







PROGRAMME EXAMEN ... 3EME DAN ...

POOMSAE

Imposé par le Grade	Keumgang
Choisi par le candidat	Entre Oh et Pal
Imposé par le jury	Entre Il et Koryo


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	1'30''
-------	---------------









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	2'
-------	-----------








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	1'
-------	-----------







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	1 sautée
	1 normale

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	10
---------------------	-----------

Se référer au doc « Passage de grade » présent sur le site www.abft.be pour les explications complètes de chaque partie.