

# HOSHINSUL

P

## PRECISION

40%

### Mouvements de base (imprécisions - petites fautes)

- 1 Utiliser et adapter les techniques du taekwondo
- 2 Pratiquer des techniques réalistes et efficaces

NA	EVA	A	AM

### Respect du protocole (erreurs- grosses fautes)

- 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.

Insuffisant	Bon

## PRESENTATION

20%

### Eléments qualitatifs de la puissance

- 1 Le couple relâchement-contraction
- 2 Les mouvements de supination et de pronation
- 3 L'arrêt net
- 4 Le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve

NA	EVA	A	AM

20%

### Eléments qualitatifs du couple timing - distance

- 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)

NA	EVA	A	AM

20%

### Eléments qualitatifs de l'expression de l'énergie

#### 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 A une bonne souplesse

NA	EVA	A	AM

### Appréciation globale

NA	EVA	A	AM

### Evaluation de l'épreuve

**NA** : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue, **EVA**: En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-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.

