Règlement d'Ordre Intérieur – Annexe 5

Les passages de grades Dan – Poom Taekwondo

La Commission des Grades

ABFT
Association Belge Francophone de Taekwondo

Version 2026.1

Table des matières

0. Contexte du règlement des passages de grades 7
1. Données administratives du règlement des passages de grades 8
1.1 Informations concernant la fédération 8
2. La Commission des Grades 9
2.1 Rappel des compétences de la Commission des Grades 9
2.1.1 Compétences de base 9
2.1.2 Compétences spécifiques propres 9
2.1.3 Compétences partagées 9
2.1.4 Coopération avec d'autres organes 10
2.2 Composition de la Commission des grades 10
3. Généralités 11
3.1 L'uniforme du taekwondoin 11
3.1.1 Le dobok 11
3.1.2 La ceinture 11
3.1.3 Sécurité 11
3.2 Les grades 11
3.2.1 Les grades « keup » 11
3.2.2 Les grades « dan » 12
3.2.3 Les grades « poom » 13
3.2.4 Titre technique 14
3.2.5 **Les grades honorifiques** 14
3.3 Les passages de grades 14
3.3.1 Les passages de grades « keup » 14
3.3.2 Les passages de grades « dan » et « poom » 14
3.3.3 Les objectifs des passages de grades 14
4. Les stages Dan-Poom 15
4.1 Contenu 15
4.2 Objectifs 15
4.3 Fréquence 15
4.4 Conditions d'accès 15
4.5 Moniteurs 15
4.5.1 Compétences des moniteurs 15
4.5.2 Nombre de moniteurs 16
4.5.3 Fonctions des moniteurs 16

4.5.4 Défraiements de moniteurs 16
4.6 Frais de participation 16
4.7 Adaptation 16
5. Modalités d'inscription au passage de grades 17
5.1 Document administratif 17
5.2 Desiderata 17
5.3 Délais d'inscription 17
5.4 Droits d'inscription 17
5.5 Validation de l'inscription 18
5.6 Droit de rétractation 18
6. Le passage de grades dan ou poom 19
6.1 Période des passages de grades 19
6.2 Conditions d'accès au passage de grades 19
6.2.1 Conditions d'accès liées à la licence-assurance 19
6.2.2 Conditions d'accès liées au grade précédent 19
6.2.3 Conditions d'accès liées à l'âge du candidat 20
6.2.4 Conditions d'accès liées à la participation aux stages Dan-Poom 20
6.3 Publicité 20
6.4 Modalités lors d'absence au passage de grades 21
6.5 Modalités en cas d'arrivée tardive 22
6.6 Infrastructure et accès 22
6.7 Le jury Dan-Poom 22
6.7.1 Le Président du jury Dan-Poom 22
6.7.2 Composition du jury Dan-Poom 23
6.7.3 Qualification des membres du jury 23
6.7.4 Expérience des membres du jury 24
6.7.5 Tenue portée par le jury 24
6.8 Ethique 24
6.9 Procédure de constitution du jury Dan-Poom 24
6.9.1 Constitution du jury 24
6.9.2 Constitution des tables 25
6.9.3 Nomination des Présidents de table 25
6.10 Déroulement du passage de grades 26
6.10.1 L'échauffement 26
6.10.2 Huis clos 26
6.10.3 Horaire de passage de grades 26

6.10.4 Documents à présenter au jury 26
6.10.5 Le candidat 26
6.10.6 Le moniteur de club 26
6.10.7 Le partenaire 27
6.10.8 Le matériel 27
6.10.9 Fourniture à destination du jury 27
6.11 Les épreuves des passages de grades 27
6.11.1 Poomsae 29
6.11.2 Shihap kyorugi – Le combat sportif 30
6.11.3 Macho kyorugi - Les assauts conventionnels 31
6.11.4 Hoshinsul - Les assauts non conventionnels 34
6.11.5 Kieupa – La casse 36
6.11.6 Kibon et la nomenclature - les mouvements de base 38
6.11.7 Le mémoire 39
6.12 Règles d'évaluation des différentes épreuves 40
6.12.1 Poomsae 40
6.12.2 Shihap kyorugi – Le combat sportif 46
6.12.3 Macho kyorugi - Les assauts conventionnels 51
6.12.4 Hoshinsul - Les assauts non conventionnels 57
6.12.5 Kieupa - La casse 62
6.12.6 Kibon et nomenclature - Les mouvements de base 63
6.12.7 Le mémoire 63
6.13 Conditions de réussite 64
6.13.1 Réussite de plein droit 64
6.13.2 Réussite faisant suite à une délibération du jury 64
6.13.3 Échec partiel 64
6.13.4 Échec total 65
6.14 La délibération 65
6.15 Motivation du résultat de délibération 65
6.16 Communication des résultats 65
6.16.1 Devenir des documents de cotation 65
6.16.2 Communication en cas de réussite 65
6.16.3 Communication en cas d'échec 66
6.16.4 Communication lors du repassage 66
6.17 Recours et procédure 66
6.18 Règles de défraiement et remboursement des membres du jury 67

6.18.1 Remboursement des frais de déplacement 67
6.18.2 Défraiement 68
6.18.3 Remboursement de frais divers 68
6.18.4 Versement 69
7. Passage de grades aménagé 70
7.1 Principe 70
7.2 Les compétiteurs concernés par cet aménagement 70
7.2.1 Critères chez les cadets 70
7.2.2 Critères chez les juniors 71
7.2.3 Critères chez les seniors 1 71
7.2.4 Critères chez les seniors 2 71
7.3 Limite de grade dans l'aménagement 71
7.4 Contenu de l'examen aménagé 71
7.5 Skip dan 71
8. Diplôme kukkiwon 72
8.1 Le kukkiwon 72
8.2 Délivrance des diplômes kukkiwon 72
8.3 Prérequis à la commande 72
8.4 Commande des diplômes kukkiwon 72
8.4.1 Période 72
8.4.2 La procédure 73
8.4.3 Les tarifs 74
8.4.4 Payement 75
8.4.5 Droit de rétractation 75
8.4.6 Remboursement en cas d'échec 75
8.5 Expédition du diplôme kukkiwon 75
8.6 Remise du diplôme kukkiwon 75
8.7 Saut de grade Kukkiwon 75
8.7.1 Principes généraux du saut de grade 75
8.7.2 Conditions requises pour bénéficier d'un saut de grade 76
8.7.3 Evaluation du saut de grade 76
8.7.4 Demande de saut de grade 77
8.7.5 Tarifs en cas de saut de grade 77
9. Conditions de reconnaissance de diplôme 78
9.1 Reconnaissance des diplômes 78
9.1.1 Reconnaissance de diplômes délivrés par une fédération collaborant avec l'ABFT 78

9.1.2 Reconnaissance de diplômes d'une fédération nationale membre de la WT 78
9.1.3 Reconnaissance de diplômes délivrés par une structure privée 78
9.1.4 Reconnaissance de diplômes délivrés par le kukkiwon 78
9.2 Procédure de reconnaissance 78
9.2.1 Dossier de demande de reconnaissance 78
9.2.2 Remise du dossier 79
9.2.3 Analyse du dossier 79
9.2.4 Décision 79
9.2.5 Communication de la décision 79
10. Les amendements 80
11. Les annexes 81

0. Contexte du règlement des passages de grades

La réforme des passages de grade Dan et Poom qui a conduit à l'élaboration de ce règlement se base sur de nombreux travaux d'évaluations et d'échanges avec les moniteurs de clubs :

- le PV de la réunion de la Commission des Grades datant du 08/02/2014, dont l'objet était d'initier des changements dans les passages de grades et les débats écrits qui ont suivi cette réunion,
- les thèses réalisées dans le cadre des passages de grades supérieurs qui avaient pour objet la réforme des passages de grades,
- le PV du débat sur la réforme des passages de grades organisé en marge de l'Assemblée Générale extraordinaire du 27/11/2016,
- les nombreuses réunions du groupe de travail nommé par l'Organe d'Administration afin de travailler à la réforme des passages de grades.

Ce règlement a l'ambition de répondre aux besoins évoqués lors des travaux préliminaires :

- mettre dans un document unique toutes les règles qui encadrent les passages de grades,
- faciliter l'accessibilité aux passages de grades,
- viser une pratique du taekwondo « généraliste » de bonne qualité sans tomber dans l'élitisme,
- encourager une pratique des différentes disciplines du taekwondo,
- permettre aux hauts gradés de s'exprimer dans leur domaine de spécialisation,
- proposer une progression dans les épreuves pour encourager la volonté de poursuivre l'apprentissage du taekwondo,
- identifier les contenus des épreuves.
- proposer des outils facilitant l'apprentissage et la réussite,
- publier les critères de réussite et d'échec,
- objectiver autant que possible l'échec afin de guider le candidat dans sa progression et son apprentissage,
- faciliter les tâches des membres du jury,
- uniformiser l'évaluation des candidats,
- rendre les plus transparentes et objectives possibles les décisions de la Commission des Grades et du jury Dan-Poom.

1. Données administratives du règlement des passages de grades

1.1 Informations concernant la fédération

- **Nom de la fédération**
  Association Belge Francophone de Taekwondo

- **Coordonnées complètes**
  Siège social et administratif
  Chaussée de Wavre, 2057
  1160 Auderghem
  Tél : 02 / 347 34 77
  Mail : info@abft.be

- **Nom de la discipline**
  Taekwondo

- **Personne de contact chargée des passages de grades**
  Président de la Commission des Grades : André Hérin (0475/836613 – commissiongrades@abft.be)

2. La Commission des Grades

2.1 Rappel des compétences de la Commission des Grades

2.1.1 Compétences de base

Art. 1 La Commission des Grades fonctionne en pleine autonomie et indépendance en restant dans le cadre du présent règlement.

2.1.2 Compétences spécifiques propres

Art. 2 La Commission des Grades se charge de (d') :

- dispenser les stages « Dan-Poom »,
- nommer un jury pour chaque session de passage de grades,
- inviter les membres du jury pour la session de passage de grades,
- accorder d'éventuelles dérogations à ce règlement, qui relèvent du bon sens et qui ne seraient pas prévues dans le présent règlement. Ces dérogations feront l'objet d'amendements du présent règlement (voir infra),
- préparer la salle où s'organise le passage de grades et de la ranger au terme de celui-ci,
- communiquer au secrétariat les résultats du passage de grades et lui remettre tous les documents d'évaluation de chaque membre du jury,
- délivrer les grades Dan et les diplômes correspondants,
- commander, réceptionner et transmettre les diplômes Kukkiwon aux lauréats au nom de la fédération,
- étudier tous les cas particuliers ou litigieux auxquels elle peut être confrontée et de mettre tout en œuvre pour les résoudre,
- statuer sur l'authenticité et la validité des grades passés en dehors de l'ABFT ou des fédérations avec qui elle coopère.

2.1.3 Compétences partagées

Art. 3 Dans le cadre des compétences ci-dessous, la Commission des Grades collabore étroitement avec le Directeur Technique afin qu'il y ait une cohérence sportive, pédagogique et administrative entre les différentes commissions et le secrétariat de la fédération.

Art. 4 La Commission des Grades se charge de (d') :

- établir le calendrier des stages « Dan-Poom » et des sessions de passage de grades,
- définir le contenu des stages « Dan-Poom »,
- superviser l'élaboration des horaires d'examens,
- faire des propositions d'amendement du présent règlement et des programmes de passage de grades Dan et Poom.

Art. 5 Toute modification du présent règlement est proposée à l'Organe d'Administration pour validation par l'intermédiaire du Directeur Technique.

2.1.4 Coopération avec d'autres organes

2.1.4.1 Coopération avec les commissions

Art. 6 La Commission des Grades collabore avec la commission pédagogique, la commission poomsae, la commission combat, la commission d'arbitrage combat, la commission d'arbitrage poomsae, la commission para taekwondo, … en vue de (d') :

- actualiser le contenu des programmes de passages de grades,
- actualiser le contenu des stages Dan-Poom,
- faire évoluer les documents d'évaluation,
- former les membres du jury,
- …

2.1.4.2 Coopération avec le secrétariat

Art. 7 Le secrétariat de la fédération apporte une aide administrative à la Commission des Grades dans différentes matières :

- récolte des inscriptions,
- vérifications administratives des droits d'accès,
- vérifications des frais d'inscription,
- élaboration des horaires de passages,
- récolte des commandes de diplômes kukkiwon,
- information des candidats,
- …

2.2 Composition de la Commission des grades

Art. 8 La composition de la Commission des Grades est établie conformément aux articles 29 et 36 du ROI.

Art. 9 Le Président de la Commission des Grades peut s'adjoindre :

- un vice-président,
- un secrétaire,
- ou toute personne utile au bon fonctionnement de la Commission.

Art. 10 Tous les membres de la Commission des Grades sont porteurs du grade minimum de 1er Dan.

3. Généralités

3.1 L'uniforme du taekwondoin

3.1.1 Le dobok

Art. 11 Le taekwondoin porte l'uniforme traditionnel : le dobok blanc. Le dobok est composé d'un pantalon et d'une veste. Cette veste est fermée et son col est en « V ». Ce col peut être de 3 couleurs en fonction du grade du taekwondoin :

- blanc pour le taekwondoin porteur d'un grade « keup » (voir Art.21),
- noir pour le taekwondoin porteur d'un grade « dan » (voir Art.22),
- noir et rouge pour le taekwondoin porteur d'un grade poom (voir Art.25).

Art. 12 La marque du dobok est reconnue par la World Taekwondo (http://www.worldtaekwondo.org/wtpartners-wt/recognize.html).

Art. 13 Le dobok ne peut porter aucune inscription qui serait contraire à l'éthique sportive.

3.1.2 La ceinture

Art. 14 Le taekwondoin porte une ceinture autour de la taille. La couleur de cette ceinture désigne son grade.

3.1.3 Sécurité

Art. 15 Le taekwondoin ne porte aucun objet susceptible de blesser son partenaire ou de le blesser lui-même (bague, chaîne, bracelet, montre, boucle d'oreille, …)

3.1.4 Accessoires

Art. 16 Le taekwondoin ne porte aucun accessoire (casquette, …).

Art. 17 Le taekwondoin pratique pieds nus (il ne porte donc pas de chaussures). Dans certains cas, pour des raisons médicales, il peut être amené à devoir porter des chaussures. Dans ce cas précis, ce besoin sera justifié par un certificat médical. Les chaussures portées seront spécifiques à la pratique du taekwondo.

Art. 18 Aucun autre vêtement apparent que le dobok ne peut être porté.

Art. 19 Cependant, le taekwondoin féminin peut porter un T-shirt blanc sous la veste du dobok.

Art. 20 Tout signe religieux destiné à couvrir la tête est autorisé à condition qu'il ne puisse pas blesser le partenaire d'une quelconque manière.

3.2 Les grades

3.2.1 Les grades « keup »

Art. 21 Les grades keup précèdent les grades dan ou poom. À chaque grade keup correspond une ceinture de couleur (Tableau 1). Le premier grade keup du taekwondoin est le 10ème

keup. Il correspond à la ceinture blanche. Les 9ème, 7ème, 5ème, 3ème et 1er keup sont des ceintures de couleur à « barrette ». Ces ceintures peuvent être de deux types :

- une ceinture de couleur sur laquelle une barrette de la couleur suivante se situe sur chaque extrémité,
- une ceinture bicolore de la couleur de la ceinture (au-dessus) et de la couleur de la barrette (en-dessous).

Le dernier grade keup est le 1er keup. Il correspond à la ceinture rouge barrette noire.

Grade	Couleur de ceinture	Titre
10ème kup		Ceinture blanche
9ème kup		Ceinture blanche barrette jaune
8ème kup		Ceinture jaune
7ème kup		Ceinture jaune barrette verte
6ème kup		Ceinture verte
5ème kup		Ceinture verte barrette bleue
4ème kup		Ceinture bleue
3ème kup		Ceinture bleue barrette rouge
2ème		Ceinture rouge
1er kup		Ceinture rouge barrette noire

Tableau 1 : Les grades keup et les couleurs de ceintures

3.2.2 Les grades « dan »

Art. 22 Les grades dan suivent les grades keup. Le taekwondoin porte alors la ceinture noire. Le premier grade de ceinture noire est le 1er dan (Tableau 2).

Grade	Couleur de ceinture	Titre
1er Dan		Ceinture noire 1er dan
2ème Dan		Ceinture noire 2ème dan
3ème Dan		Ceinture noire 3ème dan
4ème Dan		Ceinture noire 4ème dan
5ème Dan		Ceinture noire 5ème dan
6ème Dan		Ceinture noire 6ème dan
7ème Dan		Ceinture noire 7ème dan
8ème Dan		Ceinture noire 8ème dan
9ème Dan		Ceinture noire 9ème dan

Tableau 2 : Les grades dan et la couleur de ceinture

3.2.2.1 Age minimum requis

Art. 23 Le taekwondoin porteur d'une ceinture noire 1er dan est âgé de 15 ans ou plus.

Art. 24 Certains grades dan nécessitent un âge minimum. Comme le Kukkiwon les définit, ces âges requis sont les suivants :

- pour être 4ème dan, il faut avoir minimum 21 ans,
- pour être 5ème dan, il faut avoir minimum 25 ans,
- pour être 6ème dan, il faut avoir minimum 30 ans,
- pour être 7ème dan, il faut avoir minimum 36 ans,
- pour être 8ème dan, il faut avoir minimum 44 ans,
- pour être 9ème dan, il faut avoir minimum 53 ans.

3.2.3 Les grades « poom »

Art. 25 Pour les taekwondoin âgés de 14 ans ou moins, les grades poom suivent les grades keup. Le taekwondoin porte alors la ceinture noire et rouge (Tableau 3). Le noir étant placé au-dessus du rouge lorsque la ceinture est portée.

Grade	Couleur de ceinture
1er Poom	
2ème Poom	
3ème Poom	

Tableau 3 : Les grades poom

Art. 26 À partir 15 ans, le candidat poom passe des grades dan. À cet âge, c'est donc le règlement dan qui s'applique.

3.2.4 Titre technique

Art. 27 La ceinture noire (sous-entendu le grade Dan ou poom) est un titre technique. Il signifie que le porteur du grade détient des compétences techniques dans le taekwondo.

Art. 28 La ceinture noire n'est en rien un titre pédagogique. Les compétences pédagogiques et didactiques nécessaires pour enseigner le taekwondo sont acquises dans les formations ADEPS.

3.2.5 **Les grades honorifiques**

Art. 28 bis A titre tout à fait exceptionnel, la Commission des Grades pourrait décerner un grade dan honorifique à des personnalités ayant marqué l'histoire de la fédération de par leur engagement dans le développement du taekwondo.

Art. 28 ter Toute remise de grade dan horrifique doit recevoir l'aval de l'Organe d'Administration de la fédération,

3.3 Les passages de grades

3.3.1 Les passages de grades « keup »

Art. 29 Tous les passages de grades « keup », y compris le 1er keup, se font exclusivement dans le club où le taekwondoin est affilié.

3.3.2 Les passages de grades « dan » et « poom »

3.3.2.1 À la fédération

Art. 30 Le passage de grades « dan » ou « poom » se déroule exclusivement lors des sessions d'examens organisées par l'ABFT. Les passages de grades « dan » ou « poom » en club sont interdits sous quelque forme que ce soit.

3.3.2.2 Dans une structure délégataire

Art. 31 Seule la Fédération Belge Francophone de Taekwondo (FBFT), de par sa convention de collaboration avec l'ABFT, peut organiser ses propres passages de grades Dan.

3.3.3 Les objectifs des passages de grades

Art. 32 L'obligation de passer son grade Dan ou Poom lors des passages de grades organisés par la fédération a pour objectifs de :

- garantir un maximum d'objectivité et d'impartialité sur le niveau de pratique et de connaissance du candidat à un grade Dan ou Poom supérieur,
- s'assurer d'un niveau équivalent de compétences entre ceintures noires de la fédération. Ceci implique de s'assurer :
  - de l'uniformisation de la technique et de la nomenclature,
  - d'un niveau de savoir, de savoir-faire et de savoir-être minimum.

4. Les stages Dan-Poom

Art. 33 Avant chaque session de passage de grades, la Commission des Grades dispense des stages dits « Dan-Poom ».

4.1 Contenu

Art. 34 Les différentes épreuves contenues dans le programme des passages de grades sont passées en revue en fonction des candidats présents et de leur grade à présenter.

4.2 Objectifs

Art. 35 La participation aux stages est l'occasion de (d') :

- rencontrer des membres du jury,
- obtenir d'éventuelles précisions quant aux contenus des différentes épreuves et aux exigences des membres du jury,
- recevoir des conseils avisés,
- stimuler l'envie du candidat de progresser dans sa pratique du taekwondo,
- permettre aux candidats de rencontrer des pratiquants d'autres clubs et d'échanger avec eux sur leur pratique, leur préparation, …,
- tisser du lien social entre pratiquants.

4.3 Fréquence

Art. 36 Les stages Dan et Poom sont organisés au minimum deux fois avant chaque session de passage de grades.

4.4 Conditions d'accès

Art. 37 Pour avoir accès aux stages Dan-Poom, le candidat doit être :

- minimum ceinture bleue de Taekwondo (4ème Keup),
- être en ordre de licence-assurance.

4.5 Moniteurs

4.5.1 Compétences des moniteurs

Art. 38 Les moniteurs des stages Dan-Poom doivent avoir des compétences techniques avérées. Ils sont au minimum ceinture noire 4ème dan de Taekwondo.

Art. 39 Les moniteurs des stages Dan-Poom doivent avoir des compétences pédagogiques avérées. Ils sont au minimum porteurs du titre de Moniteur Sportif Éducateur en Taekwondo (option « formateur de ceintures noires »).

Remarque relative à l'Art 39
Quand le niveau de formation « Moniteur Sportif Educateur – Option formateur de ceinture noire » sera finalisé par la Commission Pédagogique, les moniteurs des stages DP auront un délai de 5 ans pour valider ce niveau de formation.

4.5.2 Nombre de moniteurs

Art. 40 Trois moniteurs sont présents à chaque stage Dan-Poom.

4.5.3 Fonctions des moniteurs

Art. 41 Le moniteur le plus haut gradé (le plus ancien dans ce grade, le cas échéant) est coordinateur du stage. Il fixe les fonctions de ses deux collègues.

Art. 42 Un des moniteurs occupe la fonction de secrétaire dont les tâches du jour sont :

- s'assurer du respect par chaque participant des conditions d'accès au stage,
- établir une liste des participants,
- encaisser les frais de participation,
- compléter les carnets de licences,
- transmettre la liste des participants au secrétariat (secretariat@abft.be),
- reverser les frais de participation à la fédération.

4.5.4 Défraiements de moniteurs

Art. 43 Les moniteurs sont défrayés suivant les barèmes de la fédération.

4.6 Frais de participation

Art. 44 Les frais de participation aux stages Dan-Poom sont fixés par l'Organe d'Administration. Ils sont disponibles sur le site de la fédération (www.abft.be).

Art. 45 Pour les membres du jury Dan-Poom, la participation aux stages Dan-Poom est gratuite.

4.7 Adaptation

Art. 46 Quand l'occasion se présente, en marge des stages Dan-Poom, des stages dédiés à une épreuve en particulier et accessible à tous peuvent être organisés.

5. Modalités d'inscription au passage de grades

5.1 Document administratif

Art. 47 En vue de son inscription, le candidat doit remettre au secrétariat de la fédération, le document d'inscription par voie électronique (email).

Art. 48 Sur ce document d'inscription, le candidat est invité à renseigner toutes informations utiles sur son état de santé chronique ou sur un handicap qui devraient susciter un aménagement éventuel des différentes épreuves de son passage de grade.

Art. 49 Le document d'inscription est disponible dans le calendrier de la fédération, dans la fiche dédiée au passage de grades en question.

Art. 50 Le document d'inscription doit être complété et signé par le candidat. Il est également signé par le moniteur de club où est affilié le candidat. Ce moniteur de club est renseigné dans le document de composition du club.

Art. 51 Le moniteur (renseigné dans la composition de son club) candidat au passage de grades peut valider sa propre inscription.

Art. 52 Si les informations relatives au(x) grade(s) précédent(s) sont absentes de la base de données de la fédération, à la demande du secrétariat de la fédération, le candidat fournira une copie de tout diplôme officiel attestant de son grade.

5.2 Desiderata

Art. 53 Lors de l'inscription, le candidat et son moniteur peuvent communiquer leurs desiderata en matière d'heure de passage au secrétariat.

Art. 54 Lors de l'élaboration de l'horaire de passage, le secrétariat tiendra compte de ces desiderata dans la mesure du possible et dans l'ordre des dates d'arrivée des différentes demandes.

5.3 Délais d'inscription

Art. 55 Le document d'inscription doit être remis au plus tard pour la date limite d'inscription au passage de grades à 23h59.

Art. 56 La date limite d'inscription est fixée au deuxième dimanche précédant la date du passage de grades.

5.4 Droits d'inscription

Art. 57 Les droits d'inscription au passage de grades s'élèvent à :

- 50 € lors de la première session.
- 15 € lors des éventuelles sessions ultérieures nécessaires pour réussir les différentes épreuves du passage de grade.

Art. 58 Les droits d'inscription doivent être versés sur le compte bancaire de la fédération (BE16 3400 0897 6174) avec la communication suivante : « *Passage DP (mois/année) + nom et prénom du candidat* »

Art. 59 Les droits d'inscription doivent être versés au plus tard pour la date limite d'inscription.

5.5 Validation de l'inscription

5.5.1 Inscription préalable

Art. 60 L'inscription préalable du candidat est validée une fois que le document d'inscription complété et signé est réceptionné au secrétariat de la fédération.

5.5.2 Inscription définitive

Art. 61 L'inscription du candidat est définitive quand le secrétariat a :
- vérifié les conditions d'accès au passage de grades (voir point 6.2),
- reçu le paiement des droits d'inscription.

5.6 Droit de rétractation

Art. 62 Chaque candidat inscrit définitivement a le droit de demander à être désinscrit sans donner de motif.

Art. 63 Cette demande de rétractation doit parvenir au secrétariat de la fédération, par voie électronique (email), dans un délai maximal de sept jours calendrier à dater de la date de réception du payement sur le compte bancaire de la fédération. La date de réception de l'email de rétractation fait foi.

Art. 64 En cas de rétractation dans le délai, le secrétariat remboursera intégralement le candidat sur le compte bancaire ayant servi au payement des droits d'inscription.

Art. 65 Passé le délai de rétractation, le candidat sera considéré comme inscrit. Même s'il ne se présente pas au passage de grades, il sera délibéré et sera de facto envoyé en seconde session où il devra, en cas d'inscription, s'acquitter des droits d'inscription d'une seconde session.

6. Le passage de grades dan ou poom

6.1 Période des passages de grades

Art. 66 Chaque année, deux sessions de passage de grades sont organisées. Traditionnellement, elles sont programmées le dernier dimanche du mois de mai et de novembre. Les dates précises sont disponibles sur le site web de la fédération dans le calendrier.

6.2 Conditions d'accès au passage de grades

Art. 67 Pour pouvoir participer à un passage de grades, le candidat doit respecter certains prérequis.

6.2.1 Conditions d'accès liées à la licence-assurance

Art. 68 Pour avoir accès à l'examen DP, le candidat doit :

- être en règle de licence-assurance pour l'année en cours,
- avoir un partenaire en règle de licence-assurance pour l'année en cours.

6.2.2 Conditions d'accès liées au grade précédent

6.2.2.1 Nombre d'années minimum de pratique avant le passage de 1er dan ou poom

Art. 69 Le candidat qui se présente à un passage de grade Dan ou poom doit avoir réussi le grade précédent conformément au présent règlement.

6.2.2.2 Délais entre les grades dan

Art. 70 Un délai minimum de pratique active du taekwondo doit être respecté entre chaque passage de grade Dan et le précédent. Le tableau ci-dessous reprend ces délais (Tableau 4).

À titre d'exemple, un candidat doit avoir un délai de pratique active de 2 ans entre son passage de 2ème à 3ème dan. Il a donc 3 années de pratique cumulée depuis la réussite de son premier dan.

Passage de grades	Délai minimum entre deux grades	Années de pratiques cumulées à partir du 1er dan
De 1er dan à 2ème dan	Une année	Une année
De 2ème dan à 3ème dan	Deux années	Trois années
De 3ème dan à 4ème dan	Trois années	Six années
De 4ème dan à 5ème dan	Quatre années	Dix années
De 5ème dan à 6ème dan	Cinq années	Quinze années
De 6ème dan à 7ème dan	Six années	Vingt et une années
De 7ème dan à 8ème dan	Huit années	Vingt-neuf années
De 8ème dan à 9ème dan	Neuf années	Trente-huit années

Tableau 4 : Liste des délais entre chaque passage de grade Dan exprimés en années.

6.2.2.3 Délais entre les grades poom

Art. 71 Un délai minimum de pratique active du taekwondo doit être respecté entre chaque passage de grade poom et le précédent. Le tableau ci-dessous reprend ces délais (Tableau 5).

Passage de grades	Délai minimum entre deux grades	Années de pratiques cumulées à partir du 1er dan
De 1er Poom à 2ème poom	Deux années	Deux années
De 2ème poom à 3ème poom	Trois années	Cinq années

Tableau 5 : Liste des délais entre chaque passage de grades Poom exprimés en années.

6.2.3 Conditions d'accès liées à l'âge du candidat

6.2.3.1 Les grades Poom

Art. 72 L'accès aux passages de grades Poom est réservé au candidat âgé de 14 ans et moins.

6.2.3.2 Les grades Dan

Art. 73 Pour avoir accès aux passages de grades Dan, le candidat doit être âgée de minimum 15 ans.

Art. 74 Pour avoir accès aux passages de grades de 4ème dan et plus, le candidat doit avoir un âge minimum. Les âges requis par passage de grade sont repris ci-dessous :

- pour être 4ème dan, il faut avoir minimum 21 ans,
- pour être 5ème dan, il faut avoir minimum 25 ans,
- pour être 6ème dan, il faut avoir minimum 30 ans,
- pour être 7ème dan, il faut avoir minimum 36 ans,
- pour être 8ème dan, il faut avoir minimum 44 ans,
- pour être 9ème dan, il faut avoir minimum 53 ans.

6.2.4 Conditions d'accès liées à la participation aux stages Dan-Poom

Art. 75 Un candidat à un passage de grade DP doit avoir participé à au moins un stage Dan-Poom dans l'année qui précède l'examen.

Art. 76 Ce délai se calcule à partir du jour de l'examen.

6.3 Publicité

6.3.1 Publicité des informations utiles à l'inscription

Art. 77 L'ensemble des informations pratiques sur le passage de grades permettant de s'inscrire sont publiées sur le site de la fédération www.abft.be (calendrier).

Art. 78 Ces informations sont publiées 6 mois minimum avant la date du passage de grades.

Art. 79 La date de publication des informations sur le site signe l'ouverture des inscriptions pour le passage de grades.

6.3.2 Publicité des accès au passage de grades

Art. 80 Après l'envoi du document d'inscription, le candidat reçoit une confirmation par email de la bonne réception. Cet email est informatif et ne garantit pas au candidat qu'il a accès à l'examen.

Art. 81 Pour chaque candidat, l'ensemble des conditions d'accès et le payement des droits d'inscription sont contrôlés par le secrétariat de la fédération, le lendemain de la date limite d'inscription.

Art. 82 Un candidat ne respectant pas les conditions d'accès se verra refuser l'accès au passage de grade. Ce refus lui sera signifié par email. Les droits d'inscription lui seront intégralement remboursés.

Art. 83 Un candidat n'ayant pas payé les droits d'inscription pour la date limite d'inscription, recevra un rappel par email. Il doit alors les payer dans un délai de 7 jours.

Art. 84 Si ce payement n'est pas effectué dans les 7 jours qui suivent la date limite d'inscription, ce candidat n'aura pas accès au passage de grade. Ce refus lui sera signifié par email.

Art. 85 Dans ce délai de 7 jours, le candidat doit envoyer la preuve de son payement par email. Cette preuve est une copie de l'extrait montrant le débit de son compte bancaire.

Art. 86 Si, pour quelque raison que ce soit, ce payement ne devait pas parvenir sur le compte bancaire de la fédération et que le candidat a réalisé son passage de grade, les résultats de celui-ci seraient annulés.

Art. 87 L'envoi d'un email collectif aux candidats et aux correspondants « clubs », contenant l'horaire de passage, fait office de confirmation officielle d'accès aux passages de grades.

6.3.3 Publicité de l'horaire de passage de grades

Art. 88 L'horaire de passage des candidats est finalisé le mercredi qui précède le passage de grades.

Art. 89 Le mercredi qui précède le passage de grades, cet horaire est envoyé via email collectif à tous les candidats et aux correspondants « clubs » et il est publié sur le site de la fédération dans la fiche de l'activité présente dans le calendrier.

Art. 90 Le jour du passage de grades, l'horaire de passage des candidats est affiché dans la salle d'échauffement.

6.4 Modalités lors d'absence au passage de grades

Art. 91 Le candidat qui ne se présente pas à son passage de grade est délibéré et est de facto envoyé en seconde session où il devra, en cas d'inscription, s'acquitter des droits d'inscription d'une seconde session.

Art. 92 Le candidat qui ne se présente pas à son passage de grade, pour raison médicale (justifié par un certificat médical) ou pour cas de force majeure (justifié par un

document officiel), n'est pas délibéré et son passage de grade est de facto reporté à une session ultérieure. Les frais d'inscription payés lui sont intégralement remboursés.

6.5 Modalités en cas d'arrivée tardive

Art. 93 Le candidat qui arrive en retard à son passage de grade, que cette faute lui incombe ou pas, sera refusé à l'examen si ce retard compromet le respect de l'horaire de la table.

Art. 94 Néanmoins, à sa discrétion, le Président du jury peut reprogrammer son passage en fin de session si les trois membres du jury restent disponibles.

Art. 95 Le Président du jury peut aussi, toujours à sa discrétion, intercaler un candidat retardataire dans l'horaire si un autre candidat s'est désisté.

6.6 Infrastructure et accès

Art. 96 L'infrastructure qui accueille le passage de grades doit présenter certaines qualités. Elle dispose de :

- de minimum 2 aires d'évaluation cloisonnées, permettant le huis clos et dont les dimensions permettent de réaliser les différentes épreuves sans entrave,
- d'une aire d'échauffement,
- d'un vestiaire femme et d'un vestiaire homme équipés de douches,
- d'un parking.

Art. 97 L'infrastructure est accessible aux candidats et leurs accompagnateurs 40 minutes avant le premier passage.

6.7 Le jury Dan-Poom

6.7.1 Le Président du jury Dan-Poom

Art. 98 Chaque session de passage de grades est dirigée par un Président du jury Dan-Poom (Tableau 6). Cette fonction est occupée de facto par le Président de la Commission des Grades. S'il devait ne pas être présent le jour du passage de grades, il délègue cette fonction au membre du jury qui porte le plus haut grade ou étant le plus ancien dans ce grade.

Art. 99 Ce président est âgé de minimum 25 ans et a le grade minimum de 5ème Dan.

Président du jury Dan-Poom					
Table 1			**Table 2**		
Membre 3	**Président de table** Membre 2	Membre 1	Membre 1	**Président de table** Membre 2	Membre 3

Tableau 6 : Organigramme du jury Dan-Poom

Art. 10 Le Président du jury est responsable de l'organisation et du bon déroulement du passage de grades.

Art. 101 Le Président du jury maîtrise le présent règlement et le fait appliquer. Il est autorisé, le jour du passage de grades, à prendre des décisions pour des situations qui n'y seraient pas prévues.

Art. 102 À ce titre, il :

- coordonne l'installation de la salle,
- distribue les documents d'évaluation,
- rappelle les consignes de bon déroulement et d'évaluation,
- conseille les membres du jury,
- tranche en cas de litige,
- gère les situations qui peuvent devenir conflictuelles,
- s'assure du respect des horaires,
- récolte tous les documents d'évaluation et les remet au secrétariat,
- informe le secrétariat sur le déroulement du passage de grades.

6.7.2 Composition du jury Dan-Poom

6.7.2.1 Composition du jury

Art. 103 Le Président de la Commission des Grades compose le jury.

6.7.2.2 Les membres du jury Dan-Poom

Art. 104 Chaque candidat est évalué par un jury qui est organisé en table (Tableau 6).

Art. 105 Chaque table est composée de trois membres qui ont chacun le même rôle dans l'évaluation et la délibération.

Art. 106 Tous les membres du jury Dan-Poom sont âgés de minimum 21 ans.

6.7.2.3 Le Président de table

Art. 107 L'un des trois membres occupe le poste de Président de table (Tableau 6).

Art. 108 À sa table, le Président de table s'assure :

- de la direction du passage de grades,
- du bon déroulement du passage de grades,
- du respect du présent règlement,
- de l'animation et de l'impartialité des débats de délibération,
- de la remise des documents d'évaluation au Président du jury.

6.7.3 Qualification des membres du jury

Art. 109 Tous les membres du jury sont porteurs d'un titre technique. Ils sont au minimum 4ème dan de Taekwondo.

Art. 110 Si des membres du jury 4ème Dan ne sont pas disponibles, le Président de la Commission des Grades peut recruter des ceintures noires 3ème Dan.

Art. 111 Les membres du jury sont habilités à évaluer les candidats présentant le même grade qu'eux à condition qu'ils aient ce grade depuis au moins la moitié du temps nécessaire pour la présentation du grade.

Art. 112 Tous les membres du jury sont porteurs du brevet fédéral d'évaluateur du jury Dan/Poom et participent à un recyclage de leur fonction, une fois par an.

6.7.4 Expérience des membres du jury

Art. 113 Ils ont une expérience avérée dans l'enseignement et/ou la formation de ceintures noires.

6.7.5 Tenue portée par le jury

Art. 113 bis Lors du passage de grade, les membres du jury portent :
- des chaussures de sport à semelle blanche,
- un pantalon foncé,
- une chemise,
- une veste.

6.8 Ethique

Art. 114 Les membres du jury d'une même table sont affiliés dans trois clubs différents.

Art. 115 Les membres du jury ne peuvent pas évaluer les candidats affiliés dans leur club.

Art. 116 Les membres du jury s'engagent à évaluer les candidats avec la plus grande impartialité.

6.9 Procédure de constitution du jury Dan-Poom

6.9.1 Constitution du jury

6.9.1.1 Candidature spontanée

Art. 117 Tout taekwondoin ceinture noire de Taekwondo qui remplit les critères de qualification et d'expérience pour faire partie du jury peut poser sa candidature spontanément.

Art. 118 Pour poser sa candidature, il lui suffit de se faire connaître auprès du Président de la Commission des Grades en lui envoyant un email. Cet email contiendra ses motivations et un bref CV sportif en relation avec la fonction visée.

6.9.1.2 Recrutement des membres du jury

Art. 119 Afin de recruter des membres du jury, le Président de la Commission des Grades peut contacter directement des taekwondoins qui ont les qualifications et l'expérience

requises et qui montrent un intérêt pour cette fonction sans pour autant se faire connaître.

6.9.1.3 La liste des membres du jury

Art. 120 Les membres du jury qui ont posé leur candidature spontanée et ceux qui ont été recrutés sont placés dans une liste de membres du jury. Cette liste constitue la réserve à laquelle le Président de la Commission des Grades peut faire appel pour officier le jour du passage de grades.

6.9.1.4 Appel à officier

Art. 121 Trente jours au minimum avant le passage de grades, le Président de la Commission des Grades lance un appel par email aux membres du jury potentiels présents dans la liste.

Art. 122 Les membres du jury qui souhaitent officier lors du passage de grades doivent manifester leur souhait au plus tard 7 jours avant la date du dit passage.

6.9.1.5 Établissement de la liste définitive

Art. 123 Le Président de la Commission des Grades et le secrétaire de la Commission des Grades peuvent faire partie de la liste définitive.

Art. 124 Si le nombre de membres du jury qui se sont manifestés pour officier dépasse le nombre nécessaire pour constituer les tables, le Président de la Commission des Grades tirera au sort les membres du jury qui participeront au passage de grades. Ils constituent la liste définitive des membres du jury pour la session à venir.

Art. 125 Le Président de la Commission des Grades peut convoquer d'office 2 membres du jury en plus en guise de réserve au cas où il y aurait des désistements le jours du passage.

6.9.1.6 Établissement de la liste de réserve

Art. 126 Les membres du jury qui n'ont pas été tirés au sort constituent la liste des réserves. Ils pourront être appelés par le Président de la Commission des Grades en cas de désistement d'un membre du jury de la liste définitive.

6.9.2 Constitution des tables

Art. 127 Le Président de la Commission des Grades répartit les membres du jury par table en fonction de leur grade et en fonction des grades présentés par les candidats.

6.9.3 Nomination des Présidents de table

Art. 128 Par table, le plus haut gradé (ou le plus ancien dans un ce même grade) est désigné par le Président de la Commission des Grades comme Président de table (Tableau 6).

6.10 Déroulement du passage de grades

6.10.1 L'échauffement

Art. 129 Le candidat et son (ses) partenaire(s) arrivent suffisamment à l'avance sur le lieu du passage de grades afin de s'octroyer une quarantaine de minutes pour se préparer, s'équiper et s'échauffer dans de bonnes conditions.

6.10.2 Huis clos

Art. 130 Le passage de grades se déroule à huis clos. Seul le moniteur, ou un représentant du club, le ou les partenaires et le candidat y ont accès.

Art. 131 Le passage de grades ne peut être ni photographié, ni filmé et ni enregistré (audio).

6.10.3 Horaire de passage de grades

Art. 132 Le candidat, son (ses) partenaire(s) et son moniteur se présentent à l'heure prévue dans l'horaire fixé à l'entrée de l'aire d'évaluation renseignée.

Art. 133 Ils entrent dans l'aire d'évaluation, quand le précédent candidat est sorti et quand ils ont été invités à le faire par le Président de table.

Art. 134 Tous saluent le jury en entrant dans l'aire d'évaluation.

Art. 135 S'il s'agit d'un passage complet, le candidat a 20 minutes pour présenter les différentes épreuves.

6.10.4 Documents à présenter au jury

Art. 136 Avant de commencer les différentes épreuves, le candidat et son partenaire doivent remettre leur licence-assurance (carte d'affiliation de l'année en cours) et leur carnet au Président de table.

6.10.5 Le candidat

Art. 137 Lors de son passage de grade, le candidat doit être en pleine possession de ses moyens physiques. Il doit être en bonne santé et préparé physiquement.

6.10.6 Le moniteur de club

Art. 138 Le candidat est accompagné de son moniteur ou d'un représentant de son club.

Art. 139 Le moniteur ou le représentant du club prendra place sur le siège qui lui est assigné.

Art. 140 Durant toute la durée des différentes épreuves, le moniteur ou le représentant du club ne peut intervenir d'aucune manière.

Art. 141 Il assiste à l'entièreté de l'examen et à la proclamation des résultats.

Art. 142 Il ne participe ni à l'évaluation ni à la délibération.

Art. 143 Durant la délibération, en cas de besoin, à la demande du président de table, le moniteur de club ou le représentant de celui-ci peut être invité à apporter des informations qui aideront les membres du jury à délibérer.

6.10.7 Le partenaire

Art. 144 Pour certaines épreuves, la présence d'un partenaire est nécessaire. Ce partenaire doit être en pleine possession de ses moyens physiques. Il doit être en bonne santé et préparé physiquement.

Art. 145 Il doit avoir une corpulence et un niveau technique similaires ou supérieurs au candidat. Il a le grade minimum de 4ème keup (ceinture bleue).

6.10.8 Le matériel

Art. 146 La fédération mettra à disposition du candidat :
- les planchettes nécessaires dans les épreuves de casse de 1er à 4ème dan,
- les cibles sur lesquelles des techniques devront être démontrées.

Art. 147 Le candidat se munira du matériel nécessaire à la réalisation de différentes épreuves :
- l'ensemble des protections nécessaires lors de l'épreuve du Shiap Kyorugi,
- les armes blanches utilisées dans l'épreuve de Hoshinsul de 5ème dan et plus,
- ses planchettes et autres matériaux nécessaires dans les épreuves de casse de 5ème dan et plus.

6.10.9 Fourniture à destination du jury

Art. 148 Le secrétariat de la fédération met à disposition des membres du jury, l'ensemble des documents d'évaluation et le matériel nécessaire au bon déroulement du passage de grades.

Art. 149 L'ensemble des membres du jury participe à la préparation de la salle de passage de grades et à son rangement.

6.11 Les épreuves des passages de grades

Art. 150 Les passages de grades Dan ou poom sont composés de différentes épreuves en fonction du grade envisagé (Tableau 7). On compte 7 types d'épreuves différentes.

Art. 150 bis Les épreuves du passage de grade sont à présenter dans l'ordre qui est décrit dans le Tableau 7.

Art. 151 Le candidat 5ème dan choisit une épreuve à présenter sur les trois proposées (cases gris clair). Le candidat 6ème dan et plus choisit deux épreuves à présenter sur les quatre proposées (cases gris foncé).

Art. 152 En raison d'un âge avancé, d'une maladie chronique ou d'un handicap, à la demande du candidat lors de son inscription, le Président de la Commission des Grades peut proposer un aménagement des épreuves du passage de grade.

	Programme des passages de grades "Dan-Poom"								
	LES EPREUVES								
	POOMSAE			Kyorugi			Kieupa	Nomenclature et Kibon	Travail
DAN	1. Imposé	2. Choix candidat	3. Choix jury	Shihap Kyorugi (combat)	Macho Kyorugi Assauts conventionnels	Hoshinsul Assauts non conventionnels			
1	8 - PAL	5->7	1->7	2 x 1'	/	/	1 casse sautée 1 casse au sol	15 questions	/
2	9 - KORYO	6->8	6->8	2 x 1'	Hanbeon kyorugi	/	1 casse retournée	15 questions	/
3	10 - KEUMGANG	7->9	7->9	/	Dubeon kyorugi	Défenses contre une attaque	1 casse sautée retournée	15 questions	/
4	11 - TAEBAECK	8->10	8->10	/	Sebeon Kyorugi	Défenses contre deux attaques	2 casses en une seule action	15 questions	/
5	12 - PYONGWON	9->11	9->11			Défenses contre des armes		15 questions	1
6	13 - SIPJIN 14 - JITAE	11->12	11->12					15 questions	1
7	15 - CHONKWON	12->14	12->14					15 questions	1
8	16 - HANSU	13->15	13->15					15 questions	1
9	17 - ILYO	14->16	14->16					15 questions	1
10									

Tableau 7 : Tableau résumant les différentes épreuves constituant les différents passages de grades de 1er dan à 9ème dan
(Gris clair : le candidat 5ème dan choisit une épreuve à présenter sur les trois proposées)
(Gris foncé : le candidat 6ème dan et plus choisit deux épreuves à présenter sur les quatre proposées)

6.11.1 Poomsae

6.11.1.1 Description

Art. 153 Les poomsae sont des enchaînements codifiés de techniques et de positions. Il existe 17 poomsae :

- 8 poomsae de base appelés taegeuk, numérotés de 1 à 8 qui sont : Il jang (1), Ee jang (2), Sam jang (3), Sa jang (4), Oh jang (5), Yuk jang (6), Chil jang (7), Pal jang (8).
- 9 poomsae supérieurs qui sont : Poomsae Koryo (9), Poomsae Keumgang (10), Poomsae Taebaek (11), Poomsae Pyongwon (12), Poomsae Sipjin (13), Poomsae Jitae, (14) Poomsae Chonkwon (15), Poomsae Hansu (16), Ilyeo (17).

6.11.1.2 Programme

Art. 154 Pour chaque grade Dan présenté, une série de poomsae est à connaître (Tableau 7). Lors de chaque épreuve, seulement trois poomsae sont démontrés devant le jury, dans cet ordre :

- le poomsae obligatoire pour le grade,
- le poomsae du choix du candidat,
- le poomsae choisi par le jury.

6.11.1.3 Protocole

Art. 155 Le candidat présente le poomsae face au jury. Le candidat suit les commandements qui sont donnés par le Président de table :

- au « Charyot », le candidat adopte la position fixe,
- au « Kyongrye », il salue le jury,
- au « Junbi », il adopte la position junbi soegi.

Le candidat est alors prêt à commencer son épreuve de poomsae. Il annonce, haut et fort, le poomsae qu'il va réaliser. À la commande « Shi-jak », le candidat entame son poomsae.

Art. 156 À la fin du poomsae, le candidat reste dans la dernière posture en attendant les commandements :

- au « Baro », le candidat revient face au jury en position d'attente,
- au « Charyot », il adopte la position fixe,
- au « Kyongrye », il salue le jury,
- au « Junbi », il adopte la position junbi.

Art. 151 Ce cycle de commandements se répétera pour chacun des trois poomsae à présenter.

6.11.1.4 Références

Art. 157 En plus de la pratique en club avec son moniteur, il est conseillé par la fédération deux types de références pour l'étude et le perfectionnement des poomsae :

- Les références théoriques sont :
  - IKpil Kang : « The Explanation of Official Taekwondo Poomsae II », Sang-A Publishing company, Korea, 2016.
  - Poomsae Scoring Guidelines de la World taekwondo, Korea, 2014.

- Ilpil Kang et Namjung Song : « Explanation Official Taekwondo Poomsae », Sang-A Publishing company, Korea, 2008.
- Collectif d'auteurs : « Taekwondo textbook », O-Sung publishing Company, Korea, 2006.

- Les références pratiques sont :
  - les stages Dan-Poom organisés par la fédération,
  - les stages dispensés par Ikpil Kang,
  - les formations ADEPS spécifiques : MSIn-T et MSEd-T (option « formateur de ceintures noires » et/ou « poomsae »).

6.11.2 Shihap kyorugi – Le combat sportif

6.11.2.1 Descriptif

Art. 158 Le shihap kyorugi est le combat sportif en taekwondo olympique. Cette épreuve de combat suit les règles du combat de la World Taekwondo qui sont quelque peu aménagées afin de cadrer avec un contexte de passage de grades accessible à un large public. Ces aménagements sont :

- le combat dure 2 rounds d'une minute entrecoupés de pauses d'une minute,
- le combat se déroule avec plastron non électronique,
- le combat est technique et se fait en « light contact ». Cela implique que les contacts sont autorisés (tronc et tête) et que les frappes sont contrôlées,
- le candidat et son partenaire portent toutes les protections prévues par le règlement de la WT (casque, protège dents, plastron, protège avant-bras, mitaines, protège sexe(*) et protège tibia). Ils peuvent également porter des protections sur les pieds.
- le KO est prohibé.

(*) Le protège sexe peut être porté au-dessus du pantalon.

Art. 159 L'objectif de cette épreuve est d'évaluer le candidat en situation de combat de compétition se rapprochant de la réalité d'une confrontation réglementée. Le candidat doit pouvoir utiliser les techniques de coups de pied et de poing dans un contexte de combat, tout en se déplaçant pour gérer ses distances de frappe et le timing.

6.11.2.2 Programme et contenu

Art. 160 L'épreuve Shihap kyorugi est à présenter lors du passage de grade de 1er et 2ème Dan (Tableau 7).

Art. 161 Le shihap kyorugi étant une épreuve à habileté ouverte, le contenu de l'épreuve ne sait pas être défini avec précision.

Art. 162 À partir du passage de 5ème Dan, le candidat peut, de son propre chef, introduire une épreuve de Shihap kyorugi reflétant ses compétences particulières (Tableau 7). Libre au candidat d'en définir le contenu. Cette épreuve durera 2 minutes maximum.

Art. 162 Bis Lors de son inscription, le candidat 5ème Dan communiquera son choix d'épreuve.

6.11.2.3 Protocole

Art. 163 L'épreuve de Shiap kyorugi n'est pas arbitrée. Les points ne sont pas comptabilisés. Candidat et partenaire doivent faire preuve d'un fairplay exemplaire.

Art. 164 Après l'épreuve poomsae, le candidat a deux (2) minutes pour vêtir toutes les protections exigées. Le moniteur ou son partenaire peut l'aider à se vêtir. Son partenaire s'est équipé dans la zone d'échauffement.

Art. 165 Une fois vêtus, le Président du jury appelle le candidat et son partenaire respectivement par « Chung, Hong ». Le Chung (bleu) se place à droite du jury et le « Hong » (rouge) à gauche de celui-ci. Ils tiennent leur casque sous le bras gauche.

Art. 166 Ils se font face. Ils répondent aux commandements du Président de table « Charyot » (attention) et « kyongrye » (saluez). Après le salut, les compétiteurs mettent leur casque.

Art. 167 Le Président de table démarre le combat par les commandements « Joon-bi (prêts) » et « Shi-jak (commencez) ». Le chronomètre est alors lancé.

Art. 168 Le Président de table met un terme au combat par le commandement « Keu-man » (Stop).

Art. 169 Le Président de table peut interrompre le combat en déclarant « Kal- yeo » (séparez-vous) et relancer le combat par le commandement « Kye- sok » (continuez). Lorsque le Président de table déclare « Kal- yeo », le chronomètre doit être immédiatement arrêté. Lorsque le président déclare « Kye-sok », le chronomètre doit redémarrer immédiatement.

Art. 170 Durant la pause, le partenaire reste sur sa position de départ, et le candidat rejoint le moniteur qui peut le coacher.

Art. 171 Après la fin du deuxième round, ils rejoignent leur position de départ. Ils se font face. Ils enlèvent leur casque et échangent un salut debout au commandement du Président de table « Charyot » et « Kyongrye ».

6.11.3 Macho kyorugi - Les assauts conventionnels

6.11.3.1 Descriptif

Art. 172 Par assaut conventionnel, il faut entendre que le partenaire attaque le candidat avec des techniques dont les caractéristiques d'armer, de trajectoire et de cible visée correspondent à des standards techniques. Elles sont connues du candidat. Lors du passage de grade, le candidat a donc la possibilité d'anticiper sa réponse.

Art. 173 Ce type d'épreuve a pour objectif de mettre en pratique les positions et les différentes techniques des membres inférieurs et supérieurs du grade présenté. Le candidat doit donc démontrer qu'il connaît l'utilité de ces techniques et qu'il est capable de les appliquer en fonction de l'attaque de son partenaire.

Art. 174 Les techniques et positions utilisées dans cette épreuve sont issues des poomsae et de

la liste des techniques à connaitre pour le grade présenté (voir point 11.1).

Art. 175 Les attaques du partenaire se font avec le poing ou le pied arrière au niveau are, montong, et olgul (gauche ou droite).

Art. 176 Lors de cette épreuve, le candidat esquive et bloque les attaques avec les membres supérieurs, et frappe une ou deux fois maximum avec les membres supérieurs et/ou inférieurs. Tant les blocages que les frappes devront être variés.

Art. 177 Les techniques de frappe sont développées. C'est-à-dire qu'elles sont réalisées comme dans les poomsae.

Art. 178 Toutes les techniques de frappe sont utilisées avec un maximum de contrôle. Aucun contact, même léger, n'est autorisé.

Art. 179 Le candidat peut agripper son partenaire pour développer des techniques dites « Pyjeok » (Chigi, jireugi, chagi, …) et « Japko ». Il ne peut en aucun cas projeter son adversaire.

6.11.3.2 Programme et contenu

Art. 180 Les assauts conventionnels sont pratiqués suivant 3 épreuves différentes (Tableau 7) :

- les assauts en un pas appelés Hanbeon kyorugi.
  - Cette épreuve est imposée lors du passage de grade de 2ème Dan.
  - En une minute, le candidat démontrera une huitaine d'assauts différents.
  - Les attaques du partenaire sont imposées. Il attaquera le candidat, dans l'ordre suivant :
    - 2 fois avec un coup de pied au niveau momtong ou olgul,
    - 2 fois avec un jireugi au niveau arae,
    - 2 fois avec un jireugi au niveau momtong,
    - et 2 fois avec un jireugi au niveau olgul.
  - Les techniques utilisées lors de ces assauts sont issues de la liste des techniques à connaître pour le passage de grades de 1er et 2ème Dan.
  - La Commission des Grades propose des exemples d'assauts qui peuvent être reproduits lors du passage de grade.
- les assauts en 2 pas appelés Dubeon kyorugi.
  - Cette épreuve est imposée lors du passage de grade de 3ème Dan.
  - En deux minutes, le candidat démontrera 12 assauts différents.
  - Les attaques du partenaire sont imposées. Il attaquera le candidat, dans l'ordre suivant :
    - 3 fois avec une succession de 2 coups de pied au niveau momtong ou olgul,
    - 3 fois avec une succession de 2 jireugi au niveau arae,
    - 3 fois avec une succession de 2 jireugi au niveau momtong,
    - et 3 fois avec une succession de 2 jireugi au niveau olgul,
  - Les techniques utilisées lors de ces assauts sont issues de la liste des techniques à connaître pour les passages de grades de 1er, 2ème et 3ème Dan.
  - La Commission des Grades propose des exemples d'assauts qui peuvent être reproduits lors du passage de grade.
- les assauts en 3 pas appelés Sebeon kyorugi

- Cette épreuve est imposée lors du passage de grade de 4ème Dan.
- En deux minutes, le candidat démontrera 8 assauts différents.
- Les attaques du partenaire sont imposées. Il attaquera le candidat, dans l'ordre suivant :
    - 2 fois avec une succession de 3 coups de pied au niveau momtong ou olgul,
    - 3 fois avec une succession de 3 jireugi au niveau momtong,
    - et 3 fois avec une succession de 3 jireugi au niveau olgul,
- Les techniques utilisées lors de ces assauts sont issues de la liste des techniques à connaître pour les passages de grades de 1er à 4ème Dan.
- La Commission des Grades propose des exemples d'assauts qui peuvent être reproduits lors du passage de grade.

Art. 181 À partir du passage de 5ème Dan, le candidat peut, de son propre chef, introduire une épreuve de Macho Kyorugi reflétant ses compétences particulières (Tableau 7). Libre au candidat d'en définir le contenu. Cette épreuve durera 2 minutes maximum.

Art. 181 Bis Lors de son inscription, le candidat communiquera son choix d'épreuve.

6.11.3.3 Protocole

Art. 182 Chacune de ces trois épreuves suit un protocole bien défini. Elles commencent de la même manière :

- au commandement « Charyot » donné par le Président de table, candidat et partenaire se font face en position moa seogi (poings serrés, coudes tendus, contre les cuisses),
- au commandement « Kyongrye », candidat et partenaire se saluent,
- au commandement « Junbi », candidat et partenaire adoptent la position junbiseogi,
- au commandement « Shi-jak », l'épreuve peut commencer,
- le candidat reste en junbiseogi prêt à défendre,
- Son partenaire se met en apkubi arae makki, prêt à attaquer,
- le partenaire pousse un « kihap » pour avertir qu'il est prêt à attaquer,
- le candidat pousse un « kihap » pour avertir qu'il est prêt à défendre,
- le partenaire peut alors attaquer,
- le partenaire pousse un « kihap » lors de son (ses) attaque(s),
- après sa défense, lors de sa dernière frappe, le candidat pousse un « kihap ».

Art. 183 Après une frappe avec un coup de pied, le candidat reprend ses appuis en garde.

Art. 184 Entre chaque assaut, à nouveau :

- le candidat se remet en junbiseogi,
- son partenaire se remet en apkubi arae makki,
- le partenaire pousse un « kihap » pour avertir qu'il est prêt à attaquer,
- le candidat pousse un « kihap » pour avertir qu'il est prêt à défendre.

6.11.4 Hoshinsul - Les assauts non conventionnels

6.11.4.1 Description

Art. 185 L'objectif de cette épreuve est d'évaluer si le candidat est capable de mettre en pratique, en situation proche d'une agression réelle, les techniques du taekwondo pour se défendre.

Art. 186 Les assauts non conventionnels font référence à la self défense (Hoshinsul). Dans cette épreuve, le candidat est amené à se défendre face à un adversaire (partenaire) qui lui porte une ou plusieurs attaques qui se rapproche(nt) de la réalité d'une confrontation non réglementée. Ces attaques sont non conventionnelles. Elles ne suivent donc pas les standards techniques.

Art. 187 Les attaques peuvent être des frappes des membres inférieurs et supérieurs et/ou des agrippements à une ou deux mains de n'importe quelle partie du corps.

Art. 188 Le partenaire peut également porter des attaques avec des armes blanches. Le candidat est amené à se défendre contre :
- un bâton court de +/- 40 cm,
- un bâton long de +/- 120 cm,
- un couteau factice (en bois ou en plastique).

Art. 189 Le bois utilisé pour les armes blanches est du hêtre ou du chêne. Les armes blanches en résineux (sapin) sont interdites.

Art. 190 Pour se défendre, le candidat utilisera différentes techniques de taekwondo pratiquées dans le niveau du grade qu'il présente ou dans les niveaux inférieurs (voir point 11.1) :
- les blocages (Makki),
- les différentes frappes des membres supérieurs et inférieurs (jireugi, chigi, tzireugi, chagi, …),
- des clés basiques de poignet et de coude (Sonmok kkukki et plakup kkukki),
- des dégagements.

Art. 191 Les frappes sont portées par le candidat avec un maximum d'efficacité. Elles se rapprochent le plus possible de frappes réelles. Elles sont stoppées à un poing de distance de la tête. La finalité de la technique devrait se faire dans la cible, c'est pourquoi les frappes arrivent fléchies dans la cible.

Art. 192 Le partenaire porte les protections suivantes : casque, plastron et protège sexe.

Art. 193 Un contact contrôlé est autorisé au niveau du tronc mais aucun contact n'est autorisé à la tête.

6.11.4.2 Programme et contenu

Art. 194 Les assauts non-conventionnels sont pratiqués suivant 3 épreuves différentes à partir de la 3ème dan (Tableau 7) :
- défense contre une attaque

- Cette épreuve est imposée lors du passage de grade de 3ème dan.
- Le candidat se défend contre un adversaire qui lui porte des séries d'une attaque.
- En deux minutes, le candidat démontrera 15 assauts différents.
- Les attaques du partenaire sont imposées. Il attaquera le candidat, dans l'ordre suivant :
    - 5 fois avec un agrippement des membres supérieurs ou du tronc,
    - 5 fois avec un coup de pied au niveau momtong ou olgul,
    - et 5 fois avec un coup de poing au niveau momtong ou olgul.
- Les techniques utilisées lors de ces assauts sont issues de la liste des techniques à connaître pour le passage de grades de 1er à 3ème Dan.
- La Commission des Grades propose des exemples d'assauts qui peuvent être reproduits lors du passage de grades.

- défense contre 2 attaques
    - Cette épreuve est imposée lors du passage de grade de 4ème dan.
    - Le candidat se défend contre un adversaire qui lui porte des séries de deux attaques. Le candidat bloque ou esquive les deux attaques ou se dégage et frappe sur la seconde.
    - En deux minutes, le candidat démontrera 10 assauts différents.
    - Les attaques du partenaire sont imposées. Il attaquera le candidat, dans l'ordre suivant :
        - 2 fois avec un agrippement suivi d'une frappe des membres supérieurs au niveau olgul.
        - 2 fois avec une frappe des membres inférieurs ou supérieurs au niveau momtong ou olgul suivi d'un agrippement,
        - 3 fois avec une frappe des membres inférieurs au niveau momtong ou olgul suivi d'une frappe des membres supérieurs.
        - et 3 fois avec deux frappes des membres supérieurs au niveau olgul.
    - Les techniques utilisées lors de ces assauts sont issues de la liste des techniques à connaître pour le passage de grades de 1er à 4ème Dan.
    - La Commission des Grades propose des exemples d'assauts qui peuvent être reproduits lors du passage de grades.
- défense contre des armes blanches
    - Cette épreuve est imposée lors du passage de grade de 5ème dan.
    - Le candidat se défend à mains nues contre les attaques portées avec des armes blanches définies.
    - En deux minutes, le candidat démontrera 15 assauts différents.
    - Les attaques du partenaire sont imposées. Il attaquera le candidat, dans l'ordre suivant :
        - 3 fois avec une frappe de couteau au niveau momtong,
        - 3 fois avec une frappe de couteau au niveau olgul,
        - 3 fois avec une frappe de bâton court au niveau olgul,
        - 3 fois avec une frappe de bâton long au niveau momtong,
        - et 3 fois avec une frappe de bâton long au niveau olgul.
    - Les techniques utilisées lors de ces assauts sont issues de la liste des techniques à connaître pour le passage de grades de 1er à 5ème Dan.
    - La Commission des Grades propose des exemples d'assauts qui peuvent être reproduits lors du passage de grades.

Art. 195 A partir du passage de 6ème Dan, le candidat peut, de son propre chef, introduire une épreuve de Hoshinsul reflétant ses compétences particulières (Tableau 7). Libre au candidat d'en définir le contenu. Cette épreuve durera 2 minutes maximum.

Art. 195 Bis Lors de son inscription, le candidat communiquera son choix d'épreuve.

6.11.4.3 Protocole

Art. 196 Cette épreuve suit un protocole bien défini. Elle commence de la manière suivante :
- au commandement « Charyot » donné par le Président de table, candidat et partenaire se font face en position moa seogi (poings serrés, coudes tendus, contre les cuisses),
- au commandement « Kyongrye », candidat et partenaire se saluent,
- au commandement « Junbi », candidat et partenaire adoptent une position de combat (garde),
- au commandement « Shi-jak », l'épreuve peut commencer.

Art. 197 À la fin de l'épreuve, le Président arrête l'épreuve par les commandements suivants :
- au « Baro », le candidat revient face à son partenaire,
- au « Charyot », l'un et l'autre adoptent la position fixe,
- au « Kyongrye », ils se saluent.
- ils font ensuite face au jury.

6.11.5 Kieupa – La casse

6.11.5.1 Description

Art. 198 L'épreuve de Kieupa consiste à casser une ou plusieurs planchettes en pin de 30 cm / 30 cm / 1 cm avec le pied.

Art. 199 La (les) planchette(s) est(sont) fournie(s) par le jury.

Art. 200 L'objectif de cette épreuve est d'évaluer l'agilité et la précision du candidat dans les techniques de coups de pied au sol et sautés. Toutes les casses doivent se faire au minimum au niveau momtong.

Art. 201 Les casses sont réalisées avec le pied préférentiel, au choix du candidat.

Art. 202 Les techniques au sol sont réalisées à des hauteurs qui sont conseillées pour les techniques (voir point 11.1).

Art. 203 Ici, le niveau momtong est défini par la hauteur de l'abdomen du candidat et le niveau olgul par celle de son menton.

Art. 204 Les techniques sautées d'un seul coup de pied se font à une hauteur supérieure au niveau Olgul. Pour la casse de plusieurs planchettes dans une seule action, le niveau momtong est suffisant.

Art. 205 En fonction de l'âge du candidat ou d'un handicap éventuel, le Président de table peut autoriser le candidat à casser moins haut.

6.11.5.2 Programme et contenu

Art. 206 Cette épreuve est imposée lors des passages de grades de 1ère à 4ème dan.

Art. 207 En fonction du niveau des passages de grades, une liste de coups de pied est proposée au candidat (voir point 11.1). Le candidat choisit dans cette liste le ou les coup(s) de pieds qu'il souhaite effectuer lors de son passage de grade.

Art. 208 Lors du passage de 1er Dan, le candidat réalisera une casse au sol et une casse sautée (twio) (Tableau 7).

- Liste des coups de pieds au sol :
  - ap chagi (niveau olgul),
  - yop chagi (niveau momtong),
  - dollyo chagi (niveau olgul),
  - naeryo chagi (niveau olgul).
- Liste des coups de pieds sautés :
  - twio bakkuwo ap chagi
  - twio yop chagi.

Art. 209 Lors du passage de 2ème Dan, le candidat réalisera une casse avec un coup de pied retourné (momdollyo) (Tableau 7). Liste des coups de pieds :

- dwi chagi (niveau momtong),
- Ban momdollyo huryo chagi (niveau olgul),
- Ban momdollyo dollyo chagi (niveau olgul).

Art. 210 Lors du passage de 3ème Dan, le candidat réalisera une casse avec un coup de pied retourné-sauté (twio momdollyo) (Tableau 7). Liste des coups de pieds :

- twio dwi chagi (niveau momtong),
- twio ban momdollyo huryo chagi (niveau olgul),
- twio ban momdollyo dollyo chagi (niveau olgul).

Art. 211 Lors du passage de 4ème Dan, le candidat réalisera une casse dans laquelle il cassera deux planchettes, distantes l'une de l'autre, dans une seule action (Tableau 7). Liste des coups de pieds :

- twio yop chagi (casse de deux planchettes en longueur, avec le même pied),
- dubal dangseong ap chagi (casse de deux planchettes en hauteur, avec les deux pieds),
- ilja chagi (casses simultanées de deux planchettes),
- kawi ap chagi (écarté) (casses simultanées de deux planchettes),
- kawi yop chagi et jireugi (casses simultanées de deux planchettes).

Art. 212 bis Quel que soit le grade présenté, lors d'une casse en coup de pied sauté, le candidat âgé de 50 ans et plus peut choisir la technique à réaliser.

Art. 212 A partir du passage de 5ème Dan, le candidat peut, de son propre chef, introduire une épreuve de Kieupa reflétant ses compétences particulières (Tableau 7). Libre au candidat d'en définir le contenu.

Art. 212 Bis Lors de son inscription, le candidat communiquera son choix d'épreuve.

6.11.5.3 Protocole

Art. 213 Le Président de table invite le candidat à réaliser sa(ses) casse(s).

Art. 214 Le candidat place son(ses) partenaire(s) et sa(ses) planche(s).

Art. 215 Le candidat se met en garde, précise au jury la technique qu'il va effectuer et réalise sa casse. Il pousse un « kihap » au moment de casser.

Art. 216 Si le candidat a une seconde casse, le Président de table l'invite à la réaliser (voir art. 210).

Art. 217 Au terme de l'épreuve, le partenaire ramasse la (les) planchette(s) cassée(s) et les dispose à côté de la table du jury.

6.11.6 Kibon et la nomenclature - les mouvements de base

6.11.6.1 Description

Art. 218 Lors de cette épreuve, le candidat répondra à des questions de vocabulaire relatives aux kibon et à la culture du taekwondo. Ces questions sont réparties en 2 séries :

- série 1 : 5 questions portant sur la traduction de mots de vocabulaire du coréen vers le français. Ces termes sont issus du nom des différentes techniques ou des termes spécifiques à la pratique du taekwondo.
- série 2 : 10 questions portant sur les techniques des membres supérieurs, les positions et les techniques des membres inférieurs. Les techniques sont énoncées en coréen. Elles sont toutes à démontrer des côtés gauche et droit en respectant les standards techniques. Les coups de pieds sont réalisés sur cible.

6.11.6.2 Programme et contenu

Art. 219 Cette épreuve est réalisée à chaque grade (Tableau 7).

Art. 220 Chaque question est piochée dans la liste des techniques (voir point 11.1).

6.11.6.3 Protocole

Art. 221 Le Président de table invite le candidat à choisir l'une des trois fiches qui lui sont présentées. Sur chaque fiche, les 15 questions sont indiquées.

Art. 222 Le Président de table pose une question à la fois au candidat. Celui-ci répond sans tarder. Il donne la traduction ou démontre la technique.

Art. 223 Les positions ou les blocages ne sont pas accompagnés d'un kihap. Les frappes sont accompagnées d'un kihap.

6.11.7 Le mémoire

6.11.7.1 Description

Art. 224 Il est demandé au candidat de rédiger et présenter un travail écrit. Celui-ci permet d'attester que le candidat est capable de proposer une recherche ou une réflexion sur un thème lié directement ou indirectement au taekwondo. Ce travail doit servir aux affiliés de la fédération.

Art. 225 Ce travail écrit original doit comporter un apport personnel s'appuyant sur une littérature sérieuse. Néanmoins, il ne peut en rien être un recueil de « copier-coller » d'ouvrages ou de pages d'internet. Les citations utilisées et les sources doivent être rigoureusement référencées (titre de l'auteur, titre de l'ouvrage, numéros des pages consultées, édition, année de parution, adresse de la page internet, date de la consultation, …).

Art. 226 Ce travail écrit compte une introduction (dans laquelle le candidat définit le sujet, explique son intérêt, les raisons qui ont entraîné son choix, …), un développement et une conclusion.

Art. 227 Ces trois parties du travail écrit contiennent un minimum de 4000 mots et un maximum 6000 mots.

Art. 228 Le travail est obligatoirement rédigé en français. La police utilisée est le « Times New Roman » de taille 11 avec un interligne de 1,5.

Art. 228 bis Pour une commande du diplôme kukkiwon, le mémoire sera également rédigé en anglais.

6.11.7.2 Programme

Art. 229 Un travail écrit est à remettre à chaque grade présenté dès la 5ème Dan.

6.11.7.3 Protocole

Art. 230 Le candidat choisit un sujet pour la rédaction de son travail écrit. Ces sujets sont proposés par des promoteurs. La liste complète des sujets et de leur promoteur est disponible sur le site de la fédération dans l'onglet « Travail écrit ».

Art. 231 Six mois avant la session de passage de grades, le candidat prend contact avec le promoteur qui propose le sujet qu'il a choisi.

Art. 232 Un promoteur est ceinture 5ème dan minimum. Il se propose d'accompagner un candidat 5ème dan ou plus dans la réalisation de son travail. Le promoteur conseillera le candidat afin qu'il puisse rentrer un travail de bonne qualité.

Art. 233 Le candidat 5ème, 6ème et 7ème dan peut aussi suggérer un sujet personnel.

Art. 233.1 Le candidat 8ème dan peut aussi suggérer un sujet personnel mais celui-ci sera en lien avec un des 3 thèmes suivants :

- Rôle des maîtres dans la mondialisation du taekwondo
- Méthodes d'enseignement efficaces du taekwondo

- Bénéfices techniques de l'entraînement des poomsae

Art. 233.2 Le candidat 9ème dan peut aussi suggérer un sujet personnel mais celui-ci sera en lien avec un des 2 thèmes suivants :
- Projets pour renforcer la relation que la Belgique entretient avec le Kukkiwon en vue d'améliorer le niveau de pratique
- Sa pratique du Taekwondo et ses répercussions philosophiques sur sa vie

Art. 233.3 Le candidat peut être accompagné par un promoteur qui n'est pas dans la liste proposée.

Art. 233.4 Le sujet et le promoteur (s'il n'est pas dans la liste proposée) doivent être soumis au Président de la Commission des Grades qui validera ou pas le sujet ainsi que le promoteur. Cette demande doit parvenir au Président de la Commission des Grades au minimum 3 mois avant la session de passage de grades. Le Président de la Commission des Grades a 15 jours pour se prononcer.

Art. 234 Un mois avant la session de passage de grades, le candidat doit remettre son travail écrit par email à l'adresse suivante commissiongrades@abft.be. Le président de la commission des grades de la fédération se chargera du transfert vers les membres du jury concernés.

Art. 235 Lors du passage de son grade, le candidat présentera oralement son travail aux membres du jury et répondra à leurs questions. Son promoteur sera présent. Cette défense de sujet durera 20 minutes. Le candidat aura ensuite une heure minimum pour se préparer pour les épreuves pratiques.

6.11.7.4 Publication du mémoire

Art. 235.1 Etant donné que ce mémoire doit servir aux affiliés de la fédération, il sera publié sur le site de l'ABFT, à condition que :
- Le candidat ait obtenu au minimum 24/30 à son évaluation
- Le candidat ait donné son accord pour la publication.

6.12 Règles d'évaluation des différentes épreuves

Art. 236 Chaque épreuve du passage de grade Dan est soumise à des règles d'évaluation. Ces règles permettent de réduire la part de subjectivité présente dans chaque évaluation. Elles présentent au candidat les critères sur lesquels il sera évalué et ce qui est attendu de lui.

6.12.1 Poomsae

Art. 237 L'évaluation d'un poomsae lors du passage de grade s'inspire du règlement de la WT relatif aux compétitions poomsae. Il sert de base à un règlement adapté à une pratique martiale et de loisir qui se veut être d'un certain niveau sans pour autant viser l'élitisme.

Art. 238 Chaque poomsae est évalué indépendamment et dans la globalité. Pour chaque poomsae, il y a deux paramètres d'évaluation : la précision et la présentation.

6.12.1.1 La précision

Art. 239 La précision est le premier paramètre de l'évaluation. Il se focalise sur le niveau technique atteint par le candidat qui est caractérisé par 2 critères évalués :
- la précision des mouvements de base,
- la précision des détails du poomsae.

Art. 240 L'évaluation de la précision fait référence aux deux types de fautes techniques mentionnées dans le règlement de compétition poomsae de la WT :
- les imprécisions, qualifiées de petites fautes, qui sont évaluées dans la précision des mouvements de base,
- les erreurs, qualifiées de grosses fautes, qui sont évaluées dans la précision des détails du poomsae.

6.12.1.1.1 Les Mouvements de base (petites fautes)

Art. 241 La liste des imprécisions (petites fautes) est disponible dans le « Poomsae Scoring Guidelines » de la World taekwondo. Une imprécision est relevée à chaque fois que l'une des positions (Apkubi, Dwitkubi, Beom seogi, …) ou que l'un des mouvements des membres supérieurs et inférieurs (Makki, Jireugi, Chigi, Chagi …) n'est pas effectué correctement. Le candidat sera particulièrement attentif à :
- l'« Armer » des techniques,
- l'exactitude de la posture,
- la fin d'un mouvement qui doit correspondre au standard technique du taekwondo,
- ne pas avoir le poignet « cassé » dans les mouvements qui utilisent un poing fermé,
- avoir un tronc vertical.

Art. 242 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau *8*. Les éléments qualifiant les mouvements de base y sont appréciés conjointement : Non Acquis (NA), En Voie d'Acquisition (EVA), Acquis (A) et Acquis avec une certaine Maîtrise (AM).

	Mouvements de base	**NA**	**EVA**	**A**	**AM**
1	*Les positions respectent les standards techniques.*				
2	*L'armer, la trajectoire et la finalité des blocages respectent les standards techniques.*				
3	*L'armer, la trajectoire et la finalité des frappes respectent les standards techniques.*				
4	*L'armer, le pivot, la frappe, le retour de frappe et la reprise d'appuis des coups de pied respectent les standards techniques.*				

Tableau 8 : Appréciation des éléments qualifiant les mouvements de base.
Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.1.1.2 Les détails du poomsae (grosses fautes)

Art. 243 Les éléments qualifiant les détails des poomsae sont au nombre de 7. Dans la réalisation du poomsae, le candidat veillera à :
- Effectuer le bon blocage ou la bonne frappe pour chaque posture. Par exemple, il ne réalisera pas un areamakki à la place d'un olgulmakki.

- Effectuer la bonne position pour chaque posture
  Par exemple, il n'adoptera pas un apseogi à la place d'un apkubi.
- Pousser le Kihap au bon moment.
- Ne pas marquer d'arrêt non prévu de plus de 3 secondes
  Cet arrêt traduit une hésitation ou un oubli.
- Ne pas commettre des imprécisions systématiques
  Dans chaque poomsae, une même position ou technique peut être présente plusieurs fois. Si le candidat commet la même imprécision à chaque fois que cette technique ou position apparaît dans le poomsae, l'imprécision est dite systématique.
- Conserver son équilibre
  Par exemple, il ne touchera pas le sol avec le pied levé (pour récupérer son équilibre) en effectuant Hakdari Seogi dans le Poomsae Keumgang.
- Revenir à moins d'un pas de la position de départ du poomsae
  Les poomsae « keumgang » et « Jitae » font exception à cette règle.

Art. 244 Remarque sur le trou de mémoire :
Un candidat qui a un trou de mémoire qui l'empêche de poursuivre la réalisation de son poomsae peut recommencer une seconde fois. Ce trou de mémoire est assimilé à l'erreur « Marquer un arrêt non prévu de plus de 3 secondes dans le poomsae ». Si, lors de la deuxième réalisation, il ne sait de nouveau pas terminer son poomsae, le candidat sera en échec pour l'épreuve poomsae.

Art. 245 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau *9*.

	Détails du Pomsae	NA	EVA	A	AM
1	*Effectuer le bon blocage ou la bonne frappe pour chaque posture*				
2	*Effectuer la bonne position pour chaque posture*				
3	*Pousser le Kihap au bon moment.*				
4	*Ne pas marquer d'arrêt non prévu de plus de 3 secondes*				
5	*Ne pas commettre des imprécisions systématiques*				
6	*Conserver son équilibre*				
7	*Revenir à moins d'un pas de la position de départ du poomsae*				

Tableau 9 : Appréciation des éléments qualifiant les détails du poomsae.
Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.1.2 La présentation

Art. 246 Ce second paramètre de l'évaluation se focalise sur le niveau de présentation atteint par le candidat. Il est caractérisé par 3 critères évalués séparément :
- la puissance exprimée dans le poomsae,
- le respect du rythme du poomsae,
- l'expression de l'énergie dans le poomsae.

6.12.1.2.1 La puissance

Art. 247 L'évaluation du paramètre « puissance » est basé sur la capacité que le candidat a d'utiliser la force et la vitesse dans le poomsae. Les techniques du poomsae doivent

être réalisées avec un contrôle de la force engagée et de la vitesse recherchée. Pour atteindre ce contrôle, le candidat doit maîtriser certains éléments liés à la qualité de la réalisation technique :

- le couple relâchement-contraction
  Pour assurer la réalisation de mouvements à haute vitesse, l'ensemble du corps, ainsi que les segments engagés dans le mouvement, doivent être relâchés autant que possible. Ce n'est que dans les 5 derniers pourcents du mouvement que la contraction musculaire maximale sera engagée.

- les mouvements de supination et de pronation
  Toutes les techniques des membres supérieurs sont accompagnées de mouvement de supination et de pronation. Ces mouvements sont appliqués dans les 50 derniers % du geste technique.

- l'alternance de l'« Armer » lent et de la trajectoire rapide
  L'« Armer » d'un geste technique des membres supérieurs se fait plus lentement que la trajectoire de la frappe ou du blocage.

- l'arrêt net
  Le candidat accélère le mouvement lors de la trajectoire de la technique réalisée et décélère très rapidement pour arriver à l'arrêt net de la technique.

- le maintien de la puissance tout au long du poomsae
  Le candidat doit être capable de maintenir cette puissance toute la durée du poomsae.

Art. 248 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Eléments qualitatifs de la puissance	NA	EVA	A	
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 du poomsae*				

Tableau 10. Les éléments qualitatifs de la puissance y sont appréciés conjointement : Non Acquis (NA), En Voie d'Acquisition (EVA), Acquis (A) et Acquis avec une certaine Maîtrise (AM).

	Eléments 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 du poomsae*				

Tableau 10 : Appréciation des éléments qualitatifs de puissance

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.1.2.2 Le rythme

Art. 249 Chaque poomsae est caractérisé par un certain rythme dans l'enchaînement des techniques et des changements de position. Ce rythme est défini essentiellement par trois éléments :

- l'enchaînement des défenses et des contre-attaques
  Ce paramètre implique que chaque blocage est suivi, sans pause, de la frappe. Sans pause ne veut pas dire avec précipitation. Chaque technique doit être bien démontrée avant de faire la suivante.
- le respect des combinaisons
  Une combinaison est un enchaînement de plusieurs techniques dans le poomsae. La première combinaison apparaît dans Taegeuk sa jang (4).
- la réalisation de blocs en une fois.
  Un bloc est un enchaînement de plusieurs techniques sur une même ligne.

Art. 250 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Eléments qualitatifs du rythme	NA	EVA	A	
1	*L'enchaînement des défenses et des contre-attaques.*				
2	*Le respect des combinaisons*				
3	*La réalisation de blocs en une fois.*				

Tableau *11*. Les éléments du respect du rythme y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Eléments qualitatifs du rythme	NA	EVA	A	AM
1	*L'enchaînement des défenses et des contre-attaques.*				
2	*Le respect des combinaisons*				
3	*La réalisation de blocs en une fois.*				

Tableau 11 : Appréciation des éléments qualitatifs du rythme

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.1.2.3 L'expression de l'énergie

Art. 251 Dans la réalisation d'un poomsae, le candidat doit avoir une bonne expression de l'énergie. Celle-ci est définie par deux types d'éléments, ceux qui s'attachent à l'attitude et au charisme du candidat et ceux qui concernent l'occupation de l'espace par celui-ci.

Art. 252 Le candidat qui a une bonne attitude et du charisme :

- a une bonne tenue de corps. Il a une posture « droite » et une attitude martiale,
- a un uniforme impeccable :
  - Son dobok est propre et repassé,
  - Sa ceinture est correctement nouée.
  - Les deux pans de sa ceinture sont symétriques.
- pousse des kihap intenses,
- ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques,
- a un regard franc qui porte loin,
- a un comportement positif en cas d'erreur,
- a des déplacements silencieux.

Art. 253 Le candidat qui occupe bien l'espace :

- réalise des mouvements amples dans lesquels :
  - Les 2 membres supérieurs travaillent,
  - Les hanches sont engagées.
- a une bonne souplesse dans le tronc et les membres inférieurs et supérieurs.

Art. 254 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Eléments qualitatifs de l'expression de l'énergie	NA	EVA	A	
	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*				

Tableau 12. Les éléments de l'expression du rythme y sont appréciés conjointement, d'abord pour l'attitude et le charisme, et ensuite pour l'occupation de l'espace : NA, EVA, A et AM.

	Eléments 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*				

Tableau 12 : Appréciation des éléments qualitatifs de l'expression de l'énergie

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.1.3 L'évaluation globale d'un poomsae

Art. 255 L'évaluation globale d'un poomsae tient compte de tous les paramètres et critères évalués. Chacun d'eux reçoit une pondération en pourcentage qui aide à la prise de décision en cas de délibération (Tableau 13).

Paramètres de cotation	Détails des critères de cotation	Cote sur
PRECISION	Les mouvements de base	40 %
	Les détails du poomsae	
REPRESENTATION	La puissance	20 %
	Le rythme	20 %
	L'expression de l'énergie	20 %
	COTE TOTALE	**100 %**

Tableau 13 : Pondération des paramètres de l'évaluation d'un poomsae

Art. 256 En résumé, un poomsae évalué sera considéré comme réussi (appréciation « Acquis ») si la majorité des membres du jury :
- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux deux critères de la précision :
  - Les mouvements de base
  - Les détails du poomsae
- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux trois critères de la présentation :
  - La puissance exprimée dans le poomsae,
  - Le respect du rythme du poomsae,
  - L'expression de l'énergie dans le poomsae.

6.12.1.4 Évaluation de l'épreuve poomsae

Art. 257 Les 3 poomsae présentés par le candidat sont évalués de la même manière et sans pondération particulière.

Art. 258 L'épreuve « poomsae » sera considérée comme réussie si la majorité des membres du jury ont attribué à au moins 2 des 3 poomsae l'appréciation « Acquis ». Sauf si le candidat n'a pas su terminer un des poomsae.

6.12.2 Shihap kyorugi – Le combat sportif

Art. 259 Le Shihap kyorugi est une habilité motrice ouverte. De par cette définition, une infinité de situations de combat peuvent se produire. L'évaluation de cette épreuve se concentre donc sur les comportements élémentaires qu'une ceinture noire de taekwondo doit acquérir. Cette épreuve est évaluée à partir de quatre paramètres :
- la technique,
- la distance, précision et timing,
- la tactique,
- l'attitude.

6.12.2.1 La technique

Art. 260 Le paramètre technique est divisé en 5 groupes d'éléments qui ont trait à la technique du combat sportif. Les épreuves du Poomsae et des kibons ont déjà évalué la qualité technique des coups de pieds, des coups de poings et des blocages. Ces techniques ne seront plus évaluées ici.

Art. 261 Lors de l'épreuve du combat sportif, l'évaluation va plutôt se concentrer sur :
- les techniques pas encore évaluées dans les autres épreuves comme la posture de garde, les déplacements et les corps à corps,
- la capacité du candidat à adapter les coups de pieds, les coups de poings et les blocages dans un contexte de combat sportif,
- et l'utilisation de toutes ces techniques à bon escient.

6.12.2.1.1 La posture de garde

Art. 262 L'évaluation de la posture de garde se base sur quatre critères :
- adopter de bons appuis

Les appuis impliquent que le candidat a positionné ses pieds sur le sol de telle manière qu'il sache frapper indifféremment du pied arrière ou avant et se déplacer sans transférer du poids qui lui ferait perdre du temps et qui dévoilerait ses intentions tactiques.

- adopter une bonne garde
  Une bonne garde implique que les membres supérieurs soient placés de telle manière qu'ils protègent le plastron, limitent les attaques de l'adversaire et qu'ils soient facilement mobilisables pour bloquer, pousser et frapper.
- conserver de bons appuis lors des déplacements
  Le candidat doit pouvoir garder ses bons appuis dans la majorité de ses déplacements.
- conserver une bonne garde lors des déplacements et des coups de pieds.
  Le candidat doit pouvoir conserver une bonne garde tout en se déplaçant ou en donnant des coups de pieds.

Art. 263 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau 14. Les éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Posture de garde	**NA**	**EVA**	**A**	**AM**
1	Adopter de bons appuis.				
2	Adopter une bonne garde.				
3	Conserver de bons appuis lors des déplacements.				
4	Conserver une bonne garde lors des déplacements et des coups de pieds.				

Tableau 14 : Appréciation des éléments de la posture de garde

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.1.2 Les blocages

Art. 264 L'évaluation des blocages se base sur les deux critères suivants :

- protéger son plastron en défense
  Le candidat sait utiliser différents blocages pour protéger son plastron.
- protéger son casque en défense
  Le candidat sait utiliser différents blocages pour protéger son casque.

Art. 265 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le *Tableau 15*. Les deux éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Les blocages	**NA**	**EVA**	**A**
1	Protéger son plastron en défense.			
2	Protéger son casque en défense.			

	Les blocages	**NA**	**EVA**	**A**	**AM**
1	Protéger son plastron en défense.				
2	Protéger son casque en défense.				

Tableau 15 : Appréciation des éléments des blocages.

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.1.3 Les déplacements

Art. 266 L'évaluation des déplacements se base sur les deux critères suivants :

- réaliser des déplacements simples sur l'axe de combat.
  Le candidat est capable d'utiliser différents déplacements pour avancer et reculer sur l'axe de combat.
- réaliser des déplacements complexes de désaxement.
  Le candidat est capable d'utiliser différents déplacements pour se désaxer et se réaxer sur son adversaire.

Art. 267 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau 16. Les deux éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Les déplacements	**NA**	**EVA**	**A**	**AM**
1	Réaliser des déplacements simples sur l'axe de combat.				
2	Réaliser des déplacements complexes de désaxement.				

Tableau 16 : Appréciation des éléments des déplacements.

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.1.4 Les frappes

Art. 268 L'évaluation des frappes se base sur les huit critères suivants :

- réaliser des coups de pieds variés de la jambe avant.
  Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds de la jambe avant réalisées au tronc et à la tête.
- réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe avant.
  Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds multitouches de la jambe avant réalisées au tronc et/ou à la tête. Ces coups de pieds multitouches impliquent que le candidat réalise au minimum deux frappes, d'une même technique ou de techniques différentes, avec le même pied, sans reposer au sol, dans différentes combinaisons :
  - Tronc – tronc
  - Tronc – tête
  - Tête – tête
  - Tête - tronc
- réaliser des coups de pieds variés de la jambe arrière.
  Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds de la jambe arrière réalisées au tronc et à la tête.
- réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe arrière.
  Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds multitouches de la jambe arrière réalisées au tronc et/ou à la tête. Ces coups de pieds multitouches impliquent que le candidat réalise au minimum deux frappes, d'une même technique ou de techniques différentes, avec le même pied, sans reposer au sol, dans différentes combinaisons :
  - Tronc – tronc
  - Tronc – tête
  - Tête – tête
  - Tête - tronc
- réaliser des coups de pieds retournés.

Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds retournés réalisées au tronc et / ou à la tête.

- réaliser des coups de pieds des deux jambes.
  Le candidat est capable d'utiliser différentes techniques de coups de pieds tant du côté gauche que du côté droit.
- réaliser des coups de poings.
  Le candidat est capable de frapper des coups de poings au tronc.
- réaliser des enchaînements pieds et/ou pied-poing.
  Le candidat est capable de réaliser des combinaisons de coups de pieds et/ou pied-poing.

Art. 269 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau 17. Les éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Les frappes	**NA**	**EVA**	**A**	**AM**
1	Réaliser des coups de pieds variés de la jambe avant.				
2	Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe avant.				
3	Réaliser des coups de pieds variés de la jambe arrière.				
4	Réaliser des coups de pieds multitouches de la jambe arrière.				
5	Réaliser des coups de pieds retournés.				
6	Réaliser des coups de pieds des deux jambes.				
7	Réaliser des coups de poings.				
8	Réaliser des enchaînements pieds et/ou pied-poing.				

Tableau 17 *:* Appréciation des éléments des frappes.

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.1.5 Les corps-à-corps

Art. 270 L'évaluation du corps-à-corps se base sur les deux critères suivants :

- pousser son adversaire et frapper.
  Le candidat est capable de pousser son adversaire (partenaire) et de frapper ensuite.
- pivoter et frapper.
  En corps-à-corps, le candidat est capable de pivoter sur le pied avant et de frapper son adversaire (partenaire).

Art. 271 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le *Tableau 18*. Les deux éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Le corps-à-corps	**NA**	**EVA**	**A**
1	Pousser son adversaire et frapper.			
2	Pivoter et frapper.			

	Le corps-à-corps	**NA**	**EVA**	**A**	**AM**
1	Pousser son adversaire et frapper.				
2	Pivoter et frapper.				

Tableau 18 : Appréciation des éléments des corps-à-corps.

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.1.6 Evaluation de la technique

Art. 272 Pour réussir l'évaluation de ce critère « Technique », le candidat doit avoir les 5 groupes d'éléments qualifiés d'« Acquis ».

6.12.2.2 La distance, précision et timing

Art. 273 L'évaluation de la distance, la précision et du timing se base sur les trois critères suivants :

- toucher le plastron et/ou le casque en attaque.
  Le candidat est capable de développer des attaques qui touchent avec précision les zones du plastron et/ou du casque.
- toucher le plastron et/ou le casque en défense.
  Le candidat est capable de développer des frappes en défense qui touchent avec précision les zones du plastron et/ou du casque.
- esquiver.
  Le candidat est capable d'esquiver des attaques de coups de pieds. Il évite l'attaque sans se faire toucher, tout en gardant une distance telle qui lui serait possible de toucher son adversaire.

Art. 274 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Distance, précision et timing	NA	EVA	A
1	Toucher le plastron et/ou le casque en attaque.			
2	Toucher le plastron et/ou le casque en défense.			
3	Esquiver			

Tableau 19. Les éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Distance, précision et timing	NA	EVA	A	AM
1	Toucher le plastron et/ou le casque en attaque.				
2	Toucher le plastron et/ou le casque en défense.				
3	Esquiver				

Tableau 19 : Appréciation des éléments de la distance, précision et timing

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.3 La tactique

Art. 275 L'évaluation de la tactique se base sur les cinq critères suivants :

- attaquer directement.
  Le candidat est capable de développer des attaques directes, c'est-à-dire qu'elles sont réalisées sans déplacement au préalable.
- attaquer indirectement.
  Le candidat est capable de développer des attaques indirectes, c'est-à-dire qu'elles sont précédées d'un déplacement.
- contrer.
  Après avoir été attaqué, le candidat est capable de toucher son adversaire en défense sans être touché grâce à un blocage et/ou une esquive.
- riposter.
  Après avoir été touché lors d'une attaque de son adversaire, le candidat est capable de le toucher à son tour.

- remiser.
  Après avoir été touché lors d'une attaque de son adversaire, le candidat est capable de le toucher à son tour une première fois puis une seconde fois.

Art. 276 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Tactique	NA	EVA	A
1	Attaquer directement			
2	Attaquer indirectement			
3	Contrer			
4	Riposter			
5	Remiser			

Tableau 20. Les éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Tactique	NA	EVA	A	AM
1	Attaquer directement				
2	Attaquer indirectement				
3	Contrer				
4	Riposter				
5	Remiser				

Tableau 20 : Appréciation de la tactique

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.4 L'attitude

Art. 277 L'évaluation de l'attitude se base sur les critères suivants :

- être fairplay.
  L'épreuve du combat sportif implique que des frappes soient échangées. En toutes circonstances, le candidat adopte un comportement fairplay.
- respecter le règlement et le protocole.
  En toute circonstance, de façon autonome, le candidat et son partenaire doivent respecter le règlement de compétition le plus récent et le protocole.

Art. 278 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Attitude	NA	EVA	A
1	Être fairplay.			
2	Respecter le règlement et le protocole.			

Tableau 21. Les deux éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Attitude	NA	EVA	A	AM
1	Être fairplay.				
2	Respecter le règlement et le protocole.				

Tableau 21 : Appréciation de l'attitude

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.2.5 Evaluation de l'épreuve Shihap kyorugi

Art. 279 L'évaluation de l'épreuve du Shihap kyorugi tient compte de tous les paramètres et critères évalués. Chacun d'eux reçoit une pondération en pourcentage qui aide à la prise de décision en cas de délibération (Tableau 22).

Paramètres de cotation	Pondération
Technique	35 %
Distance – Précision - Timing	35 %
Tactique	20 %
Attitude	10 %
EVALUATION DE L'EPREUVE	**100 %**

Tableau 22 : Pondération des paramètres de l'évaluation du Shihap kyorugi

Art. 280 En résumé, l'épreuve du Shihap kyorugi sera considéré comme réussie si la majorité des membres du jury ont attribué l'appréciation « Acquis » aux différents paramètres de l'évaluation :

- Technique,
- distance – Précision – Timing,
- tactique,
- attitude

6.12.3 Macho kyorugi - Les assauts conventionnels

Comme les assauts conventionnels sont une mise en application des techniques pratiquées dans les poomsae, l'évaluation de ces assauts suit les mêmes principes que ceux utilisés pour l'évaluation des poomsae. Chaque épreuve d'assauts conventionnels est évaluée dans la globalité à partir de deux paramètres d'évaluation : la précision et la présentation qui sont quelque peu adaptées.

6.12.3.1 La précision

Art. 281 La précision est le premier paramètre de l'évaluation. Il se focalise sur le niveau technique atteint par le candidat qui est caractérisé par 2 critères évalués en même temps :

- la précision des mouvements de base,
- le respect du protocole.

Art. 282 Pour évaluer la précision, on définit deux types de fautes techniques :

- les imprécisions que l'on peut qualifier de petites fautes,
- les erreurs que l'on peut qualifier de grosses fautes.

6.12.3.1.2 Les imprécisions

Art. 283 La liste des imprécisions (petites fautes) est disponible dans le « Poomsae Scoring Guidelines » de la World Taekwondo. Une imprécision est relevée à chaque fois que l'une des positions (Apkubi, Dwitkubi, Beom seogi, …) ou que l'un des mouvements des membres supérieurs et inférieurs (Makki, Jireugi, Chigi, Chagi …) n'est pas effectué correctement. Le candidat sera particulièrement attentif à :

- l'« Armer » des techniques,
- l'exactitude de la posture,
  La fin d'un mouvement doit correspondre au standard technique du taekwondo,
- ne pas avoir le poignet « cassé » dans les mouvements qui utilisent un poing fermé,
- avoir un tronc vertical.

Art. 284 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau 23 ci-dessous. Les éléments qualifiant les mouvements de base y sont appréciés conjointement : Non Acquis (NA), En Voie d'Acquisition (EVA), Acquis (A) et Acquis avec une certaine Maîtrise (AM).

	Mouvements de base (imprécisions - petites fautes)	NA	EVA	A	AM
1	*Les positions respectent les standards techniques.*				
2	*L'armer, la trajectoire et la finalité des blocages respectent les standards techniques.*				
3	*L'armer, la trajectoire et la finalité des frappes respectent les standards techniques.*				
4	*L'armer, le pivot, la frappe, le retour de frappe et la reprise d'appuis des coups de pied respectent les standards techniques.*				

Tableau 23 : Appréciation des éléments qualifiant les mouvements de base.

6.12.3.1.2 Les erreurs

Art. 285 Une erreur est notée à chaque fois qu'un des 2 critères ci-dessous est repéré :
- dans le temps imparti, réaliser moins d'assauts que demandé dans le programme,
- dépasser le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.

Art. 286 Les membres du jury renseignent les erreurs dans le Tableau 24 ci-dessous. Pour réussir l'évaluation de la précision, le candidat ne peut pas avoir d'erreurs (grosses fautes) :

	Respect du protocole (erreurs - grosses fautes)	Insuffisant	Bon
1	Dans le temps imparti, réaliser moins d'assauts que demandé dans le programme.		
2	Dépasser le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.		

Tableau 24 : Evaluation des erreurs dans l'évaluation de la précision.

6.12.3.2 La présentation

Art. 287 Ce second paramètre de l'évaluation se focalise sur le niveau de présentation atteint par le candidat. Il est caractérisé par 3 critères évalués séparément :
- la puissance exprimée dans les assauts,
- le timing et la distance,
- l'expression de l'énergie dans les assauts.

6.12.3.2.1 La puissance

Art. 288 L'évaluation du paramètre « puissance » est basé sur la capacité que le candidat a d'utiliser la force et la vitesse dans les assauts. Les techniques doivent être réalisées avec un contrôle de la force engagée et de la vitesse recherchée. Pour atteindre ce contrôle, le candidat doit maîtriser certains éléments liés à la qualité de la réalisation technique :

- le couple relâchement-contraction
  Pour assurer la réalisation de mouvements à haute vitesse, l'ensemble du corps, ainsi que les segments engagés dans le mouvement doivent être relâchés autant que possible. Ce n'est que dans les 5 derniers pourcents du mouvement que la contraction musculaire maximale sera engagée.

- les mouvements de supination et de pronation
  Toutes les techniques des membres supérieurs sont accompagnées de mouvement de supination et de pronation. Ces mouvements sont appliqués dans les 50 derniers % du geste technique.

- l'alternance de l' « Armer » lent et de la trajectoire rapide
  L' « Armer » d'un geste technique des membres supérieurs se fait plus lentement que la trajectoire de la frappe ou du blocage.

- l'arrêt net
  Le candidat accélère le mouvement lors de la trajectoire de la technique réalisée et décélère très rapidement pour arriver à l'arrêt net de la technique.

- le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve
  Le candidat doit être capable de maintenir cette puissance toute la durée de l'épreuve.

Art. 289 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau 25. Les éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Eléments 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*				

Tableau 25 : Appréciation des éléments qualitatifs de la puissance

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.3.2.2 Le couple timing - distance

Art. 290 Dans chaque assaut, le candidat doit maîtriser le temps et la distance. Pour évaluer ce timing et cette gestion de la distance, plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- l'esquive

L'attaque du partenaire est telle que le candidat est obligé de l'esquiver de tout son corps (membres inférieurs, tronc et membres supérieurs).

- la bonne orientation de la posture
  Lors des déplacements du candidat, sa posture sera correctement orientée pour bloquer ou frapper.

- le(s) blocage(s) est (sont) précis
  Le candidat utilise la bonne partie anatomique pour bloquer l'attaque du partenaire. Le blocage se fait sur le tiers inférieur du membre qui attaque.

- la (les) frappe(s) est (sont) précise(s)
  Une frappe de main ou de pied se fait avec la bonne partie anatomique de l'« arme ». Une frappe vise une cible correspondant à un point vital.

- les techniques sont développées
  Les techniques de blocage et de frappe sont développées comme dans les poomsae (tendu ou fléchi en fonction de la technique utilisée).

- l'enchaînement de la (des) défense(s) et de la (des) contre-attaque(s)
  La (les) défense(s) et la contre-attaque, y compris les déplacements qui les accompagnent, s'enchaînent sans pause.

Art. 291 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Eléments qualitatifs du couple timing - distance	NA	EVA	A
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)*			

Tableau 26. Les éléments y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Eléments 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)*				

Tableau 26 : Appréciation des éléments qualitatifs du couple timing - distance

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.3.2.3 L'expression de l'énergie

Art. 292 Dans la réalisation des assauts conventionnels, le candidat doit avoir une bonne expression de l'énergie. L'expression de l'énergie est définie par deux types d'éléments, ceux qui s'attachent à l'attitude et au charisme du candidat et ceux qui concernent l'occupation de l'espace par celui-ci.

Art. 293 Le candidat qui a une bonne attitude et du charisme :

- a une bonne tenue de corps. Il a une posture « droite » et une attitude martiale,
- a un uniforme impeccable :
  - son dobok est propre et repassé,
  - sa ceinture est correctement nouée,
  - les deux pans de sa ceinture sont symétriques.
- pousse un kihap intense,
- ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques,
- a un regard franc qui porte loin,
- a un comportement positif en cas d'erreur,
- a des déplacements silencieux.

Art. 294 Le candidat qui occupe bien l'espace :

- réalise des mouvements amples dans lesquels :
  - les 2 membres supérieurs travaillent,
  - les hanches sont engagées.
- a une bonne souplesse dans le tronc et les membres inférieurs et supérieurs.

Art. 295 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Eléments qualitatifs de l'expression de l'énergie	NA	EVA	A
	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			

Tableau 27. Les éléments de l'expression du rythme y sont appréciés conjointement, d'abord pour l'attitude et le charisme, et ensuite pour l'occupation de l'espace : NA, EVA, A et AM.

	Eléments 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				

Tableau 27 : Appréciation des éléments qualitatifs de l'expression de l'énergie

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.3.3 L'évaluation globale des assauts conventionnels

Art. 296 L'évaluation globale des assauts conventionnels tient compte de tous les paramètres et critères évalués. Chacun d'eux reçoit une pondération en pourcentage qui aide à la prise de décision en cas de délibération (Tableau 28).

Paramètres de cotation	Détails des critères de cotation	Cote sur
PRECISION	La précision des mouvements de base	40 %
	Le maintien de l'équilibre	
	Respect du protocole	
REPRESENTATION	La puissance	20 %
	Le couple timing - distance	20 %
	L'expression de l'énergie	20 %
	COTE TOTALE	**100 %**

Tableau 28 : Pondération des paramètres de l'évaluation des assauts conventionnels.

6.12.3.3.1 Réussite de l'épreuve

Art. 297 En résumé, l'épreuve des assauts conventionnels sera considérée comme réussie (appréciation « Acquis ») si la majorité des membres du jury :

- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux mouvements de base
  et
- ne lui ont attribué aucune erreur
  et
- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux trois critères de la présentation :
  - la puissance,
  - le couple timing-distance,
  - l'expression de l'énergie.

6.12.3.3.2 Échec de l'épreuve

Art. 298 Si l'évaluation du couple timing – distance est en échec, l'épreuve est en échec.

6.12.3.3.3 Cas de délibération

Art. 299 Si la majorité des membres du jury estiment qu'un seul et même critère est en échec, autre que le couple timing – distance, alors la réussite de l'épreuve sera soumise à la délibération.

6.12.4 Hoshinsul - Les assauts non conventionnels

Comme les assauts non conventionnels sont une évolution vers la confrontation réelle, l'évaluation de ces assauts suit les mêmes principes que ceux utilisés pour l'évaluation du Macho Kyorugi. Chaque épreuve d'assauts non conventionnels est évaluée dans la globalité à partir de deux paramètres d'évaluation : la précision et la présentation qui sont quelque peu adaptées.

6.12.4.1 La précision

Art. 300 La précision est le premier paramètre de l'évaluation. Il se focalise sur le niveau technique atteint par le candidat qui est caractérisé par 2 critères évalués en même temps :

- la précision des mouvements de base,
- le respect du protocole.

Art. 301 Pour évaluer la précision, on définit deux types de fautes techniques :

- les imprécisions que l'on peut qualifier de petites fautes,
- les erreurs que l'on peut qualifier de grosses fautes.

6.12.4.1.1 Les imprécisions

Art. 302 Les deux éléments ci-dessous seront qualifiés d'« imprécision » s'ils ne sont pas appliqués :

- utiliser et adapter les techniques du taekwondo
  Le candidat n'utilise pas et n'adapte pas les techniques du taekwondo pour se défendre.
- pratiquer des clés réalistes et efficaces
  Le candidat pratique des clés qui sont inadaptées au contexte de la confrontation et qui ne respectent pas les principes techniques des leviers ni de la physiologie articulaire qui leur confèrent leur véritable efficacité.

Art. 303 Les observations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau *29* ci-dessous : Non Acquis (NA), En Voie d'Acquisition (EVA), Acquis (A) et Acquis avec une certaine Maîtrise (AM).

	Mouvements de base (imprécisions - petites fautes)	NA	EVA	A	AM
1	*Utiliser et adapter les techniques du taekwondo*				
2	*Pratiquer des techniques réalistes et efficaces*				

Tableau 29 : Enumération des imprécisions dans l'évaluation de la précision.

6.12.4.1.2 Les erreurs

Art. 304 Les deux éléments ci-dessous seront qualifiés d'« erreur » s'ils ne sont pas appliqués :

- dans le temps imparti, réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.
  Le candidat ne réalise pas le nombre d'assauts demandé dans le temps imparti.
- respecter le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé dans le programme.
  Le candidat dépasse le temps imparti pour réaliser le nombre d'assauts demandé.

Art. 305 Les membres du jury renseignent les erreurs dans le Tableau *30*. Pour réussir l'évaluation de la précision, le candidat ne peut pas avoir d'erreurs (grosses fautes) :

	Respect du protocole (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.		

Tableau 30: Evaluation des erreurs dans l'évaluation de la précision.

6.12.4.2 La présentation

Art. 306 Ce second paramètre de l'évaluation se focalise sur le niveau de présentation atteint par le candidat. Il est caractérisé par 3 critères évalués séparément :

- la puissance exprimée dans les assauts,
- le timing et la distance,
- l'expression de l'énergie dans les assauts.

6.12.4.2.1 La puissance

Art. 307 L'évaluation du paramètre « puissance » est basée sur la capacité que le candidat a d'utiliser la force et la vitesse dans les assauts. Les techniques doivent être réalisées avec un contrôle de la force engagée et de la vitesse recherchée. Pour atteindre ce contrôle, le candidat doit maîtriser certains éléments liés à la qualité de la réalisation technique :

- le couple relâchement-contraction
  Pour assurer la réalisation de mouvements à haute vitesse, l'ensemble du corps, ainsi que les segments engagés dans le mouvement doivent être relâchés autant que possible. Ce n'est que dans les 5 derniers pourcents du mouvement que la contraction musculaire maximale sera engagée.

- les mouvements de supination et de pronation
  Toutes les techniques des membres supérieurs sont accompagnées de mouvements de supination et de pronation. Ces mouvements sont appliqués dans les 50 derniers % du geste technique.

- l'arrêt net
  Le candidat accélère le mouvement lors de la trajectoire de la technique réalisée et décélère très rapidement pour arriver à l'arrêt net de la technique.

- le maintien de la puissance tout au long de l'épreuve
  Le candidat doit être capable de maintenir cette puissance toute la durée de l'épreuve.

Art. 308 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau *31*. Les éléments qualitatifs de la puissance y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Eléments qualitatifs de la puissance	NA	EVA	A	AM
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*				

Tableau 31 : Appréciation des éléments qualitatifs de la puissance

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.4.2.2 Le couple timing - distance

Art. 309 Dans chaque assaut, le candidat doit maîtriser le temps et la distance. Pour évaluer ce timing et cette gestion de la distance, plusieurs éléments sont à prendre en compte :

- l'esquive
  L'attaque du partenaire est telle que le candidat est obligé de l'esquiver de tout son corps (membres inférieurs, tronc et membres supérieurs).

- la bonne orientation de la posture
  Lors des déplacements du candidat, sa posture sera correctement orientée pour bloquer ou frapper.

- le(s) blocage(s) est (sont) précis
  Le candidat utilise la bonne partie anatomique pour bloquer l'attaque du partenaire. Le blocage se fait sur le tiers inférieur du membre qui attaque.

- la (les) frappe(s) est (sont) précise(s)
  Une frappe de main ou de pied se fait avec la bonne partie anatomique de l'« arme ». Une frappe vise une cible correspondant à un point vital.

- les techniques sont développées
  Les techniques de blocage et de frappe sont développées comme en situation de combat réel mais elles sont contrôlées.

- l'enchaînement de la (des) défense(s) et de la (des) contre-attaque(s)
  La (les) défense(s) et la contre-attaque, y compris les déplacements qui les accompagnent, s'enchaînent sans pause.

Art. 310 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le

	Eléments qualitatifs du couple timing - distance	NA	EVA	A
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)*			

Tableau 32. Les éléments du couple timing - distance y sont appréciés conjointement : NA, EVA, A et AM.

	Eléments 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)*				

Tableau 32 : Appréciation des éléments qualitatifs du couple timing - distance

Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.4.2.3 L'expression de l'énergie

Art. 311 Dans la réalisation des assauts non conventionnels, le candidat doit avoir une bonne expression de l'énergie. L'expression de l'énergie est définie par deux types d'éléments, ceux qui s'attachent à l'attitude et au charisme du candidat et ceux qui concernent l'occupation de l'espace par celui-ci.

Art. 312 Le candidat qui a une bonne attitude et du charisme :

- a une bonne tenue de corps. Il a une posture « droite » et une attitude martiale,
- a un uniforme impeccable :
  - Son dobok est propre et repassé,
  - Sa ceinture est correctement nouée,
  - Les deux pans de sa ceinture sont symétriques.
- pousse un kihap intense,
- ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques,
- a un regard franc qui porte loin,
- a un comportement positif en cas d'erreur,
- a des déplacements silencieux.

Art. 313 Le candidat qui occupe bien l'espace :

- réalise des mouvements amples dans lesquels :
  - les 2 membres supérieurs travaillent,
  - les hanches sont engagées.
- a une bonne souplesse dans le tronc et les membres inférieurs et supérieurs.

Art. 314 Les appréciations des membres du jury sont rapportées dans le Tableau *33*. Les éléments de l'expression du rythme y est sont appréciés conjointement, d'abord pour l'attitude et le charisme, et ensuite pour l'occupation de l'espace : NA, EVA, A et AM.

	Eléments 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	*A une bonne souplesse*				
	Appréciation globale				

Tableau 33 : Appréciation des éléments qualitatifs de l'expression de l'énergie
Légende : NA : Non Acquis - L'élément n'est pas présent dans la réalisation, EVA : En Voie d'Acquisition - L'élément est trop peu présent dans la réalisation, A : Acquis - L'élément est régulièrement présent, AM : Acquis avec une certaine Maîtrise - L'élément est toujours présent.

6.12.4.3 L'évaluation globale des assauts non conventionnels

Art. 315 L'évaluation globale des assauts non conventionnels tient compte de tous les paramètres et critères évalués. Chacun d'eux reçoit une pondération en pourcentage qui aide à la prise de décision en cas de délibération (Tableau *34*).

Paramètres de cotation	Détails des critères de cotation	Cote sur
PRECISION	La précision des mouvements de base	40 %
	Respect du protocole	
PRESENTATION	La puissance	20 %
	Le couple timing - distance	20 %
	L'expression de l'énergie	20 %
	COTE TOTALE	**100 %**

Tableau 34 : Pondération des paramètres de l'évaluation des assauts conventionnels.

6.12.4.3.1 Réussite de l'épreuve

Art. 316 En résumé, l'épreuve des assauts non conventionnels sera considérée comme réussie si la majorité des membres du jury :

- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux mouvements de base
  et
- ne lui ont attribué aucune erreur
  et
- lui ont attribué l'appréciation « Acquis » aux trois critères de la présentation :
  - la puissance,
  - le couple timing – distance,
  - l'expression de l'énergie.

6.12.4.3.2 Échec de l'épreuve

Art. 317 l'épreuve est en échec :

- si l'évaluation du couple timing – distance est en échec
  ou
- si le candidat a commis une erreur.

6.12.4.3.3 Cas de délibération

Art. 318 Si la majorité des membres du jury estiment qu'un seul et même critère est en échec, autre que le couple timing – distance ou les erreurs, alors la réussite de l'épreuve sera soumise à la délibération.

6.12.5 Kieupa - La casse

Art. 319 Lors de cette épreuve, le succès d'une casse sera évalué sur base des critères de réussite suivants :

- casser la (les) planchette(s).
  La casse de la (des) planche(s) est indispensable à la réussite de cette épreuve.
- la bonne partie anatomique du pied.
  Lors du coup de pied, la bonne partie du pied rentre en contact de la planchette.
- garder l'équilibre.
  Lors de la réception au sol, après un coup de pied sauté, seuls les pieds peuvent entrer en contact avec le sol.
- si le coup de pied est sauté, à l'impact, les deux pieds doivent être hors sol. (voir description - 6.11.5.1)
- le coup de pied devra être réalisé correctement en suivant les standards techniques. Les cinq temps devront être identifiables et correctement réalisés.

Art. 320 Le candidat pourra faire deux tentatives pour casser la (les) planche(s). S'il ne casse pas la (les) planche(s) à la deuxième tentative, l'épreuve sera considérée en échec.

Art. 321 Lors du passage de grade de 1er dan, le candidat devra casser la planchette lors des deux coups de pied à réaliser. S'il n'en casse aucune, ou s'il n'en casse qu'une, il sera en échec pour cette épreuve.

Art. 322 Lors d'un coup de pied, si le candidat tombe (si au moins une main touche le sol) lors du premier essai, il pourra recommencer sa casse une seconde fois. S'il tombe à nouveau (si au moins une main touche le sol), il sera en échec.

Art. 323 L'évaluation des critères de réussite de l'épreuve kieupa est rapportée dans le Tableau *35*. Chaque critère est apprécié : insuffisant (I) ou Bon (B).

Critères d'évaluation de l'épreuve de kieupa		**Kieupa 1**		**Kieupa 2**	
		I	**B**	**I**	**B**
1	Casser la (les) planchette(s)				
2	Casser avec la bonne partie anatomique du pied				
3	Garder l'équilibre				
4	Décoller les deux pieds du sol en cas de coup pied sauté				
5	Réaliser le coup de pied en suivant les standards techniques				
	Appréciation globale				

Tableau 35 : Evaluation des critères de réussite de l'épreuve kieupa.
Légende : I : Insuffisant et B : Bon.

Art. 324 Pour réussir l'évaluation de l'épreuve, le candidat doit avoir au moins 4 éléments qualitatifs sur 5 qualifiés de « Bon » dont la casse de la (des) planche(s) et le maintien de l'équilibre.

6.12.6 Kibon et nomenclature - Les mouvements de base

6.12.6.1 Les réponses aux questions

Art. 325 L'évaluation de cette épreuve est fonction de la série de questions.

Art. 326 Pour la série 1 de 5 questions relatives aux traductions du coréen vers le français de différentes techniques ou des termes spécifiques à la pratique du taekwondo, chaque bonne réponse donne droit à un point. Le candidat obtient donc une cote sur 5 points.

Art. 327 Pour la série 2 de 10 questions qui portent sur les techniques des membres supérieurs, les positions et les techniques des membres inférieurs à démontrer des deux côtés, chaque bonne démonstration, respectant les standards techniques, donne droit à un demi-point. Le candidat obtient donc une cote sur 10 points.

Art. 328 Les demi-points et points sont reportés dans le tableau ci-dessous (Tableau *36*)

Vocabulaire		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**					
Série 1											
	Total / 5										
Technique		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Série 2	**Droite**										
	Gauche										
	Total /10										
	Total / 15										

Tableau 36 : Report des demi-points et points de l'épreuve de kibon et nomenclature

6.12.6.2 Critères de réussite de l'épreuve

Art. 329 Pour réussir cette épreuve, le candidat doit avoir plus de la moitié des points (7,5 points sur 15) chez la majorité des membres du jury.

6.12.7 Le mémoire

Art. 330 L'évaluation du mémoire est faite sur base de trois groupes de critères (Tableau *37*) :

- la pertinence du contenu qui intervient pour 50 % dans l'évaluation,
- le respect des prescrits de mise en forme qui intervient pour 20 % dans l'évaluation,
- la présentation qui intervient pour 30 % dans l'évaluation.

Critères	Points obtenus	Sur un total de
Pertinence du contenu		
Le mémoire apporte un éclairage suffisant sur un sujet lié au Taekwondo		5
Le contenu du travail est original (pas de copier-coller)		5
Le mémoire s'appuie sur une littérature sérieuse		5
Mise en forme		
Les citations utilisées sont référencées		1
Les sources utilisées sont référencées		1
Le mémoire compte une introduction		1
Le mémoire compte un développement		1
Le mémoire compte une conclusion		1
Le nombre de pages est compris entre 10 et 15 de texte		1
Présentation		
La présentation faite par le candidat est de bonne qualité		3
Le candidat répond aux questions des membres du jury		3
Le candidat maîtrise son sujet		3
Evaluation de l'épreuve		30

Tableau 37 : Evaluation du mémoire

Art. 331 Pour réussir cette épreuve, le candidat doit avoir plus de la moitié des points (15 points sur 30) chez la majorité des membres du jury.

6.13 Conditions de réussite

6.13.1 Réussite de plein droit

Art. 332 Pour réussir son passage de grade, le candidat doit réussir toutes les épreuves.

6.13.2 Réussite faisant suite à une délibération du jury

Art. 333 Si le candidat échoue à une épreuve, le jury peut décider de délibérer son cas (voir point 6.14).

6.13.3 Échec partiel

Art. 334 Si le candidat a une ou plusieurs épreuves en échec, il est en échec partiel. Il est invité à représenter uniquement les épreuves en échec lors d'une session ultérieure.

Art. 335 Le candidat en échec partiel doit repasser les épreuves en échec dans les 12 mois qui suivent le passage de grade (soit deux sessions). Passé ce délai, il sera réputé en échec total et devra donc représenter toutes les épreuves du passage de grade.

Art. 336 Le candidat en échec peut présenter autant de fois que nécessaire les épreuves en échec afin de réussir. Il n'y a pas de limitation du nombre de sessions de repassage.

Art. 337 Etant donné que le candidat 5ème dan et plus peut choisir certaines épreuves de son passage de grade, lors d'une session de repassage, il ne peut pas changer d'épreuve. Il doit donc représenter la(es) épreuve(s) qui étai(en)t en échec lors de la session précédente.

6.13.4 Échec total

Art. 338 Si le candidat est en échec dans toutes les épreuves, il est en échec total. Il est invité à représenter le passage de grade dans son ensemble lors d'une session ultérieure.

6.14 La délibération

Art. 339 Seuls les candidats ayant une seule épreuve en échec peuvent être délibérés.

Art. 340 Dans sa délibération, le jury ne tient pas compte d'une quelconque blessure aigüe ou chronique.

Art. 341 Dans sa délibération, le jury peut tenir compte de maladies invalidantes permanentes, de handicaps et de l'âge du candidat. Dans ces cas, le jury accorde une importance particulière à la rigueur de la préparation (étude et mise en condition physique), à la détermination et à l'engagement mis dans la réalisation des différentes épreuves en fonction des propres capacités physiques ou intellectuelles du candidat.

Art. 342 Le jury peut s'informer auprès du moniteur du candidat afin de connaître son appréciation sur le passage de grade de son élève, sur les progrès accomplis, …

6.15 Motivation du résultat de délibération

Art. 343 Le résultat du passage de grade d'un candidat sera motivé de la sorte :
- réussite du passage de grade de plein droit,
- réussite du passage de grade après délibération, faisant suite à l'échec en … (épreuve en échec à préciser),
- échec du passage de grade faisant suite aux échecs suivants … (à préciser).

6.16 Communication des résultats

6.16.1 <u>Devenir des documents de cotation</u>

Art. 344 Au terme de l'examen, le Président de table remet l'ensemble des documents de cotation de sa table au Président du jury.

Art. 345 Le Président du jury remet les documents de cotation de chaque table au secrétariat.

Art. 346 L'ensemble des documents de cotation du passage de grade est gardé au secrétariat sous format informatique.

Art. 347 Les résultats sont encodés dans la base de données de la fédération afin d'assurer le suivi des passages de grades de chaque candidat.

6.16.2 <u>Communication en cas de réussite</u>

6.16.2.1 Communication au candidat

Art. 348 Quand le candidat a réussi toutes les épreuves du passage de grade, le responsable de la table du jury lui remet :
- sa ceinture noire, s'il s'agit d'un passage de 1er dan,

- son diplôme officiel fédéral signé par le Président du jury et le responsable de table.

Art. 349 Si le candidat a réussi sa ceinture noire 1er dan, avant de recevoir ses documents officiels, il changera de ceinture. En faisant dos au jury, il mettra sa ceinture noire en remplacement de sa ceinture rouge 1er keup.

6.16.2.2 Communications officielles

Art. 350 La liste des candidats ayant réussi leur passage de grade est publiée sur le site internet de la fédération.

Art. 351 La liste des ceintures noires officielles est mise à jour sur le site internet de la fédération avec la liste des nouveaux lauréats et des changements de grades.

6.16.3 Communication en cas d'échec

Art. 352 En cas d'échec, le Président de table remet au candidat une fiche rappelant les épreuves à repasser lors de la prochaine session. Il commente seul les résultats oralement.

Art. 353 Le candidat en échec peut demander à consulter ses fiches d'évaluation. Pour se faire, il adresse un email au secrétariat de la fédération dans lequel il motive sa demande.

Art. 354 Dans un délai qui convient au candidat, le secrétariat l'invitera à consulter ses fiches d'évaluation au secrétariat de la fédération pendant les heures de bureau (9h00-17h00). Il ne pourra pas emporter de copie sous quelque forme que ce soit.

Art. 355 Le candidat en échec peut également demander à recevoir par email la fiches qui résume son évaluation. Pour se faire, il adresse un email au secrétariat de la fédération dans lequel il motive sa demande.

Art. 355.1 La demande de consultation des fiches d'évaluation ou des fiches « résumés » doit parvenir dans les 15 jours calendrier qui suivent le passage de grade. Passé ce délai, cette demande peut se voir refusée.

6.16.4 Communication lors du repassage

Art. 356 Lors de la session du repassage, pour chaque candidat en repassage, les membres du jury reçoivent la liste des épreuves à représenter.

Art. 357 Afin d'estimer l'évolution du candidat, pour chaque épreuve à représenter, le Président de table reçoit également les fiches d'évaluations ou la fiche présentant le résumé de l'évaluation du précédent passage.

6.17 Recours et procédure

Art. 358 Si le candidat en échec conteste le résultat de son évaluation, il peut introduire un recours pour faire valoir ses arguments.

Art. 359 Dans ce cas, il envoie un email au secrétariat de la fédération dans lequel il explique en détail sa situation et énonce les arguments en faveur d'une révision de son dossier.

Art. 359 bis Cet email doit parvenir dans les 15 jours calendrier qui suivent le passage de grade. Passé ce délai, la demande de recours ne sera plus recevable.

Art. 360 Dès réception de cette demande de recours, le secrétariat de la fédération la transmet à l'Organe d'Administration de la fédération pour avis et aux membres de la Commission des Grades pour information.

Art. 361 Lors de sa séance suivante, l'Organe d'Administration analyse la demande de recours.

Art. 362 Si l'Organe d'Administration estime que la demande du candidat est recevable, il demandera au Président du jury que son cas soit redélibéré par un nouveau jury sur base des documents d'évaluation et des informations fournies.

Art. 363 Ce nouveau jury a alors 15 jours à dater de la demande de l'Organe d'Administration pour rendre son avis qui ne sera plus contestable.

Art. 364 Cet avis sera transmis au candidat par le Président du jury par email.

6.18 Règles de défraiement et remboursement des membres du jury

Art. 365 Dans le cadre du passage de grades, certains frais sont remboursés aux membres du jury et ils sont défrayés pour leurs prestations du jour.

6.18.1 Remboursement des frais de déplacement

Art. 366 Les frais de déplacement sont remboursés uniquement au conducteur d'un véhicule ou à l'utilisateur des transports en commun.

6.18.1.1 Utilisation de son propre véhicule

Art. 367 Les frais de déplacement des membres du jury sont remboursés aux tarifs en vigueur à la fédération. Ces tarifs sont identiques pour tous les bénévoles de la fédération. Le nombre de kilomètres est calculé entre le domicile et le lieu du passage de grades sur un parcours aller et retour.

Art. 368 Le jour du passage de grades, le président du jury fait compléter la feuille des déplacements par chaque conducteur (covoitureur – cf 6.18.1.2).

6.18.1.2 Covoiturage

Art. 369 La fédération encourage le covoiturage pour réduire l'empreinte écologique de l'activité et pour réduire les frais de déplacement.

Art. 370 En cas de co-voiturage, les frais de déplacement sont aussi remboursés au « covoituré » aux tarifs en vigueur à la fédération. Ces tarifs sont identiques pour tous les bénévoles. Le nombre de kilomètres est calculé entre le domicile du « covoituré » et le lieu de rendez-vous.

Art. 371 Le jour du passage de grades, le président du jury fait compléter la feuille des déplacements par chaque covoituré.

6.18.1.3 Transport en commun

Art. 372 Les frais de transport en commun sont remboursés dans le cadre d'un déplacement pour se rendre sur le lieu du passage de grade, pour retourner à son domicile et en cas de covoiturage.

Art. 373 Le membre du jury qui a emprunté les transports en commun, fait parvenir au secrétariat, dans la semaine qui suit le passage de grades, le justificatif de transport afin d'être remboursé par le service comptabilité de la fédération.

6.18.2 Défraiement

Art. 374 Les membres du jury dan sont défrayés pour leurs prestations. Ils le sont tous de la même manière quelle que soit leur fonction.

Art. 375 Les tarifs de défraiement sont :

- 25 € pour 4h00 de prestation ou moins,
- 50 € pour plus de 4h00 de prestation,

  Ce défraiement couvre, sans être exhaustif, les frais suivants :

  - la communication avec le Président du jury, la préparation de son équipement (nettoyage, repassage, …), la révision de la matière et des méthodes d'évaluation, … les jours qui précèdent le passage de grades,
  - les évaluations, … le jour du passage de grades.

Art. 376 Le temps de prestation comprend le temps de déplacement.

6.18.3 Remboursement de frais divers

Art. 377 Des frais divers peuvent être remboursés au Président de la Commission des Grades. Ces frais concernent directement le fonctionnement des passages de grades et leur suivi.

Art. 378 Si un frais a été budgétisé pour l'année en cours, le président de la Commission des Grades s'assure toujours d'avoir l'accord du service de comptabilité avant de faire la dépense.

Art. 379 Si un frais n'est pas budgétisé pour l'année en cours, le président de la Commission des Grades s'assure toujours d'avoir l'accord de l'Organe d'Administration via le service comptabilité de la fédération avant de faire la dépense.

Art. 380 Aucun membre du jury n'engage de frais au nom de la fédération sans avoir reçu l'accord du service de comptabilité de la fédération.

Art. 381 Afin d'être remboursé, le président de la Commission des Grades remet toujours, pour chaque dépense, un justificatif au service de comptabilité de la fédération.

6.18.4 Versement

Art. 382 Le remboursement des frais de déplacement, des frais divers, et des défraiements sont versés sur le compte en banque des membres du jury.

Art. 383 Le remboursement se fait sur base d'une note de frais, dont le modèle est établi par le secrétariat de la fédération, signée par le membre du jury.

7. Passage de grades aménagé

7.1 Principe

Art. 384 La Commission des Grades se propose d'aménager le programme des passages de grades des compétiteurs qui sont engagés dans une pratique orientée vers le haut niveau de compétition en combat. Les changements des règles de compétition et du contexte de compétition (plastron électronique, ranking mondial, …), et l'évolution professionnelle de la compétition combat impliquent que le compétiteur engagé doit s'entraîner spécifiquement plus de temps tout en conciliant son sport avec une vie scolaire ou professionnelle et sociale.

De plus, pour combattre sur des tournois majeurs (niveau 4 de compétition) suite à une sélection nationale, il est indispensable d'avoir un grade de 1er dan (ou poom) délivré par le kukkiwon. Le compétiteur qui ambitionne une telle sélection doit présenter un examen à l'ABFT avant de faire la demande de son diplôme kukkiwon.

Art. 385 Cet aménagement d'examen permet au compétiteur engagé dans une filière de compétition orientée vers le haut niveau de :

- se concentrer essentiellement sur la pratique de la compétition,
- poursuivre sa progression dans les passages de grades pour ne pas être 1er dan après parfois plus de 20 ans de pratique,
- lutter contre l'abandon des compétiteurs en fin de carrière qui ne trouvent pas de réorientation dans le taekwondo.

Art. 386 La possibilité de passer des examens de grades aménagés pour les compétiteurs valorise leurs compétences dans leur domaine de spécialisation.

7.2 Les compétiteurs concernés par cet aménagement

Art. 387 Les compétiteurs pouvant bénéficier d'un aménagement de programme de passage de grades Dan ou Poom sont engagés dans un processus de compétition combat de haut niveau. Leurs résultats minima en compétition sont similaires ou situés un cran en-dessous des critères définis par l'ADEPS et la fédération pour l'obtention d'un statut d'espoir sportif ou de sportif de haut niveau.

Art. 388 Les compétiteurs pouvant bénéficier d'un aménagement de programme d'examen remplissent des critères strictement définis en fonction de leur âge.

7.2.1 Critères chez les cadets

Art. 389 Pour bénéficier de cet aménagement, le compétiteur cadet (année des 12 ans – année des 14 ans) doit remplir les critères suivants dans l'année civile en cours ou précédant le passage de grade :

- avoir gagné[1] au minimum un top 3 sur un open de niveau 3 (labellisé G pour les seniors).

[1] « Avoir gagné » implique que le compétiteur a gagné au moins un combat pour valider son résultat.

7.2.2 Critères chez les juniors

Art. 390 Pour bénéficier de cet aménagement, le compétiteur junior (année des 15 ans – année des 17 ans) doit remplir un des critères suivants dans l'année en cours ou précédant le passage de grade :

- avoir gagné[1] au minimum deux top 8 sur un open de niveau 3 dans la catégorie junior (labellisé G pour les seniors) ou
- avoir gagné[1] au minimum un top 3 sur un open de niveau 3 dans la catégorie junior (labellisé G).

7.2.3 Critères chez les seniors 1

Art. 391 Pour bénéficier de cet aménagement, le compétiteur senior 1 (année des 17 ans – 21 ans) doit remplir le critère suivant dans l'année en cours ou précédant le passage de grade :

- avoir gagné[1] au minimum un top 8 sur un open de niveau 3 dans la catégorie senior (labellisé G).

7.2.4 Critères chez les seniors 2

Art. 392 Pour bénéficier de cet aménagement, le compétiteur senior 2 (22 ans et plus) doit remplir le critère suivant dans l'année en cours ou précédant le passage de grade :

- avoir gagné[1] au minimum un top 3 sur un open de niveau 3 dans la catégorie senior (labellisé G).

7.3 Limite de grade dans l'aménagement

Art. 393 Les programmes d'examens sont aménagés jusqu'au grade de 3ème dan. Au-delà, le compétiteur suit le programme des passages de grade qui s'applique à tous les pratiquants de taekwondo.

7.4 Contenu de l'examen aménagé

Art. 394 Pour chaque nouveau grade présenté, le candidat devra réussir trois épreuves distinctes. Le candidat

- présentera le poomsae du grade visé,
- réalisera l'épreuve de casse (Kieupa),
- passera l'épreuve nomenclature et Kibon aménagée et relative au poomsae présenté.

7.5 Skip dan

Art. 395 Le système de passage de grades étant limité au grade de 3ème dan, un compétiteur ayant bénéficié d'un statut de sportif de haut niveau de la Fédération Wallonie-Bruxelles pendant une période d'au moins 5 années peut, en fin de carrière, solliciter un saut de grade auprès du Président de la Commission des Grades pour récupérer le grade qu'il aurait dû réellement avoir en fonction de ses années de pratique avérées.

Art. 396 Ce skip dan suivra les règles établies dans le règlement du jump de 2016.

8. Diplôme kukkiwon

8.1 Le kukkiwon

Art. 397 Le Kukkiwon est le quartier général du taekwondo. Il est basé à Séoul (Corée). Il délivre des diplômes qui offrent une reconnaissance mondiale des grades Dan et Poom.

8.2 Délivrance des diplômes kukkiwon

Art. 398 Après avoir réussi les différentes épreuves du passage de grade de la fédération, le candidat a la possibilité de commander le diplôme kukkiwon équivalent à son grade.

Art. 399 Pour tous les candidats qui présentent un 1er dan ou un 1er poom à partir du 01/01/2026, la commande du diplôme kukkiwon est obligatoire pour le 1er dan ou le 1er poom et pour tous les grades qui seront passés ultérieurement.

Art. 400 Pour tous les candidats qui ont réussi un 1er dan ou un 1er poom avant le 31/12/2025, la commande du diplôme est facultative mais est très vivement encouragée. En effet, certaines instances internationales imposent un niveau de grade kukkiwon dans les prérequis donnant accès à certaines formations (arbitre mondial Poomsae et Kyorugi, instructeur du kukkiwon, …) ou certaines compétitions.

8.3 Prérequis à la commande

Art. 401 Avant de commander un diplôme kukkiwon, le candidat doit remplir certains prérequis :

- avoir réussi les épreuves du passage de grade pour lequel il commande un diplôme kukkiwon.
- respecter les délais d'attente minimum entre le grade pour lequel il commande le diplôme et la date de délivrance de son précédent diplôme (voir 6.2.2.2).
- avoir l'âge minimum requis pour la commande (voir 3.2.2.1)

8.4 Commande des diplômes kukkiwon

8.4.1 Période

9.4.1.1 Commande lors d'une session de passage de grades

Art. 402 La commande du diplôme de 1er Dan ou 1er Poom kukkiwon se fait avant le passage de grade, en même temps que l'inscription à celui-ci.

Art. 403 La commande d'un diplôme kukkiwon de 2ème Dan ou plus doit se faire 15 jours calendrier maximum après le passage de grade réussi.

9.4.1.2 Commande en dehors d'une session de passage de grades

Art. 404 La commande d'un diplôme kukkiwon de 2ème Dan ou plus peut se faire à tout moment en dehors d'une session de passages de grades. Il convient cependant de ne pas perdre de vue que la date à laquelle un diplôme peut être commandé dépend de celle à laquelle le précédent a été délivré et non pas de la date de l'examen du grade précédent.

8.4.2 La procédure

Art. 305 Afin de commander son diplôme kukkiwon, le candidat complète et signe le document de commande ad hoc disponible sur le site de la fédération. Il y adjoint sa photo en format carte d'identité (format "jpg" de 300 KO maximum).

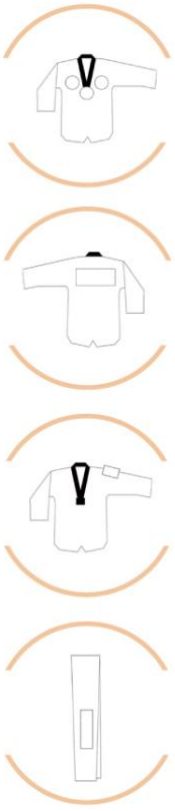
Art. 406 Le candidat qui commande un diplôme de 4ème à 7ème dan doivent présenter le test de promotion vidéo du Kukkiwon. Ce test consiste en l'envoi d'une clé USB au Kukkiwon contenant des vidéos et des documents.

- Pour le 4ème dan, le candidat fournira :
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Koryo,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Keumgang,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Taebaek,
  - une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,
  - Un lettre de recommandation du Président de la Commission des Grades.
- Pour le 5ème dan, le candidat fournira :
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Koryo,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Keumgang,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Taebaek,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Pyongwon,
  - une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,
  - Un lettre de recommandation du Président de la Commission des Grades.
- Pour le 6ème dan, le candidat fournira :
  - une vidéo de sa réalisation de mouvements de base détaillés ici https://tkdcon.net/en/portale/promotion/basicMovementsSequence.do?selectMenuCode=PE043600,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Taebaek,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Pyongwon,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Sipjin,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Jitae,
  - une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,
  - une thèse de dix pages rédigée en anglais (4000 mots - police times new roman - taille 12).
- Pour le 7ème dan, le candidat fournira :
  - une vidéo de sa réalisation de mouvements de base détaillés ici https://tkdcon.net/en/portale/promotion/basicMovementsSequence.do?selectMenuCode=PE043600,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Pyongwon,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Sipjin,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Jitae,
  - une vidéo de sa réalisation du poomsae Chonkwon,
  - une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,
  - une thèse de dix pages rédigée en anglais (4000 mots - police times new roman - taille 12).

Plus d'information ici :
https://tkdcon.net/en/portale/promotion/videoPromoGuideView.do?selectMenuCode=PE043300

Art. 406 bis Les vidéos ont certaines caractéristiques :

- par poomsae, elle ne peut excéder les 100mb (qualité : 720p (1289 x 720),
- le nom du fichier doit être libellé comme suit : « Nom du poomsae.extension vidéo » (exemple : "Koryo.mp4").
- lors du tournage du Kyorugi, le candidat lève la main et crie son nom avant que l'épreuve commence. Il porte toutes les protections qui sont imposées en compétition.
- Le partenaire doit être du même genre, d'un âge, d'un poids et d'un niveau approximativement identiques. Le candidat et son partenaire doivent porter un plastron de couleurs différentes (comme en compétition).
- Les montres, bracelets, colliers, bagues et souliers sont interdits.
- La tenue du candidat et de son partenaire est le dobok blanc.
- Le dobok du candidat doit répondre à ces exigences (image de « Tcon ») :

	Appliques autorisées sur le dobok du candidat : <u>Haut du dobok</u> (face avant) : Un logo qui représente l'affiliation du candidat est autorisé à la base du col en V. Si le candidat souhaite appliquer un drapeau côté cœur, alors le logo qui représente l'affiliation devra être placé du côté droit. <u>Haut du dobok</u> (face arrière) : Le candidat peut soit appliquer le logo qui représente son affiliation soit la mention « Taekwondo » sur le haut du dobok. <u>Haut du dobok</u> (manches) : Le candidat peut appliquer le logo de son affiliation sur la manche gauche du dobok. <u>Bas du dobok</u> (côté) : La candidat peut uniquement appliquer le logo de son affiliation sur le côté du pantalon de dobok. Pour toutes les applications, Veillez à respecter les dimensions telles que décrites sur la photo correspondante.

8.4.3 <u>Les tarifs</u>

Art. 408 Les tarifs appliqués pour la commande d'un diplôme Kukkiwon, quelle que soit la période de commande, sont les suivants :

- 1er dan 70,00 €,
- 2ème dan 90,00 €,
- 3ème dan 120,00 €,
- 4ème dan 150,00 €,
- 5ème dan 300,00 €,
- 6ème dan 350,00 €,
- 7ème dan 450,00 €.

8.4.4 Payement

Art. 409 Le montant du diplôme est à verser sur le compte bancaire de la fédération.

Art. 410 Le payement du montant du diplôme valide la commande de celui-ci.

Art. 411 Le versement du montant du diplôme doit parvenir sur le compte en banque de la fédération avant la date limite d'inscription du passage de grades.

8.4.5 Droit de rétractation

Art. 413 Chaque lauréat ayant commandé un diplôme Kukkiwon de 2ème dan ou plus a le droit d'annuler sa commande et de demander à être remboursé s'il a déjà effectué le payement.

Art. 414 Cette demande de rétractation doit parvenir au secrétariat de la fédération, par voie électronique (email), dans un délai maximal de sept jours calendrier à partir de la date de réception du payement sur le compte bancaire de la fédération. La date de réception de l'email de rétractation fait foi.

Art. 415 En cas de rétractation dans le délai, le secrétariat remboursera intégralement le lauréat sur le compte bancaire ayant servi au payement du montant du diplôme.

Art. 416 Passé le délai de rétractation, la commande du diplôme kukkiwon sera considérée comme validée. Le diplôme sera effectivement commandé.

8.4.6 Remboursement en cas d'échec

Art. 417 En cas d'échec du candidat, le remboursement du montant de la commande du diplôme kukkiwon se fera sur le compte bancaire ayant servi au payement.

8.5 Expédition du diplôme kukkiwon

Art. 418 Dès réception du diplôme kukkiwon à la fédération, ce diplôme est expédié au correspondant « club », à l'adresse renseignée dans la base de données de la fédération.

8.6 Remise du diplôme kukkiwon

Art. 419 Il revient au moniteur de club de remettre le diplôme kukkiwon au lauréat.

8.7 Saut de grade Kukkiwon

8.7.1 Principes généraux du saut de grade

Art. 419.1 Le Kukkiwon autorise des sauts de grades (skip dan). Un saut de grade est le passage ou la commande de plusieurs grades dan kukkiwon en même temps afin que le pratiquant puisse faire correspondre son grade réel avec celui du Kukkiwon ou qu'il s'en rapproche.

Art. 419.2 Les sauts de grades autorisés par le Kukkiwon sont :

- un saut de 1er keup à 2ème dan
- un saut de 1er à 3ème dan
- un saut de 2ème à 4ème dan
- un saut de 3ème à 5ème dan
- un saut de 4ème à 6ème dan
- un saut de 5ème à 7ème dan

Art. 419.3 Les sauts de grades de 3 dan sont également autorisés par le Kukkiwon.

8.7.2 Conditions requises pour bénéficier d'un saut de grade

Art. 419.4 Le pratiquant qui fait une demande de saut de grade doit :

- Être en ordre d'e-licence assurance,
- Avoir au minimum le grade dan ABFT (ou un grade dan reconnu par l'ABFT) égal ou supérieur au grade dan Kukkiwon sollicité.

8.7.3 Evaluation du saut de grade

Art. 419.5 Pour un saut de grade de 2 dan entre le 1er keup et le 5ème dan, le pratiquant fournira une clé USB à la commission des grades, qui sera remise au kukkiwon, contenant des vidéos et des documents. Les vidéos doivent respecter les caractéristiques décrites à l'Art. 406 bis

Pour son saut de grades, le pratiquant fournira :

- le formulaire de demande complété
- un document présentant les raisons qui l'amène à souhaiter ce saut d'un grade. Ce document aidera le Président de la Commission des grades à rédiger la lettre de recommandation qu'il doit adresser au Kukkiwon.

De plus, il fournira les vidéos renseignées ci-dessous en fonction du saut de grade sollicité.

Pour un saut de grade kukkiwon de 1er keup à 2ème dan les vidéos sont :

- une vidéo de sa réalisation du poomsae 1 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 2 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 3 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 4 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 5 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 6 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 7 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 8 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Koryo
- une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,

Pour un saut de grade kukkiwon de 1er dan à 3ème dan les vidéos sont :

- une vidéo de sa réalisation du poomsae 1 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 2 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 3 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 4 jang

- une vidéo de sa réalisation du poomsae 5 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 6 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 7 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 8 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Koryo
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Keumgang
- une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,

Pour un saut de grade kukkiwon de 2ème dan à 4ème dan les vidéos sont :

- une vidéo de sa réalisation du poomsae 1 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 2 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 3 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 4 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 5 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 6 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 7 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 8 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Koryo
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Keumgang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Taebaek
- une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,

Pour un saut de grade kukkiwon de 3ème dan à 5ème dan les vidéos sont :

- une vidéo de sa réalisation du poomsae 1 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 2 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 3 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 4 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 5 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 6 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 7 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae 8 jang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Koryo
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Keumgang
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Taebaek
- une vidéo de sa réalisation du poomsae Pyongwon
- une vidéo de sa réalisation d'une minute de shiap kyorugi,

Art. 419.6 Pour un saut de 2 dan entre le 4ème et le 7ème dan, et un saut de 3 dan, le candidat devra se rendre au Kukkiwon pour y présenter le test de promotion (évaluation).

8.7.4 Demande de saut de grade

Art. 419.7 La demande de saut de grade doit être introduite auprès du président de la Commission des Grades qui l'analysera et qui en fera le suivi.

8.7.5 Tarifs en cas de saut de grade

Art. 419.8 En cas de saut de grade, tous les diplômes commandés doivent être payés au Kukkiwon (voir Art. 408) par l'intermédiaire de l'ABFT. Néanmoins, le candidat ne recevra que celui du plus haut grade.

9. Conditions de reconnaissance de diplôme

Art. 420 Par reconnaissance de diplôme de grade, on entend une équivalence de grade Dan entre une structure externe à l'ABFT et l'ABFT elle-même.

9.1 Reconnaissance des diplômes

9.1.1 Reconnaissance de diplômes délivrés par une fédération collaborant avec l'ABFT

Art. 421 Les diplômes dan délivrés par la FBFT sont de facto reconnus par l'ABFT sans aucune procédure particulière à condition qu'ils respectent les délais entre les grades et les âges minima exigés pour le port d'un grade, renseignés dans le présent règlement.

9.1.2 Reconnaissance de diplômes d'une fédération nationale membre de la WT

Art. 422 Les diplômes dan délivrés par une fédération nationale membre de la WT sont de facto reconnus par l'ABFT sans aucune procédure particulière à condition qu'ils respectent les délais, entre les grades et les âges minima exigés pour le port d'un grade, renseignés dans le présent règlement.

9.1.3 Reconnaissance de diplômes délivrés par une structure privée

Art. 423 Les diplômes dan délivrés par une structure privée doivent faire l'objet d'une procédure de reconnaissance.

9.1.4 Reconnaissance de diplômes délivrés par le kukkiwon

Art. 424 Les diplômes dan délivrés par le kukkiwon sont de facto reconnus par l'ABFT à condition qu'ils soient accompagnés d'un diplôme émanant d'une fédération collaborant avec l'ABFT ou d'une fédération nationale membre de la WT. Dans le cas contraire, ils doivent faire l'objet d'une procédure de reconnaissance.

9.2 Procédure de reconnaissance

Art. 425 La procédure de reconnaissance de grades permet à un candidat de faire reconnaître son grade par l'ABFT.

9.2.1 Dossier de demande de reconnaissance

Art. 426 Le candidat qui souhaite faire reconnaître son diplôme Dan constitue un dossier de reconnaissance, le plus complet possible, qui reprend :

- des scans de tous les documents officiels qui attestent du ou des grades dan (diplômes, certificats, …),
- toutes les informations utiles sur la structure privée qui a délivré le(s) Dan(s)
  - nom la structure,
  - adresse de la structure,
  - nom du signataire des documents délivrés,
  - bref CV de ce signataire,
  - descriptif des épreuves présentées,
  - description du jury,

- …

Art. 427 Ce dossier de reconnaissance est à envoyer par email à l'adresse suivante commissiongrades@abft.be.

9.2.2 Remise du dossier

Art. 428 Dès sa réception, ce dossier sera transmis au Président de la Commission des Grades de l'ABFT.

9.2.3 Analyse du dossier

Art. 429 Le dossier est analysé par le Président de la Commission des Grades. Ce dernier pourrait, avant de prendre position, rencontrer le candidat lors d'un entretien de « reconnaissance » ou exiger la transmission d'une vidéo dans laquelle le candidat présente une ou plusieurs épreuves.

Art. 430 Lors de cette analyse, le Président de la Commission des Grades s'assurera que le candidat a des compétences techniques avérées et que les passages de grades passés respectaient les normes de qualité du présent règlement en termes de délais entre les grades, d'âge requis et de contenu des épreuves.

9.2.4 Décision

Art. 431 Après analyse, le Président de la Commission des Grades :

- peut reconnaître le grade du candidat à la reconnaissance (*),
- peut reconnaître l'un des grades du candidat à la reconnaissance (*),
- peut proposer au candidat de repasser une ou plusieurs épreuves lors d'une session de passage de grades avant de reconnaître son grade.

(*) le moniteur du club devra confirmer que le niveau technique de celui-ci est en adéquation avec le grade sollicité. Cette exigence n'est bien évidemment pas applicable dans le cas d'un candidat, non encore membre de la fédération à la date de la demande de reconnaissance de son grade, qui souhaite inscrire son club à l'ABFT.

9.2.5 Communication de la décision

Art. 432 Le Président de la Commission des Grades communique sa décision au candidat.

10. Les amendements

Art. 433 Tous les cas qui ne seraient pas décrits dans le présent règlement sont soumis à la Commission des Grades et à l'Organe d'Administration afin de statuer.

Art. 434 En fonction des cas inédits, le présent règlement sera régulièrement amendé.

11. Les annexes

11.1 Listes des techniques et nomenclature

ANNEXE 1 Liste des techniques et nomenclature – 1er Dan et 1er Poom

ANNEXE 2 Liste des techniques et nomenclature – 2ème Dan et 2ème Poom

ANNEXE 3 Liste des techniques et nomenclature – 3ème Dan et 3ème Poom

ANNEXE 4 Liste des techniques et nomenclature – 4ème Dan

ANNEXE 5 Liste des techniques et nomenclature – 5ème Dan

ANNEXE 6 Liste des techniques et nomenclature – 6ème Dan

ANNEXE 7 Liste des techniques et nomenclature – 7ème Dan

ANNEXE 8 Liste des techniques et nomenclature – 8ème Dan

ANNEXE 9 Liste des techniques et nomenclature – 9ème Dan

11.2 Fiches résumées pour chaque grade

ANNEXE 10 Fiche – 1er Dan et 1er Poom

ANNEXE 11 Fiche – 2ème Dan et 2ème Poom

ANNEXE 12 Fiche – 3ème Dan et 3ème Poom

ANNEXE 13 Fiche – 4ème Dan

ANNEXE 14 Fiche – 5ème Dan

ANNEXE 15 Fiche – 6ème Dan

ANNEXE 16 Fiche – 7ème Dan

ANNEXE 17 Fiche – 8ème Dan

ANNEXE 18 Fiche – 9ème Dan

11.3 Fiches d'évaluation des différentes épreuves

ANNEXE 19 Fiche d'évaluation des poomsae

ANNEXE 20 Fiche d'évaluation du Shihap kyorugi

ANNEXE 21 Fiche d'évaluation du Macho kyorugi

ANNEXE 22 Fiche d'évaluation de l'Hoshinsul

ANNEXE 23 **Fiche d'évaluation de la Keupa**

ANNEXE 24 **Fiche d'évaluation des Kibon et de la nomenclature**

ANNEXE 25 **Fiche d'évaluation du mémoire**