des déplacements Précision des directions
Maîtrise des techniques, équilibre et stabilité (5 pts)	Précision des mouvements Fluidité Puissance et contrôle	Ancrage (verrouillage) du corps Ancrage au sol Solidité dans les postures
Rythme, respiration concentration, orientation du regard (5 pts)	Variation des vitesses Fluidité Respect des temps clés Respiration	Expression de l'énergie Détermination Coordination avec les mouvements
Puissance (5 pts)	Expression physique de la puissance <ul style="list-style-type: none"><li>Impact visible des techniques</li><li>Amplitude des techniques</li><li>Stabilité dans les postures</li></ul> Utilisation du bassin et du corps <ul style="list-style-type: none"><li>Rotation des hanches</li><li>Engagement du corps entier</li></ul>	Respiration et énergie interne (Ki) <ul style="list-style-type: none"><li>Kihap</li></ul> Rythme et accélération <ul style="list-style-type: none"><li>Dynamique des mouvements</li><li>Transitions nettes</li></ul> Concentration et intention mentale <ul style="list-style-type: none"><li>Intention visible dans l'exécution</li></ul>

# Tenue officielle des candidat.e.s



- Tenue des candidats (es) durant l'examen :
  - Dobok col blanc pour les Keup/ceinture rouge
  - Dobok col noir pour les Dan/ceinture noire
  - Pas de bijoux (du strap pourra être utilisé)
- Aucun article ne pourra être porté sur la tête des candidat.e.s durant l'ensemble des épreuves, jusqu'à la proclamation des résultats. Des attaches cheveux pourront toutefois être utilisés. (Amendement réglementation CSDGE 15/05/2024)
- Protections officielles F.F.T.D.A. / W.T dans le cadre de l'épreuve Kyeurougui du module C

**Le dobok blanc col noir est de rigueur pour les intervenants  
(attitude-déontologie-éthique-exemplarité)**

# Poomsae

## Protocole de l'épreuve du point de vue du/de la candidat(e)

- Présentation en dobok classique
- Appel du ou de la candidat(e)
- Salut au jury et départ aux commandement du jury (tchalyot, joubi, sija)
- Exécution du ou des poomsae imposés en fonction du dan
- Annonce du poomsae à exécuter a voix haute
- Une fois le poomsae terminé, le/la candidat(e) revient en position joubi seugi et salut du jury
- Exécution du ou des poomsae tirés au sort en fonction du dan
- Annonce du poomsae tiré au sort à exécuter a voix haute
- Une fois le poomsae tiré au sort terminé, le/la candidat(e) revient en position joubi seugi et salut du jury avant de repartir

## Protocole de l'épreuve du point de vue des juges

- *Précisé au briefing des juges + Rappel du protocole a chaque début d'épreuve*
- En cas d'erreur de diagramme :
  - Se tromper de sens,
  - Faire une technique différente de celle attendue (blocages, frappes poings/pieds, positions),
  - *Oubli du Kihap sera pas considéré comme une erreur de diagramme*
  - *En cas d'erreur de diagramme dans l'exécution du Poomse le jury demande une nouvelle exécution qui est notée sur 10 points seulement, après l'exécution complète du poomsae.*
- Les juges notent de manière individuelle

# Kibon

## Modalités d'utilisation des cartes de kibon lors des examens ou des stages de préparation

*Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge et pour ne pas porter préjudice à leur intégrité physique, à savoir :  
Module A (Poumsee et Kibon) : les coups de pied en hauteur pourront être réalisés au niveau moyen et les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol*

- Objectifs pour les candidat(e)s :
  - Assurer une équité de traitements (difficulté et répétition) - S'assurer de la compréhension terminologique
  - Permettre une préparation ciblée (contribuer à faire progresser le niveau technique et redonner du sens aux épreuves) - Afficher une parfaite transparence
- Présentation :
- Trois groupes de techniques :
  1. **Membres supérieurs**
  2. **Membres Inférieurs**
  3. **Mixte membres supérieurs + inférieurs**

6 à 8 enchaînements de 3 à 4 techniques sont définis par groupe, adaptés au niveau de chaque « Dan ». Ces enchaînements seront mis en ligne sur le site fédéral afin que les candidats puissent les consulter et se préparer. Ils seront illustrés de courtes séquences vidéos. Le jour de l'examen, les candidats tireront aux sorts 6 cartes (2 par groupe) sur lesquelles seront mentionnés les noms des enchaînements. Le jury demandera aux candidats de présenter deux enchaînements par groupe, 4 fois en allers-retours.

Pour vous aider à préparer au mieux votre examen de Dan, retrouvez toutes les vidéos de référence des Kibon sur la chaîne youtube de la FFTDA :

<https://youtube.com/playlist?list=PLkzlCCDzCVSt8U5HaWL8kAuVvAcsluSEb>



# Module A - Kibon

## Critères & Observables

Critères	Observables
Maîtrise technique, précision et concentration (8 pts)	Exécution correcte des techniques Coordination globale Utilisation des hanches (Bassin) Contrôle et fluidité Respect des niveaux Trajectoires des mouvements Positions
Puissance efficacité et vitesse d'exécution (8 pts)	Utilisation des hanches (Bassin) Impact visible Placement correct des techniques Absence de gestes parasites Transition fluide Rapidité des frappes et des blocages Contrôle
Connaissance de la terminologie (7 pts)	Maîtrise des noms des techniques Correspondance entre la terminologie et l'exécution Utilisation appropriée des termes de direction et de niveaux
Equilibre et stabilité (7 pts)	Maintien du centre de gravité Contrôle pendant les transitions Coup de pied et maintien postural Répartition correcte du poids Postures solides Transitions nettes

# Kibon

## Protocole de l'épreuve du point de vue du/de la candidat(e)

- Appel du ou de la candidat(e)
- Salut au jury
- Tirage au sort des enchainements disposées par famille par le/la candidat(e)
- Lecture a voix haute de l'enchainement
- Relation enchainement/lexique par les juges
- Retrait du/de la candidat(e)s et salut au jury
  - Exécution des kibons 2x a gauche et 2x à droite (retour en position tchoumbi après chaque exécution) à minima *(défini au briefing candidats et juges)*
- Fin de l'exécution - Salut au jury

## Protocole de l'épreuve du point de vue des juges

- Préparation des lexiques
- Préparation du tirage au sort
  - Enchainement membres supérieurs/Positions
  - Enchainement membres inférieurs et position
  - Enchainement membres supérieur+inférieur+position
- Appel du ou de la candidat(e)
- *Rappel du protocole de l'épreuve et des modalités d'exécution au briefing des juges et à chaque début d'épreuve*
- Laisser le/la candidat(e) effectuer son tirage au sort
- Faire la relation avec les lexiques après lecture des cartes par le/la candidat(e)
- Observer l'exécution (aucune intervention des juges pendant l'exécution)
- Fin d'exécution, après salut remercier le/la candidat(e) et le/la libérer
- Noter le/la candidat(e) au regard des critères de l'épreuve
- *Le nombre de répétitions est défini lors du briefing des juges en amont de l'examen*

# Module C - Hanbon Kyorugi

## Protocole de l'épreuve du point de vue du/de la candidat(e)

- *Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge et pour ne pas porter préjudice à leur intégrité physique, à savoir :*
  - **Module C (Han Bon Kyorugi) : les coups de pied sautés peuvent être remplacés par des coups de pied au sol.**
- Présentation en dobok classique (amendement C.S.D.G.E du 15 mai 2024)
- Respect par rapport à la distance de l'attaque.
- Restitution et application des techniques issues des kibons (lien avec épreuves du module A) possible (**préparation à la transition vers Eung Yong Kisoul**)?
- Après salut au jury, les deux candidat(e)s se font face, se saluent et se mettent en jombi seugi,
- L'attaquant se positionne en réalisant un alé makki en position apkoubi simultanément avec un kihap pour indiquer qu'il est prêt,
- Le défenseur lui fait face en position jombi et déclenche l'attaque de son partenaire par un kihap.
- Distance de frappe de l'attaquant (**distance de touche**).
- Distance de frappe du défenseur (**10 cm avec le membre supérieur maximum, 15 cm avec le membre inférieur maximum**).
- Niveau d'attaque :
  - Eulgoul (point nasal),
- Niveau de la contre attaque :
  - points vitaux

## Protocole de l'épreuve du point de vue du jury

- **Précisé au briefing des juges + Rappel du protocole a chaque début d'épreuve**
- Le jury devra rappeler au candidat(e) qui attaque d'être à distance de frappe. Le jury devra rappeler au candidat qui contre-attaque d'être à distance de frappe de l'attaquant (**10cm avec le membre supérieur maximum, 15 cm avec le membre inférieur maximum**).
- Niveau de la contre attaque :
  - Points vitaux
- Lors de la contre-attaque, le/la candidat(e) peut saisir pour riposter,
- Le/la candidat(e) peut prendre appui sur son/sa partenaire pour effectuer avec précision et maîtrise des mouvements, sans porter atteinte à l'intégrité physique du/de la partenaire,
- Le jury sanctionnera le/la candidat(e) qui effectue des techniques avec touches non maîtrisées qui risquent de porter atteinte à l'intégrité physique du/ de la partenaire,
- Les balayages (action un des deux appuis), sont possibles et non systématiques, ils doivent être exécutés de façon maîtrisés et ne doivent pas porter atteinte à l'intégrité physique du/de la partenaire.
- **Les projections, sont possible et non systématiques, elle doivent être exécutés de façon maîtrisés et ne doivent pas porter atteinte à l'intégrité physique du/de la partenaire.**
- **Le fauchage est prohibé (action sur les deux appuis simultanée)**

# Module C - Hanbon Kyorugi

## Modalités de l'épreuve par dan

	Han Bon Kiorugui /20. Les 6 contres sont executés successivement par chaque candidat		
Grades et ceintures	Contre membre supérieur	Contre membre inférieur	Contre technique membre inférieur sautées
1er Dan	2	2	2
2eme Dan	2	2	2
3eme Dan	2	2	2
4eme Dan	2	2	2

# Module C - Hanbon Kyorugi

## Critères & Observables

Critères	Observables	
Variété , difficulté et réalisme (5 pts)	Diversité des techniques utilisées Changements de niveaux Exploration des directions Richesse des transitions Complexité des techniques Transitions complexes	Précision dans les techniques complexes Adéquation des réponses Cohérence dans les enchaînements Gestion de la distance et du timing Intensité et engagement
Précision des techniques et concentration (5 pts)	Placement correct des techniques Trajectoire des mouvements Contrôle de la puissance Stabilité posturale Adaptabilité à l'attaque	Expression faciale et engagement Anticipation et réactivité Gestion du stress Contrôle de l'énergie
Maîtrise, équilibre et efficacité (5 pts)	Exécution conforme - standards techniques - Protocole Contrôle des techniques Coordination corporelle Gestion de l'énergie Stabilité dans les postures Contrôle pendant les transitions	Adéquation des techniques Rapidité et pertinence des réponses : <ul style="list-style-type: none"><li>• Puissance adaptée</li><li>• Application réaliste</li></ul>
Vitesse de réaction et d'exécution (5 pts)	Anticipation Temps de réponse Choix pertinent de la technique Concentration	Exécution rapide des techniques Fluidité et enchaînement Maintien de la précision malgré la vitesse

# Module C - Hoshinsul

## Protocole de l'épreuve du point de vue du/de la candidat(e)

- Les deux candidat(e)s saluent le jury, se font ensuite face et se saluent et se placent en combat,
- L'attaquant se positionne en kyeurougi joubi seugi, en réalisant simultanément un kihap pour indiquer qu'il est prêt,
- Le défenseur lui fait face en position « neutre » **et déclenche l'attaque de son partenaire par un kihap**
- Le/la candidat(e) effectue des techniques avec touches légères au corps et maîtrisées au visage avec Kihap qui ne risquent pas de porter atteinte à l'intégrité physique du/ de la partenaire,

## Protocole de l'épreuve du point de vue du jury

- **Précisé au briefing des juges + Rappel du protocole a chaque début d'épreuve**
- Applications des nouvelles réglementations :
- 5 situations imposées en fonction du dan présenté avec self défense libre (principe de dégagement riposte),
- Le jury s'efforcera de constituer des binômes homogènes en termes de catégories de poids, d'âge et de sexe.
- Le jury évaluera la pertinence de la riposte en fonction notamment de l'engagement de l'attaquant, de la vitesse de réaction et de la cohérence de la réponse du défenseur,
- Le jury sanctionnera le/la candidat(e) qui effectue des techniques avec touches non maîtrisées qui risquent de porter atteinte à l'intégrité physique du/ de la partenaire,
- L'amené et contrôle au sol sont possibles mais pas obligatoires.
- **Les projections, sont possible et non systématiques, elle doivent être exécutés de façon maîtrisés et ne doivent pas porter atteinte à l'intégrité physique du/de la partenaire.**

# Module C - Hoshinsul

## Modalités de l'épreuve par dan (actuellement)

Grades et ceintures	Ho Shin Soul /20
	Les gestes de self défense seront libres, seules les attaques sont codifiées comme ci-dessous. Les 5 enchainements seront exécutés consécutivement par chaque candidat
1er Dan	Saisie du poignet direct. Saisie du poignet croisés. Saisie des deux poignets. Saisie d'un poignet à deux mains. Saisie des deux poignets par derrière.
2eme Dan	Saisie du revers du col à une main face (bras semi fléchi). Double saisie du col de face. + 3 techniques du programme du 1er dan demandé par le jury
3eme Dan	Bandal tchagui niveau ventre Ap tchagui ventre, suivi de coup de poing visage Saisie col ou manche suivi de coup de poing (crochet) au visage + 2 techniques du programme 1er ou 2e dan demandé par le jury
4eme Dan	Etranglement à 2 mains de face Ceinturage de face, 2 bras libres Ceinturage arrière bras pris + 2 techniques du programme 1er, 2e ou 3e Dan demandé par le jury

# Module C - Hoshinsul

## Critères & Observables

Critères	Observables
Restitution de l'enchaînement et concentration (5 pts)	Respect de l'ordre des techniques Cohérence et fluidité Exactitude technique Adaptabilité aux situations d'attaque Temps global d'exécution Attention portée à l'adversaire Maîtrise émotionnelle Focus continu Gestion du stress
Maîtrise et précision des techniques contrôlées (5 pts)	Exécution fluide et cohérente Contrôle des techniques Coordination globale Adaptabilité à l'attaque Placement exact des techniques : <ul style="list-style-type: none"><li>• Trajectoire des mouvements</li><li>• Dosage de la force</li></ul>
Stabilité et équilibre (5 pts)	Postures solides Ancrage au sol Alignement corporel Contrôle pendant les transitions Stabilité
Rythme et fluidité des mouvements (5 pts)	Cadence appropriée Adaptation à l'attaque Gestion de l'intensité Transitions naturelles Coordination des techniques Absence de pauses inutiles Contrôle des mouvements



# Module C - Kyorugi

## Protocole de l'épreuve du point de vue du/de la candidat(e)

- *Les candidats de + de 60 ans auront un aménagement de leur passage du fait de leur âge et pour ne pas porter préjudice à leur intégrité physique, à savoir :*
  - *Module C (Kyorugui) : les 2 rounds en combat plastrons seront remplacés par 2 rounds en mode « Assauts » (échanges avec un partenaire d'enchaînements de deux coups pied chacun sans touches)*
- Équipements et **protections officielles F.F.T.D.A. / W.T** obligatoire sauf + de 60 ans « assauts » sans touche.
- Pour tout candidat à l'appel chez qui il manque 1 équipement de combat, le jury lui donnera 1 minute pour se présenter avec l'équipement complet (sauf + de 60 ans « assauts » sans touche)
- Passé la minute, le candidat sera disqualifié et la note attribuée sera de 00 point (zéro point) pour ce round.
- ...

## Protocole de l'épreuve du point de vue du jury

- *Précisé au briefing des juges + Rappel du protocole a chaque début d'épreuve*
- Le jury sera particulièrement vigilant au contrôle des touches dans un but de préservation de l'intégrité physique de chaque candidat(e).
- Le jury sanctionnera le/la candidat(e) cherchant volontairement à effectué des percussions qui risquent de porter atteinte à l'intégrité physique du/de la partenaire.
- Le jury évaluera le/la candidat(e) en fonction des critères de l'épreuve

### Protocole Kyorugi :

- Le jury s'efforcera de constituer des binômes homogènes en termes de catégories de poids, d'âge et de sexe.
- Les candidat(e)s master pourront, s'ils le souhaitent, utiliser un casque à bulle.
- Les candidat(e)s de + de 60 ans seront évalués en mode assauts sans touche sur les mêmes critères de l'épreuve

# Module C - Kyorugi

## Critères & Observables

Critères	Observables	
Précision des gestes (3 pts)	Placement des frappes Gestion de la distance Synchronisation avec l'adversaire Contrôle des gestes Respect des zones réglementées	
Sens tactique et stratégies mises en place (5 pts)	Anticipation des actions de l'adversaire Gestion de la distance Utilisation des opportunités Variante des techniques Gestion du rythme	Planification et intention visible Utilisation des techniques adaptées Gestion de l'espace Efficacité dans la mise en œuvre
Qualité des techniques utilisées (5 pts)	Conformité technique <ul style="list-style-type: none"><li>Trajectoire précise</li><li>Technique respectant les standards</li></ul> Efficacité et adaptabilité <ul style="list-style-type: none"><li>Pertinence des techniques</li><li>Capacité à marquer des points</li><li>Réactivité et ajustement</li></ul>	Puissance et contrôle <ul style="list-style-type: none"><li>Puissance visible</li><li>Contrôle de l'impact</li></ul> Esthétique et fluidité <ul style="list-style-type: none"><li>Harmonie des mouvements</li><li>Absence de saccades</li></ul>
Combativité (2 pts)	Engagement physique <ul style="list-style-type: none"><li>Initiative dans les actions</li><li>Réactivité</li><li>Énergie déployée</li></ul> Engagement mental <ul style="list-style-type: none"><li>Attitude</li><li>Persévérance</li><li>Absence de découragement</li></ul>	Maintien de l'intensité <ul style="list-style-type: none"><li>Régularité dans l'action</li><li>Pression sur l'adversaire</li><li>Rythme soutenu</li></ul>

# Module B - Théorie

## Connaissance théoriques du taekwondo et de son environnement

- Le module B de l'examen dan doit permettre à chaque pratiquant(e) d'appréhender les connaissances théoriques du taekwondo et de son environnement dans le parcours de celui-ci.

Grades et ceintures	Module B : 30 points	
	Arbitrage /15	Théorie /15
	QCM Duree maximum de l'épreuve : 15 minutes. <b>Le module B est acquis si le/la candidat(e) obtient une note égale ou supérieur à 7,5 points pour chacune des deux parties.</b> <b>Le module est à repasser dans son entier si le/la candidat(e) n'obtient pas une note égale ou supérieur à 7,5 points à l'une des deux parties.</b>	
	1er Dan	Les règles d'arbitrage et de compétition.
2eme Dan	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	La FFTDA. La vie associative
3eme Dan	L'historique du Taekwondo. La vie associative.	Les instances dirigeantes internationales. La vie associative.
4eme Dan	La filière d'arbitrage. Les règles d'arbitrage et de compétition (combat et technique)	L'évolution du Taekwondo dans le contexte international, La vie associative

Sources révision QCM : sites CIO,WT,ETU, Solidarité olympique, FFTDA (annales QCM), AFCAM, CROSIF, IFSO, Kukkiwon, Wikipédia, Paris 2024, olympics.com, thfaid.org

# Réviser le module B

- Les Annales
- [https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/QCM\\_ANAL/QCM\\_1\\_DAN.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/QCM_ANAL/QCM_1_DAN.pdf)
- [https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/QCM\\_ANAL/DAN\\_2.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/QCM_ANAL/DAN_2.pdf)
- [https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/QCM\\_ANAL/DAN\\_3.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/QCM_ANAL/DAN_3.pdf)
- [https://www.fftda.fr/files/file/DS\\_DANS/QCM\\_ANAL/DAN\\_4.pdf](https://www.fftda.fr/files/file/DS_DANS/QCM_ANAL/DAN_4.pdf)



- Les sources
- <https://www.fftda.fr/>
- <https://olympics.com/cio>
- <http://www.worldtaekwondo.org/index.html>
- <https://europetaekwondo.org/>
- <https://olympics.com/cio/solidarite-olympique>
- <https://arbitre-afcam.org/>
- <https://www.crosif.fr/>
- <https://www.ifso.sport/>
- <https://www.kukkiwon.or.kr/base/main/view>
- <https://olympics.com/fr/paris-2024>
- <https://thfaid.org/>

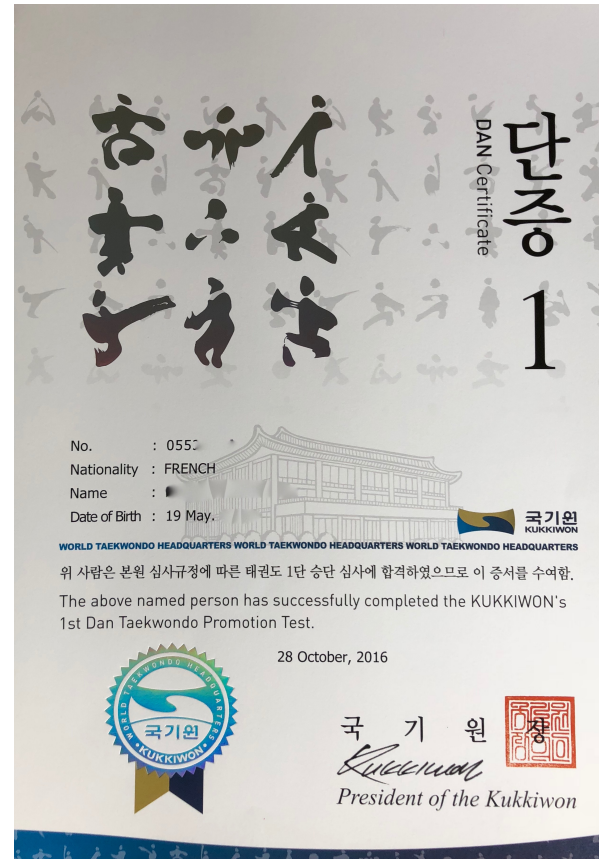
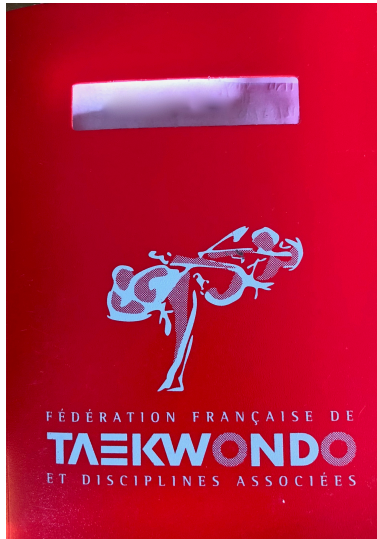
# Ceinture noire

## 10 conseils pour réussir

1. *Pensez et préparez votre examen de ceinture noire de Taekwondo.*
2. *Soignez votre présentation et tenue.*
3. *Calmez-vous en respirant lentement pour vous concentrer.*
4. *Concentrez-vous uniquement sur le moment présent pour ne rien oublier et ne pas vous tromper.*
5. *Construisez les Hanbon Kyorugui divertissant pour vous démarquer.*
6. *Assurez-vous du nom de la technique ou de l'enchaînement demandé et transpirez !*
7. *Le combat doit être un aperçu de vos connaissances technico-tactiques alors faites voir ce que vous savez.*
8. *Soyez réactif sur vos Hoshinsoul et sachez vous adapter à la situation.*
9. *Les questions d'arbitrage et d'histoire du Taekwondo demandent des connaissances, apprenez l'essentiel.*
10. *Respectez le code et l'éthique martiale.*

# Après l'examen

Ce qui doit vous être rendu - ce que vous avez payé

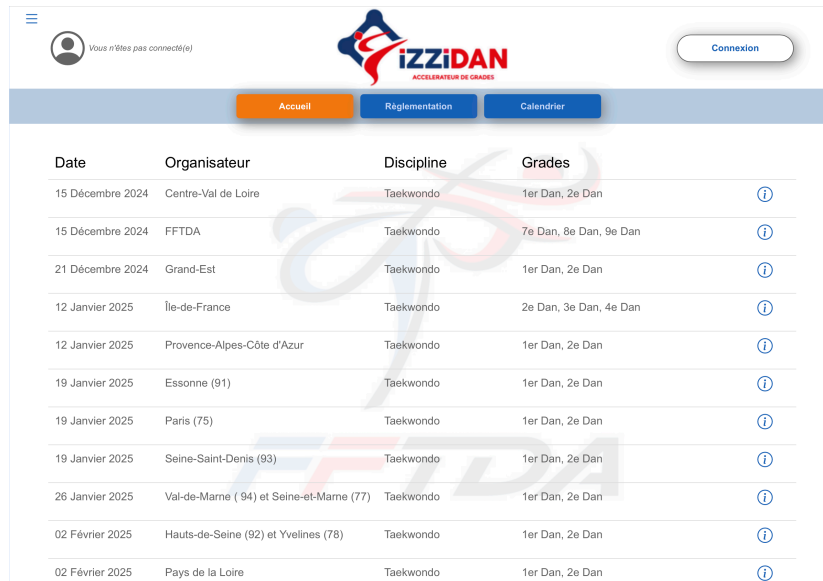




# Pour connaître mes notes

Désormais grâce à l'outil de gestion des examens Dan IZZIDAN, vous n'aurez plus besoin de faire la demande de vos notes par épreuve.

Celles-ci seront automatiquement intégrées dans l'attestation de résultats qui vous sera remise à l'issue de l'examen ou transmise par mail.



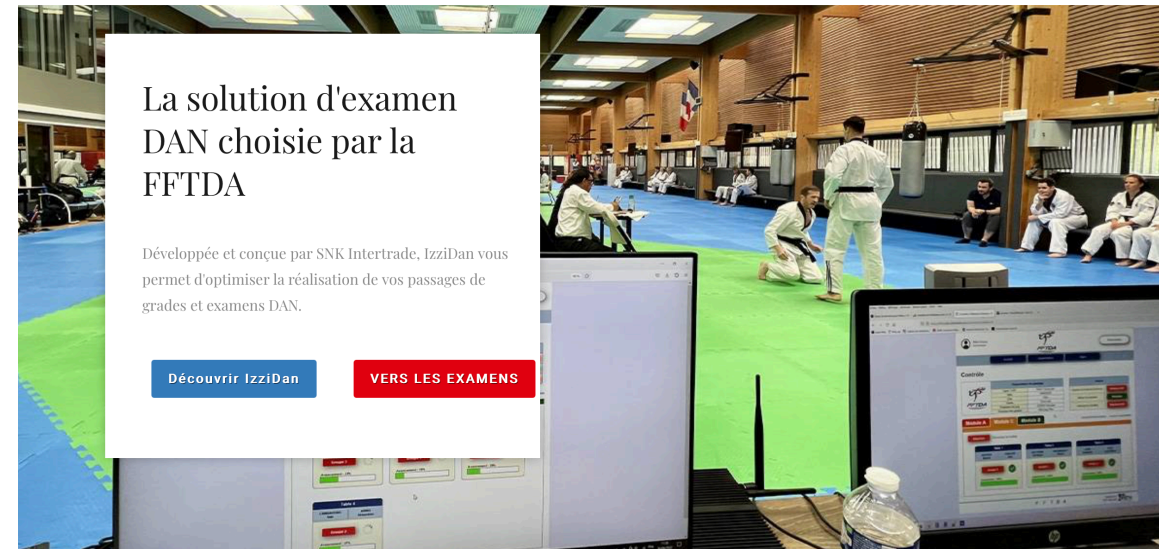
The screenshot shows the IZZIDAN website with a navigation bar and a table of upcoming exams. The table lists dates, organizers, disciplines, and grades for Taekwondo exams from December 2024 to February 2025.

Date	Organisateur	Discipline	Grades
15 Décembre 2024	Centre-Val de Loire	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
15 Décembre 2024	FFTDA	Taekwondo	7e Dan, 8e Dan, 9e Dan
21 Décembre 2024	Grand-Est	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
12 Janvier 2025	Île-de-France	Taekwondo	2e Dan, 3e Dan, 4e Dan
12 Janvier 2025	Provence-Alpes-Côte d'Azur	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
19 Janvier 2025	Essonne (91)	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
19 Janvier 2025	Paris (75)	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
19 Janvier 2025	Seine-Saint-Denis (93)	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
26 Janvier 2025	Val-de-Marne ( 94) et Seine-et-Marne (77)	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
02 Février 2025	Hauts-de-Seine (92) et Yvelines (78)	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan
02 Février 2025	Pays de la Loire	Taekwondo	1er Dan, 2e Dan

<https://fftda.izzidan.com>



Accueil IZZIDAN Nos Actualités Ressources Contact

A banner image showing a Taekwondo exam in progress. In the foreground, a laptop displays the IZZIDAN website interface. Overlaid on the image is a white text box with the title "La solution d'examen DAN choisie par la FFTDA" and a description of the service. Two buttons, "Découvrir Izzidan" and "VERS LES EXAMENS", are at the bottom of the text box.

La solution d'examen  
DAN choisie par la  
FFTDA

Développée et conçue par SNK Intertrade, Izzidan vous permet d'optimiser la réalisation de vos passages de grades et examens DAN.

Découvrir Izzidan VERS LES EXAMENS

<https://izzidan.com/>

# Formation des juges examen dan

12 heures de formation

Quatre étapes indissociables de travail pour s'approprier les processus inhérents à la fonction de juge d'examen dan sur une saison sportive

## Participation à 3 heures de formation en présentiel.

**Objectif :** S'approprier les connaissances et attitudes indispensables à l'exercice de la fonction de juge d'examen de dan.

Étape  
1

## Participation à un stage de préparation d'examen de dan (3 heures)

**Objectif :** Repérer les éléments de mise à jour technique et de protocoles de chaque épreuves.

Étape  
2

## Observateur.trice sur un examen de dan (3 heures)

**Objectif :** Repérer tous les éléments de fonctionnement d'un examen de dan.

Étape  
3

## Mise en situation pédagogique pendant un examen de dan (3 heures)

**Objectif :** Permettre au stagiaire de s'expérimenter sur la notation

Étape  
4