

# PROGRAMME PASSAGE DE GRADE BENJAMINS À VÉTÉRANS

Ceinture rouge 2 barrettes noires 1° keup

## MODULE A

### POOMSAE

[Poomsae 1 : Taegeuk il jang](#)

[Poomsae 2 : Taegeuk yi jang](#)

[Poomsae 3 : Taegeuk sam jang](#)

[Poomsae 4 : Taegeuk sa jang](#)

[Poomsae 5 : Taegeuk oh jang](#)

[Poomsae 6 : Taegeuk yuk jang](#)

[Poomsae 7 : Taegeuk tchil jang](#)

[Poomsae 8 : Taegeuk pal jang](#)

### KIBON

#### Positions :

- [Ap koubi seugui](#) : position longue les pieds écartés d'un pas et demi. Jambe de derrière tendue jambe de devant pliée. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°
- [Ap seugui](#) : Position de marche talons sur la même ligne, pieds distants d'un pas. Pied avant droit, pied arrière ouvert à 30°.
- [Tchaliott seugui](#) : pieds en V
- [Joumbi seugui](#) : position de départ des poumsés. Pieds parallèles distants d'un pied. 3sec pour monter les mains ouvertes, 3sec pour descendre les points fermés juste devant la ceinture.
- [Dwit koubi seugui](#) : pieds perpendiculaires, distants de deux pieds. Les deux jambes sont pliées et le poids du corps à 2/3 sur l'arrière
- [Wen seugui](#) : pieds perpendiculaires distants d'un pied, jambes tendues jambe gauche devant
- [Orun seugui](#) : pieds perpendiculaires distants d'un pied, jambes tendues jambe droite devant
- [Dwit koa seugui](#) : Jambes croisées, pied avant ouvert à 30° (*intérieur*), talon du pied arrière levé, tibia sur le mollet de la jambe avant (*tronc de profil*) dans un déplacement vers l'avant
- [Narahni seugui](#) : pieds parallèles distants d'un pied, jambes tendues
- [Moa seugui](#) : pieds serrés jambes tendues
- [Beum seugui](#) : Pied arrière ouvert à 30°, pied avant sur la pointe (*talon levé à un poing du sol, à hauteur des orteils de la jambe arrière*), genoux fléchis (*transférer nettement le poids du corps sur la jambe arrière*)
- [Joutchoum seugui](#) : Position du cavalier, pieds parallèles distant d'un pas et demi

#### Blocages

- [Ale maki](#) : Blocage niveau bas armement au niveau de l'épaule opposée jusqu'à devant la ceinture l'autre bras ramené la ceinture. Attention, ce blocage se fait uniquement du même côté que la jambe avant
- [Montong ann maki](#) : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe arrière.
- [Olgul Maki](#) : Blocage niveau au-dessus de la tête l'autre bras ramené à la ceinture. Attention ce blocage se fait uniquement côté jambe avant.
- [Montong maki](#) : Blocage niveau moyen de l'extérieur vers l'intérieur bras plié à 120° côté jambe avant
- [Han sonnal montong bakkat maki](#) : blocage vers l'extérieur niveau moyen, main ouverte. L'autre main, poing fermé, ramenée à la ceinture
- [Sonnal montong bakkat maki](#) : blocage main ouverte vers l'extérieur, l'autre main ouverte en renfort au plexus

- [Batangson noulo maki](#) : blocage avec la paume de la main vers le bas
- [Montong bakat maki](#) : Blocage niveau moyen poing fermé vers l'extérieur. L'autre bras ramené à la ceinture
- [Han sonnal olgul bitro maki](#) : blocage de l'intérieur vers l'extérieur, main ouverte niveau tête côté jambe arrière, l'autre bras ramené à la ceinture
- [Olgul bakkat maki](#) : blocage vers l'extérieur point fermé, côté jambe avant, niveau tête, l'autre bras ramené à la ceinture
- [Ale etcheu maki](#) : ale maki simultanément avec les deux bras
- [Batangson montong maki](#) : blocage vers l'intérieur, niveau moyen, avec la paume de la main côté jambe avant
- [Batangsonn montong an maki](#) : blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main côté jambe arrière
- [Sonnal ale maki](#) : ale maki main ouverte, l'autre main ouverte paume vers le haut en renfort au plexus
- [Keudeuro batangsonn montong an maki](#) : blocage niveau moyen vers l'intérieur avec la paume de la main côté jambe arrière. L'autre main poing fermé en renfort sous le coude
- [Kawi maki](#) : Double blocage simultané de face (*en ciseau*), vers l'extérieur avec le tranchant des avants bras, niveau moyen (*côté radius*) et niveau bas (*côté cubitus*)
- [Dou bon kawi maki](#) : deux kawi maki enchainés
- [Montong hetcheu maki](#) : Blocage double de dégagement, niveau moyen, tranchant externe des avant-bras (*côté cubitus*) vers l'extérieur
- [Eut keuro ale maki](#) : Blocage niveau bas avec le tranchant externe de l'avant-bras (*côté cubitus*), l'autre bas se positionne sur le tranchant interne en renfort
- [Han sonnal montong yop maki](#) : Blocage vers l'extérieur avec le tranchant de main (*côté cubitus*) de profil, niveau moyen, l'autre bras plié à la ceinture
- [Keudeuro montong bakkat maki](#) : Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (*côté cubitus*), l'autre bras ramené en protection au plexus (*paume vers le haut*)
- [Owé santeul maki](#) : Double blocage simultané de profil, vers l'extérieur, avec le tranchant des avants bras niveau haut (*côté radius*) et niveau bas (*côté cubitus*)
- [Keudeuro ale maki](#) : Blocage avec le tranchant externe de l'avant-bras (*côté cubitus*) niveau bas, l'autre bras ramené en protection au plexus (*paume vers le haut*)

### Attaque membres inférieurs :

- **Dolyo tchagui** : Coup de pied circulaire avec une trajectoire parallèle au sol. Pied du sol pivoté à 180°
- **Bandal tchagui** : coup de pied semi-circulaire trajectoire en diagonale. Pied du sol tourné à 90°.
- **Koro bandal tchagui** : bandal tchagui jambe avant précédé d'un pas chassé. On ne pose pas la jambe entre le pas chassé et le coup de pied
- **Tio** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire sauter. Par exemple tio ap tchagui est un ap tchagui sauté
- **Appal** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe avant
- **Tippal** : Terme qui précède le nom d'un coup de pied et veut dire jambe arrière
- **Ap tchagui** : coup de pied ascendant, frappe avec le bol du pied (ap tchouk)
- **Yop tchagui** : coup de pied poussé de profil, pied du sol ouvert à 180°
- **Miro tchagui** : coup de pied poussé de face, on frappe avec le dessous du pied.
- **Nelyo tchagui** : coup de pied marteau
- **Bakkat nelyo tchagui** : coup de pied marteau de l'intérieur vers l'extérieur
- **Ann nelyo tchagui** : coup de pied marteau de l'extérieur vers l'intérieur
- **Foulyo tchagui** : coup de pied fouetté avec le talon ou le dessous du pied
- **Dui dora yop tchagui** : yop tchagui précédé d'un demi-tour par l'arrière
- **Duit tchagui** : coup de pied retourné, frappe avec le talon, orteils vers le bas.
- **Mondolyo foulyo tchagui** : foulyo tchagui avec une rotation de 360°
- **Bakkat tchagui** : coup de pied en demi-lune, vers l'extérieur, frappe avec le tranchant externe du pied
- **Moureup tchigui** : coup de genou vers le haut
- **Pyojeuk tchagui** : Coup de pied ciblé dans la paume de la main opposée, frappe avec l'intérieur du pied
- **Ann tchagui** : Coup de pied en demi lune, vers l'intérieur, frappe avec le tranchant interne du pied
- **Bitro tchagui** : Coup de pied ascendant avec un mouvement en torsion de l'intérieur vers l'extérieur, frappe avec le bol du pied (*dessous des métatarsiens*)
- **Dou bal dang song ap tchagui** : coup de pied ciseau

### Attaques membres supérieurs :

- **Montong bande jileugui** : Coup de poing niveau moyen côté jambe avant
- **Montong baro jileugui** : Coup de poing niveau moyen côté jambe arrière
- **Olgul bande jileugui** : coup de poing niveau haut côté jambe avant. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **Olgul baro jileugui** : coup de poing niveau haut côté jambe arrière. Le poing se situe entre le menton et le nez.
- **Montong dou bon jileugui** : double coup de poing niveau moyen (un poing après l'autre)
- **Han sonnal jebipoum mok tchigui** : attaque main ouverte avec le tranchant externe de la main au niveau du coup, bras tendu. Bras côté jambe arrière
- **Jebipoum mok tchigui** : simultanément : han sonnal jebipoum mok tchigui. Avec l'autre bras, faire han sonnal olgul maki (olgul maki main ouverte)
- **Pyon sonn keut seo jileugui** : attaque du bout des doigts niveau plexus, côté pouce vers le haut. L'autre main en soutien sous le coude.
- **Deung joumok olgul ap tchigui** : attaque du revers du poing au niveau du maxillaire supérieur (entre la bouche et le nez).
- **Me joumok nelyo tchigui** : attaque descendante avec le marteau du poing
- **Palkoup dolyo tchigui** : coup de coude circulaire
- **Palkoup pyojeuk tchigui** : coup de coude à l'intérieur de l'autre main
- **Jakeundol tchogui** : préparation du keun dol tchogui, les deux poings l'un au dessus de l'autre à la ceinture
- **Keun dol tchogui** : coup vers l'extérieur avec le revers du poing
- **Keudeuro deung joumok olgul ap tchigui** : Revers de poing de face, en appui sur l'autre bras ramené à la poitrine
- **Bo joumok** : poing droit entouré de la main gauche sans le toucher
- **Dou joumok jetcho jileugui** : Double coup de poing remontant simultanément
- **Deung Joumok bakkat tchigui** : Revers de poing vers l'extérieur
- **Montong yop jileugui** : Coup de poing de profil, niveau moyen
- **Dang kyeu teuk jileugui** : Coup de poing montant en tirant simultanément l'adversaire vers soi.

## MODULE B

### THEORIE

1. Quel est le rôle et l'objet de la F.F.T.D.A ?

*Réponse : la FFTDA a pour objet de permettre l'accès de tous à la pratique du Taekwondo, du Hapkido, du Tang Soo Do, du Soo Bahk Do et des Disciplines Associées au Taekwondo, de réglementer, d'organiser, de diriger, de contrôler et de développer en France, sur le territoire métropolitain, ainsi que dans les départements et territoires d'outre-mer, le Taekwondo et les disciplines associées au Taekwondo, dans le cadre de la législation en vigueur et notamment des textes réglementant le sport en France, ainsi que l'enseignement du Taekwondo et de toutes les disciplines associées au Taekwondo.*

2. Citez 2 français médaillés olympiques.

*Réponses possibles : Pascal GENTIL, Myriam BAVEREL, Gwladys EPANGUE, Anne Caroline GRAFFE, Marlène HARNOIS, Haby NIARE*

3. Que signifie F.F.T.D.A ?

*Réponse : Fédération Française de Taekwondo et Disciplines Associées*

4. Citez et définissez au moins 3 valeurs du Taekwondo

Réponses possibles :

- **Fair-Play** : "C'est accepter loyalement les règles"
- **Humilité** : "C'est reconnaître ses limites et ses capacités en faisant preuve de modestie."
- **Loyauté** : "C'est être fidèle à ses engagements, au respect des règles de l'honneur et de la probité."
- **Maîtrise de soi** : "C'est la qualité d'une personne à se dominer, à contrôler ses émotions."
- **Persévérance** : "C'est la qualité d'une personne qui fait preuve d'opiniâtreté, de constance, de ténacité, d'acharnement." - **Respect** : "Sentiment qui porte à accorder à quelqu'un de la considération. Sans respect, pas de confiance.

5. Quels sont les arts martiaux Coréens proposés par la FFTDA ?

Réponse : le Taekwondo, le Tang Soo Do, le So Bakh Do et le Hapkido

6. Que signifie Taekwondo ?

Réponse : la voie des pieds et des poings

7. Citez 3 français champions du Monde

Réponses possibles : Mickael MELOUL, Mamedy DOUCARA, Gwladys EPANGUE, Anne-CAROLINE GRAFFE, Haby NIARE

8. Que signifie C.S.D.G.E. ?

Réponse : Commission Spécialisée des Dan Grades et Equivalents

9. Quelles sont les conditions pour être membre du Comité Directeur de la FFTDA ?

Réponse : être licencié FFTDA, avoir son passeport sportif à jour, être ceinture noire 1er dan, amateur et majeur

10. Quel est le nom du Président actuel de la FFTDA ?

Réponse : Hassan SADOK

11. Où se trouve le siège de la FFTDA ?

Réponse : au 25 rue Saint Antoine à Lyon 3ème

12. Passeport Sportif : validité, rôle, comment l'obtenir ?

Réponse : le passeport sportif est valable 8 ans et est délivré par le club dès lors que l'adhérent y est inscrit. Le club fait la demande de passeport auprès de la Ligue régionale correspondante. Il représente la carte d'identité du pratiquant avec à l'intérieur ses licences, certificats médicaux, autorisations parentales pour les mineurs, résultats sportifs, grades, participations aux stages et diplômes de formations.

13. Licence fédérale : validité, rôle, comment l'obtenir ?

Réponse : la licence sportive est délivrée par le club dès lors que l'adhérent y est inscrit. L'adhérent peut en faire la demande via LicenceWeb à la FFTDA. Sinon, c'est le club qui s'en charge, soit par internet, soit par papier. Elle est valable du 1er septembre N au 31 août N+1. Elle permet au licencié de participer à toutes les activités proposées par la FFTDA, et de bénéficier d'une assurance.

14. Quel est le nom du centre mondial de taekwondo ? Quand a-t-il été créé ?

Réponse : c'est le KUKKIWON, il a été fondé le 30 novembre 1972 à Séoul

15. Quelle est la périodicité des élections de la FFTDA ?

Réponse : elles ont lieu tous les 4 ans l'année suivant les Jeux Olympiques d'été.

## ARBITRAGE

Gestuelle : [cliquez ici pour la vidéo](#) 

- **Chong-Hong** : appel des combattants bleu et rouge
- **Tchaliott - Kyonyé** Faire saluer les combattants
- **Jumbi** : Mettre les combattants en position de combat
- **Sijhak** : Démarrer le combat
- **Kalyo** : Interrompre le combat
- **Kesso** : Reprendre le combat
- **Keuman** : Terminer le round ou le combat
- **Gam Jeom** : mettre une pénalité à l'un des deux combattants
- Geste de **pousser** (après un gam jeom)
- Geste de **retenir** (après un gam jeom)
- Geste de **sortir de l'aire** (après un gam jeom)
- Geste de **fight** après 5 sec sans combattre
- Compter jusqu'à 8 (1-Hanna / 2-Doul / 3-Set / 4-Net / 5-Das(eut) / 6-Yas(eut) / 7-Hilgop / 8-Yadeul)
- Compter jusqu'à 10 (1-Hanna / 2-Doul / 3-Set / 4-Net / 5-Das(eut) / 6-Yas(eut) / 7-Hilgop / 8-Yadeul / 9-Ahop / 10-Yeul)

## Questions :

1. Quelles compétitions nationales nécessitent une qualification régionale et comment sont fixées les quotas régionaux de qualification ?

Réponse : La coupe de France minimes, les championnats de France cadets, les championnats de France junior, les Championnats de France sénior. Les quotas régionaux de qualification sont calculés en fonction du nombre de licenciés dans la ligue la saison précédente. En Auvergne-Rhône Alpes, les 5 premiers de chaque catégorie sont qualifiés.

2. En compétition combat avec le matériel électronique, citez l'ensemble des protections.

Réponse :

Pour les benjamins-minimes : casque non électronique, plastron électronique, mitaines, protège avant-bras, coquille, protège tibia, pitaines électroniques.

Pour les cadets et vétérans : casque à bulle, plastron électronique, mitaines, protège avant-bras, coquille, protège tibia, pitaines électroniques.

Pour les juniors/sénior : Casque électronique, protège-dent, plastron électronique, mitaines, protège avant-bras, coquille, protège tibia, pitaines électroniques.

3. Quel est le barème de points validés en combat ?

Réponse :

- Coup de poing : 1 point
- Coup de pied direct valide au plastron : 2 points
- Coup de pied retourné valide au plastron : 4 points
- Coup de pied direct valide au visage : 3 points
- Coup de pied retourné valide au visage : 5 points
- Gam jeom (sanction) : 1 point attribué à l'adversaire

4. Quelle est la surface et la forme de l'aire de combat ?

Réponse : L'aire de combat est un octogone de 8x8m de diagonale. Un pourtour d'1m de sécurité autour donne la dimension finale de 10m x 10m. Si elle n'est pas octogonale, elle est sous forme d'un carré de 8x8m avec un pourtour d'1m de sécurité autour donne la dimension finale de 10m x 10m.

5. Citez les catégories de poids pour les cadets (masculins et féminines)

Réponse : pour les filles : -29kg / -33kg / -37kg / -41kg / -44kg / -47kg / -51kg / -55kg / -59kg / +59kg

Pour les garçons : -33kg / -37kg / -41kg / -45kg / -49kg / -53kg / -57kg / -61kg / -65kg / +65kg

6. En compétition combat, dans quels cas peut-on recourir au visionnage vidéo ?

Le coach demande la lecture vidéo pour son combattant dans les cas suivants :

- Toutes sanctions à l'encontre de son propre combattant.
- Les points additionnels
- Oubli par l'arbitre d'invalider le ou les points après avoir donné un (GAM JEOM)
- Problème technique
- Dans le 4ème round si l'arbitre oublie d'enlever (HIT LEVEL)
- Dans le GOLDEN ROUND lorsque un combattant a déjà scoré un coup de poing et effectue un deuxième coup de poing simultanément avec un coup de pied de l'adversaire sur le PSS (Plastron/Casque) le PSS sera enregistré en premier, le coach du combattant qui a effectué le coup de poing peut demander un recours Vidéo dans le cas où 2 juges ou plus ont validé... Si la vidéo confirme la validité du coup de poing avant le PSS, l'AC doit invalider le coup de pied et donner un point, puis déclarer vainqueur celui qui a porté le coup de poing.

Appel vidéo d'un Coach contre le combattant adverse

- Tomber
- Franchissement de la ligne de démarcation des 8x8.
- Frapper après « KAL-YEO ».
- Frapper l'adversaire tombé.
- Invalider les points fantômes.
- Tout dysfonctionnement technique ou erreur de gestion du temps.

7. En compétition pomsé, quels sont les critères de notation et comment sont attribués les points ?

Réponse :

PRECISION (4 points)	REALISATION (6 points)
1/ Connaissance du diagramme	1/ Vitesse et puissance
2/ Exécution détaillée de chaque technique mouvement	2/ Force/vitesse/rythme
	3/ Expression de l'énergie

### ATTRIBUTION DES FEUILLES DE NOTATION DES POOMSES OFFICIELS

Critères de notation	Détails de Critères de notation	Point
<b>PRECISION</b> <b>(EXACTITUDE TECHNIQUE)</b>	Connaissance du diagramme	4.0
	Exécution détaillée de chaque technique (techniques de base et équilibre)	
<b>REALISATION</b>	Vitesse et puissance	2.0
	Force/vitesse/rythme	2.0
	Expression de l'énergie	2.0

8. En compétition combat et pour les catégories seniors, quelles sont les modalités de la pesée pour les participants ?  
*Réponse : Les participants se pèsent en sous vêtement et doivent peser le poids égal à la catégorie dans laquelle ils sont inscrits, ou moins, dans la limite de la catégorie inférieure. S'ils excèdent ce poids, ils peuvent se peser une seconde fois. Si la seconde pesée n'est pas au poids, ils sont disqualifiés.*
9. Citez les catégories de poids Olympiques seniors masculines et féminines  
*Réponse : Filles : -49KG ; -57KG ; -67KG ; +67KG Garçons : -58KG ; -68KG ; -80KG ; +80KG*
10. Lors d'une compétition combat pour les juniors, quelle est la durée d'un combat ?  
*Réponse : les combats durent 3 rounds de 2 min avec une pause d'1 min entre chaque reprise. S'il y a un quatrième round, il dure une minute (sauf si CHONG ou HONG marque avant). Toutefois, l'organisateur se réserve le droit de modifier ou réduire les durées et le nombre de rounds des combats*
11. En compétition combat et pour les catégories benjamins, quelles sont les modalités de la pesée pour les participants?  
*Réponse : Les participants se pèsent en sous vêtement et doivent peser le poids égal à la catégorie dans laquelle ils sont inscrit, ou moins, dans la limite de la catégorie inférieure. S'ils excèdent ce poids, ils peuvent se peser une seconde fois ou choisir de monter de catégorie. Si la seconde pesée n'est pas au poids, ils n'ont plus le choix et montent de catégorie.*
12. En compétition combat, citez les tenues et accessoires obligatoires pour le coach  
*Réponse : veste et pantalon de survêtement, tête nue, chaussures de sport, serviette, passeports et accréditations du coach et du combattant et bouteille d'eau transparente*
13. Quelles sont les surfaces de frappes autorisées en compétition combat en catégorie sénior ?  
*Réponse : Les zones autorisées sont toutes les zones du plastron et au-dessus. Pour marquer, il faut frapper le plastron ou la tête.*
14. En compétitions Poomsae, quelles sont les différentes catégories d'âge (championnats et critères) ?  
*Réponse :*  
*Championnat : Cadets / Juniors / -30ans / -40ans / -50 ans / -60ans / -65ans / + 65 ans*  
*Critérium : Poussins / Pupilles / Benjamins / Minimes*
15. Quelles sont les surfaces de frappe autorisées en catégories minimes ?  
*Réponse : Les frappes sont autorisées sur toute la partie colorée du plastron (bleue ou rouge). Pas de frappes à la tête.*

#### MODULE C :

##### COMBAT

Combat plastron avec les règles FFTDA

##### HAN BON KYORUGUI

- 2 enchainements de techniques de bras
- 2 enchainements de techniques de pieds
- 2 enchainements de techniques de coups de pieds sautés

##### HO SHIN SOUL (SELF DEFENSE)

Se dégager d'une saisie de poignet :

- Simple miroir
- Simple croisée
- Double sur 1 poignet
- Double sur 2 poignets de face
- Double sur 2 poignets de dos