







# PROGRAMME EXAMEN ... 1ER KEUP ...

## POOMSAE

Imposé par le Grade	<b>Tchil</b>
Choisi par le candidat	Entre <b>Sa</b> et <b>Youk</b>
Imposé par le jury	Entre <b>Il</b> et <b>Youk</b>

Les principaux critères de cotations sont :

-  L'exactitude du schéma
-  L'exactitude des positions
-  L'exactitude des techniques de M.I.
-  L'exactitude des techniques de M.S.
-  La puissance
-  L'harmonie

## IL BO DAE RYEUN

Durée	<b>1'30"</b>
-------	--------------









Les principaux critères de cotations sont :

-  La distance
-  Le timing
-  L'exactitude des techniques de M.I.
-  L'exactitude des techniques de M.S.
-  L'exactitude des positions
-  La puissance
-  La variété des techniques, frappes, positions et blocages
-  L'exécution globale

## HOSINSHUL

Durée	<b>1'</b>
-------	-----------






Les principaux critères de cotations sont :

-  La distance
-  Le timing
-  L'exactitude des techniques de M.I.
-  L'exactitude des techniques de M.S.
-  La puissance
-  La variété des techniques, frappes, positions, clés et blocages
-  L'exécution globale
-  Le réalisme

## BAN CHAKYU TAERYON

Durée	<b>1'</b>
-------	-----------







Les principaux critères de cotations sont :

-  La distance
-  Le timing
-  L'exactitude des techniques et frappes des M.I.
-  L'exactitude des déplacements
-  La puissance
-  La variété des techniques, des déplacements, des coups de pieds
-  L'exécution globale

## KIEUPA

Membres Inférieurs	<b>1 sautée</b>
--------------------	-----------------

Les principaux critères de cotations sont :

-  La technique réalisée
-  L'exactitude des techniques
-  La puissance
-  L'exécution globale
-  La concentration
-  La casse

## THEORIE ET KIBON

Nombre de questions	<b>10</b>
---------------------	-----------

Se référer au doc « Passage de grade » présent sur le site [www.abft.be](http://www.abft.be) pour les explications complètes de chaque partie.