

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VÉTÉRANS

Ceinture bleue 2 barrettes rouges 4° keup

MODULE A

POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

[Poomsae 4 : Taegeuk sa jang](#)

[Poomsae 5 : Taegeuk oh jang](#)

KIBON

Positions

- **[Ap koubi seugui](#)** : position longue les pieds écartés d'un pas et demi. Jambe de derrière tendue jambe de devant pliée. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°
- **[Ap seugui](#)** : Position de marche talons sur la même ligne, pieds distants d'un pas. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- **[Tchaliott seugui](#)** : pieds en V
- **[Joumbi seugui](#)** : position de départ des poumsés. Pieds parallèles distants d'un pied. 3sec pour monter les mains ouvertes, 3sec pour descendre les points fermés juste devant la ceinture.
- **[Dwiit koubi seugui](#)** : pieds perpendiculaires, distants de deux pieds. Les deux jambes sont pliées et le poids du corps à 2/3 sur l'arrière
- **[Wen seugui](#)** : pieds perpendiculaires distants d'un pied, jambes tendues jambe gauche devant
- **[Orun seugui](#)** : pieds perpendiculaires distants d'un pied, jambes tendues jambe droite devant
- **[Dwiit koa seugui](#)** : Jambes croisées, pied avant ouvert à 30° (*intérieur*), talon du pied arrière levé, tibia sur le mollet de la jambe avant (*tronc de profil*) dans un déplacement vers l'avant

Blocages

- **[Ale maki](#)** : Blocage niveau bas armement au niveau de l'épaule opposée jusqu'à devant la ceinture l'autre bras ramené la ceinture. Attention, ce blocage se fait uniquement du même côté que la jambe avant
- **[Montong ann maki](#)** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe arrière.
- **[Olgul Maki](#)** : Blocage niveau au-dessus de la tête l'autre bras ramené à la ceinture. Attention ce blocage se fait uniquement côté jambe avant.
- **[Montong maki](#)** : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe avant
- **[Han sonnall montong bakkat maki](#)** : blocage vers l'extérieur niveau moyen, main ouverte. L'autre main, poing fermé, ramenée à la ceinture
- **[Sonnall montong bakkat maki](#)** : blocage main ouverte vers l'extérieur, l'autre main ouverte en renfort au plexus
- **[Batangson noulo maki](#)** : blocage avec la paume de la main vers le bas
- **[Montong bakat maki](#)** : Blocage niveau moyen poing fermé vers l'extérieur. L'autre bras ramené à la ceinture

Attaque membres inférieurs

- **[Dolyo tchagui](#)** : Coup de pied circulaire avec une trajectoire parallèle au sol. Pied du sol pivoté à 180°
- **[Bandal tchagui](#)** : coup de pied semi-circulaire trajectoire en diagonale. Pied du sol tourné à 90°.
- **[Koro bandal tchagui](#)** : bandal tchagui jambe avant précédé d'un pas chassé. On ne pose pas la jambe entre le pas chassé et le coup de pied
- **[Tio](#)** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire sauter. Par exemple tio ap tchagui est un ap tchagui sauté
- **[Appal](#)** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe avant
- **[Tippal](#)** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe arrière
- **[Ap tchagui](#)** : coup de pied ascendant, frappe avec le bol du pied (ap tchouk)
- **[Yop tchagui](#)** : coup de pied poussé de profil, pied du sol ouvert à 180°
- **[Miro tchagui](#)** : coup de pied poussé de face, on frappe avec le dessous du pied.
- **[Nelyo tchagui](#)** : coup de pied marteau
- **[Bakkat nelyo tchagui](#)** : coup de pied marteau de l'intérieur vers l'extérieur
- **[Ann nelyo tchagui](#)** : coup de pied marteau de l'extérieur vers l'intérieur
- **[Foulyo tchagui](#)** : coup de pied fouetté avec le talon ou le dessous du pied
- **[Dui dora yop tchagui](#)** : yop tchagui précédé d'un demi-tour par l'arrière
- **[Duit tchagui](#)** : coup de pied retourné, frappe avec le talon, orteils vers le bas.
- **[Mondolyo foulyo tchagui](#)** : foulyo tchagui avec une rotation de 360°

Attaques membres supérieurs :

- **Montong bande jileugui** : Coup de poing niveau moyen côté jambe avant
- **Montong baro jileugui** : Coup de poing niveau moyen côté jambe arrière
- **Olgul bande jileugui** : coup de poing niveau haut côté jambe avant. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **Olgul baro jileugui** : coup de poing niveau haut côté jambe arrière. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **Montong dou bon jileugui** : double coup de poing niveau moyen (un poing après l'autre)
- **Han sonnal jebipoum mok tchigui** : attaque main ouverte avec le tranchant externe de la main au niveau du coup, bras tendu. Bras côté jambe arrière
- **Jebipoum mok tchigui** : simultanément : han sonnal jebipoum mok tchigui. Avec l'autre bras, faire han sonnal olgul makï (olgul makï main ouverte)
- **Pyon sonn keut seo jileugui** : attaque du bout des doigts niveau plexus, côté pouce vers le haut. L'autre main en soutien sous le coude.
- **Deung joumok olgul ap tchigui** : attaque du revers du poing au niveau du maxillaire supérieur (entre la bouche et le nez).
- **Me joumok nelyo tchigui** : attaque descendante avec le marteau du poing
- **Palkoup dolyo tchigui** : coup de coude circulaire
- **Palkoup pyojeuk tchigui** : coup de coude à l'intérieur de l'autre main
- **Jakeundol tchogui** : préparation du keun dol tchogui, les deux poings l'un au dessus de l'autre à la ceinture
- **Keun dol tchogui** : coup vers l'extérieur avec le revers du poing

MODULE B

THEORIE

1. Quel est le rôle et l'objet de la F.F.T.D.A ?

Réponse : la FFTDA a pour objet de permettre l'accès de tous à la pratique du Taekwondo, du Hapkido, du Tang Soo Do, du Soo Bahk Do et des Disciplines Associées au Taekwondo, de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et de développer en France, sur le territoire métropolitain, ainsi que dans les départements et territoires d'outre-mer, le Taekwondo et les disciplines associées au Taekwondo, dans le cadre de la législation en vigueur et notamment des textes réglementant le sport en France, ainsi que l'enseignement du Taekwondo et de toutes les disciplines associées au Taekwondo.

2. Citez 2 français médaillés olympiques.

Réponses possibles : Pascal GENTIL, Myriam BAVEREL, Gwladys EPANGUE, Anne Caroline GRAFFE, Marlène HARNOIS, Haby NIARE

3. Que signifie F.F.T.D.A ?

Réponse : Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées

4. Citez et définissez au moins 3 valeurs du Taekwondo

Réponses possibles :

- Fair-Play : "C'est accepter loyalement les règles"
- Humilité : "C'est reconnaître ses limites et ses capacités en faisant preuve de modestie."
- Loyauté : "C'est être fidèle à ses engagements, au respect des règles de l'honneur et de la probité."
- Maîtrise de soi : "C'est la qualité d'une personne à se dominer, à contrôler ses émotions."
- Persévérance : "C'est la qualité d'une personne qui fait preuve d'opiniâtreté, de constance, de ténacité, d'acharnement." - Respect : "Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un de la considération. Sans respect, pas de confiance.

5. Quels sont les arts martiaux Coréens proposés par la FFTDA ?

Réponse : le Taekwondo, le Tang Soo Do, le So Bakh Do et le Hapkido

6. Que signifie Taekwondo ?

Réponse : la voie des pieds et des poings

7. Citez 3 français champions du Monde

Réponses possibles : Mickael MELOUL, Mamedy DOUCARA, Gwladys EPANGUE, Anne-CAROLINE GRAFFE, Haby NIARE

8. Que signifie C.S.D.G.E. ?

Réponse : Commission Spécialisée des Dan Grades et Equivalents

9. Quelles sont les conditions pour être membre du Comité Directeur de la FFTDA ?

Réponse : être licencié FFTDA, avoir son passeport sportif à jour, être ceinture noire 1er dan, amateur et majeur

Gestuelle : [cliquez ici pour la vidéo](#) 

- **Chong-Hong** : appel des combattants bleu et rouge
- **Tchaliott - Kyonyé** Faire saluer les combattants
- **Jumbi** : Mettre les combattants en position de combat
- **Sijhak** : Démarrer le combat
- **Kalyo** : Interrompre le combat
- **Kesso** : Reprendre le combat
- **Keuman** : Terminer le round ou le combat
- **Gam Jeom** : mettre une pénalité à l'un des deux combattants
- Geste de **pousser** (après un gam jeom)
- Geste de **retenir** (après un gam jeom)
- Geste de **sortir de l'aire** (après un gam jeom)
- Geste de **fight** après 5 sec sans combattre
- Compter jusqu'à 8 (1-Hanna / 2-Doul / 3-Set / 4-Net / 5-Das(eut) / 6-Yas(eut) / 7-Hilgop / 8-Yadeul)
- Compter jusqu'à 10 (1-Hanna / 2-Doul / 3-Set / 4-Net / 5-Das(eut) / 6-Yas(eut) / 7-Hilgop / 8-Yadeul / 9-Ahop / 10-Yeul)

Questions :

1. Quelles compétitions nationales nécessitent une qualification régionale et comment sont fixées les quotas régionaux de qualification ?

Réponse : La coupe de France minimes, les championnats de France cadets, les championnats de France junior, les Championnats de France sénior. Les quotas régionaux de qualification sont calculés en fonction du nombre de licenciés dans la ligue la saison précédente. En Auvergne-Rhône Alpes, les 5 premiers de chaque catégorie sont qualifiés.

2. En compétition combat avec le matériel électronique, citez l'ensemble des protections.

Réponse :

Pour les benjamins-minimes : casque non électronique, plastron électronique, mitaines, protège avant-bras, coquille, protège tibia, pitaines électroniques.

Pour les cadets et vétérans : casque à bulle, plastron électronique, mitaines, protège avant-bras, coquille, protège tibia, pitaines électroniques.

Pour les juniors/sénior : Casque électronique, protège-dent, plastron électronique, mitaines, protège avant-bras, coquille, protège tibia, pitaines électroniques.

3. Quel est le barème de points validés en combat ?

Réponse :

- Coup de poing : 1 point
- Coup de pied direct valide au plastron : 2 points
- Coup de pied retourné valide au plastron : 4 points
- Coup de pied direct valide au visage : 3 points
- Coup de pied retourné valide au visage : 5 points
- Gam jeom (sanction) : 1 point attribué à l'adversaire

4. Quelle est la surface et la forme de l'aire de combat ?

Réponse : L'aire de combat est un octogone de 8x8m de diagonale. Un pourtour d'1m de sécurité autour donne la dimension finale de 10mx10m. Si elle n'est pas octogonale, elle est sous forme d'un carré de 8x8m avec un pourtour d'1m de sécurité autour donne la dimension finale de 10mx10m.

5. Citez les catégories de poids pour les cadets (masculins et féminines)

Réponse : pour les filles : -29kg / -33kg / -37kg / -41kg / -44kg / -47kg / -51kg / -55kg / -59kg / +59kg

Pour les garçons : -33kg / -37kg / -41kg / -45kg / -49kg / -53kg / -57kg / -61kg / -65kg / +65kg

6. En compétition combat, dans quels cas peut-on recourir au visionnage vidéo ?

Le coach demande la lecture vidéo pour son combattant dans les cas suivants :

- Toutes sanctions à l'encontre de son propre combattant.
- Les points additionnels
- Oubli par l'arbitre d'invalider le ou les points après avoir donné un (GAM JEOM)
- Problème technique
- Dans le 4ème round si l'arbitre oublie d'enlever (HIT LEVEL)
- Dans le GOLDEN ROUND lorsque un combattant a déjà scoré un coup de poing et effectue un deuxième coup de poing simultanément avec un coup de pied de l'adversaire sur le PSS (Plastron/Casque) le PSS sera enregistré en premier, le coach du combattant qui a effectué le coup de poing peut demander un recours Vidéo dans le cas où 2 juges ou plus ont validé...Si la vidéo confirme la validité du coup de poing avant le PSS, l'AC doit invalider le coup de pied et donner un point, puis déclarer vainqueur celui qui a porté le coup de poing.

Appel vidéo d'un Coach contre le combattant adverse

- Tomber
- Franchissement de la ligne de démarcation des 8x8.
- Frapper après « KAL-YEO ».
- Frapper l'adversaire tombé.
- Invalider les points fantômes.
- Tout dysfonctionnement technique ou erreur de gestion du temps.

7. En compétition pomsé, quels sont les critères de notation et comment sont attribués les points ?

Réponse :

PRECISION (4 points)	REALISATION (6 points)
1/ Connaissance du diagramme	1/ Vitesse et puissance
2/Exécution détaillée de chaque technique mouvement	2/ Force/vitesse/rythme
	3/ Expression de l'énergie

ATTRIBUTION DES FEUILLES DE NOTATION DES POOMSES OFFICIELS

Critères de notation	Détails de Critères de notation	Point
PRECISION (EXACTITUDE TECHNIQUE)	Connaissance du diagramme	4.0
	Exécution détaillée de chaque technique (techniques de base et équilibre)	
REALISATION	Vitesse et puissance	2.0
	Force/vitesse/rythme	2.0
	Expression de l'énergie	2.0

8. En compétition combat et pour les catégories seniors, quelles sont les modalités de la pesée pour les participants ?

Réponse : Les participants se pèsent en sous vêtement et doivent peser le poids égal à la catégorie dans laquelle ils sont inscrits, ou moins, dans la limite de la catégorie inférieure. S'ils excèdent ce poids, ils peuvent se peser une seconde fois. Si la seconde pesée n'est pas au poids, ils sont disqualifiés.

9. Citez les catégories de poids Olympiques seniors masculines et féminines

Réponse : Filles : -49KG ; -57KG ; -67KG ; +67KG Garçons : -58KG ; -68KG ; -80KG ; +80KG

MODULE C :

COMBAT

Être capable en situation de combat de :

- Attaquer côté fermé (round 1)
- Défendre côté fermé (round 2)
- Attaquer côté ouvert (round 3)
- Défendre côté ouvert (round 4)

HAN BON KYORUGUI

- 2 enchainements de techniques de bras
- 2 enchainements de techniques de pieds
- 1 enchainement de techniques de coups de pieds sautés

HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée
- Double sur un poignet
- Double sur 2 poignets de face