

**PROGRAMME EXAMEN ... 7EME DAN ...**

**POOMSAE**

Imposé par le Grade	<b>Chonkwon</b>	Les principaux critères de cotations sont : <ul style="list-style-type: none"><li>- L'exactitude du schéma</li><li>- L'exactitude des positions</li><li>- L'exactitude des techniques de M.I.</li><li>- L'exactitude des techniques de M.S.</li><li>- La puissance L'harmonie</li></ul>
Choisi par le candidat	Entre <b>Taebaek</b> et <b>Jitae</b>	
Imposé par le jury	Entre <b>Koryo</b> et <b>Jitae</b>	

**BAN CHAKYU TAERYON**

Durée	1'	Les principaux critères de cotations sont : <ul style="list-style-type: none"><li>- La distance Le timing</li><li>- L'exactitude des techniques et frappes des M.I</li><li>- L'exactitude des déplacements</li><li>- La puissance La variété des techniques, des déplacements, des coups de pieds</li><li>- L'exécution globale</li></ul>
-------	----	---

**THEORIE ET KIBON**

Un travail écrit sur le taekwondo