

HOSHINSUL

PRECISION

Imprécisions (Petites fautes)		Insuffisant	Bon
1	Utiliser et adapter les techniques du taekwondo		
2	Pratiquer des techniques réalistes et efficaces		
Erreurs (Grosses fautes)		Insuffisant	Bon
1	Dans le temps imparti, réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.		
2	Respecter le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.		
Appréciation globale			

PRESENTATION

Éléments qualitatifs de la puissance		NA	EVA	A	AM
1	Le couple relâchement-contraction				
2	Les mouvements de supination et de pronation				
3	L'alternance de l'« Armer » lent et de la trajectoire rapide				
4	L'arrêt net				
5	Le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve				
Éléments qualitatifs du couple timing - distance		NA	EVA	A	AM
1	L'esquive				
2	La bonne orientation de la posture				
3	Le(s) blocage(s) est (sont) précis				
4	La(les) frappe(s) est (sont) précise(s)				
5	Les techniques sont développées (distance)				
6	L'enchaînement de la (des) défense(s) et de la (des) contre-attaque(s)				
Éléments qualitatifs de l'expression de l'énergie		NA	EVA	A	AM
Attitude et charisme					
1	Bonne tenue de corps				
2	Uniforme impeccable				
3	Pousse un kihap intense.				
4	Ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques.				
5	A un regard franc qui porte loin.				
6	A un comportement positif en cas d'erreur.				
7	A des déplacements silencieux.				
Occupation de l'espace					
8	Réalise des mouvements amples				
9	A une bonne souplesse				
Appréciation globale					

Evaluation de l'épreuve

NA	EVA	A	AM

NA : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue, **EVA**: En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue, **A** : Acquis - le candidat a développé la compétence attendue (situation de réussite), et **AM** : Acquisition Maîtrisée - le candidat a développé la compétence attendue dans différentes situations de transposition.

