

## PROGRAMME EXAMEN ... 6EME DAN ...

### POOMSAE

Imposé par le Grade	Jitae & Chonkwon
Choisi par le candidat	Entre Oh et Pyoungwon
Imposé par le jury	Entre Il et Shipjin

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

### BAN CHAKYU TAERYON

Durée	2'
-------	----

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

### THEORIE ET KIBON

Un travail écrit sur le taekwondo

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.