

PROGRAMME EXAMEN ... 4EME DAN ...

POOMSAE

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

Les principaux critères de notations sont :

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

IL/Y/SAM BO DAE RYEUN - CHOOKI DAE RYEUN

Durée IL	1'
Durée Y	1'
Durée SA	1'
Durée CHOOKI	1'

Les principaux critères de notations sont :

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

HOSINSHUL

Durée	4'
-------	----

Les principaux critères de notations sont :

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

BAN CHAKYU TAERYON

Durée	1'
-------	----

Les principaux critères de notations 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 notations 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.