







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

### POOMSAE

Imposé par le Grade	<b>Jitae &amp; Chonkwon</b>
Choisi par le candidat	Entre <b>Oh</b> et <b>Pyoungwon</b>
Imposé par le jury	Entre <b>Il</b> et <b>Shipjin</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

### 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

### 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.