

REGLEMENT DAN

du 1^{er} Avril 2012

Le comité de SWISS TAEKWONDO
a décidé sur la base de l'art 12 al. 2 des statuts:

Première partie: généralités

article 1: but

Ce règlement règle l'accréditation pour les tests de promotions Dan. Il décrit les exigences pour les grades Dan et il sert à garantir une formation uniforme et de haute qualité des sportives et sportifs de Taekwondo.

article 2: Organisation des examens

Les tests de promotion Dan sont organisés par SWISS TAEKWONDO une à deux fois par année sur un site pour le 1^{ier} au 3^{ième} Dan. Des tests de promotion pour le 4^{ième} Dan et plus peuvent également être organisés par Swiss Taekwondo si nécessaire.

Le test de promotion Dan fait partie du programme annuel de SWISS TAEKWONDO. La date est planifiée, fixée et publiée avec les autres activités.

La matière enseignée et les techniques font partie de l'examen selon le règlement de formation de SWISS TAEKWONDO pour le grade désiré. La personne qui souhaite passer un examen doit maîtriser tout le programme de formation jusqu'au grade désiré.

article 3: frais d'inscription et d'enregistrement du Grade

article 3.1 frais de Swiss Taekwondo

Pour l'admission à un test de promotion, les frais suivants sont perçus par SWISS TAEKWONDO:

- | | |
|---------------|------------|
| - 1. Dan/Poom | Fr. 100.-- |
| - 2. Dan/Poom | Fr. 200.-- |
| - 3. Dan/Poom | Fr. 300.-- |
| - 4. Dan | Fr. 400.-- |
| - etc. | |

article 3.2 Certificats Poom / Dan Kukkiwon

Après avoir réussi le test les candidats doivent demander le certificat de Poom / Dan officiel de Kukkiwon. Ceci est une condition requise pour l'accès à d'autres tests de promotion Dan. Les frais suivants sont fixés pour l'enregistrement et le certificat Poom / Dan:

• 1. Dan/Poom	US\$	70.--
• 2. Dan/Poom	US\$	90.--
• 3. Dan/Poom	US\$	120.--
• 4. Dan	US\$	150.--
• 5. Dan	US\$	300.--
• 6. Dan	US\$	350.--

Cette taxe est à payer en francs suisse le jour du test de promotion, après la déclaration des résultats. C'est le cours (US\$/frs) du jour précédent qui est appliqué, il est arrondi au frs. supérieur. Pour l'enregistrement et le certificat Poom / Dan Kukkiwon, le formulaire correspondant doit être remis dûment rempli et les documents et photos exigés doivent y être annexés.

Deuxième partie: Déroulement des examens

article 4: préparation aux examens

article 4.1 inscription

La direction de l'école annonce ses candidats par e-mail avec le formulaire correspondant au plus tard 14 jours avant le test de promotion.

article 4.2 Rendu des dossiers des candidats

Les candidats envoient leurs dossiers avec les supports et les documents de l'examen au plus tard une semaine une semaine avant le test de promotion à l'adresse mentionnée sur la fiche d'inscription.

Le dossier comprend :

- le budopass avec le timbre annuel valable
- inscription dans le budopass des séminaires et cours requis
- le travail écrit
- pour les étrangers : copie du permis de résidence
- un formulaire de demande de certificat Poom / Dan Kukkiwon correctement rempli par candidat(e) (à la machine ou à l'ordinateur)
- nombre de photos requis avec inscription, au verso, du nom, prénom, de la date de naissance et de la nationalité

Les candidat qui ne peuvent pas présenter les documents mentionnés ci-dessus ne pourront pas être admis à l'examen.

article 4.3 régistration

Les candidats se présentent à temps le jour du test afin de procéder à la régistration. Le comité d'examen contrôle si le candidat remplit les conditions et encaisse les frais d'examen pour le test de promotion selon l'article 3.2.

article 5: jugement des prestations

Pour juger les prestations lors de l'examen, les experts prennent en considération l'âge, le sexe et la constitution physique. Les critères définis en annexe (voir annexe 1) servent de base.

L'examen de Dan sera jugé par 3 ou 5 experts indépendamment l'un de l'autre. Les experts sont nommés par le président après discussion avec la commission technique.

Les résultats des examens sont communiqués après la fin du test de promotion. Le candidat réussit le test si il est qualifié positivement par la majorité des experts. Sur demande, en cas de résultat négatif les experts motivent la décision auprès des personnes concernées. La décision des experts est définitive.

Lors d'une décision négative aucun remboursement des frais d'inscription de SWISS TAEKWON n'est admis. Lors de la répétition de l'examen, le candidat est à nouveau soumis au versement des frais d'inscription.

article 6: information de la fédération

Les experts transmettent au secrétariat, au plus tard trois jours après le test : la liste des candidats avec les notes et les résultats, ainsi que les budopass et le décompte des frais d'examen.

Le secrétariat confirme les résultats des examens par une inscription dans le budopass des candidats et complète le contrôle interne.

Sans confirmation de la part du secrétariat, une promotion n'est pas valable.

Troisième partie: Programme d'examen

article 7: Requis et programme d'examen

Au test de Dan, tous les éléments du Taekwondo sont examinés. La base est le programme de formation selon l'annexe 2.

Les différents éléments de l'examen et les requis pour chaque Poom / Dan sont à trouver dans l'annexe 4 en détails. Les généralités suivantes sont à considérer :

Généralités

Le candidat se présente à chaque examen dans un Dobok blanc, en ordre et propre. Chaque candidat doit prendre avec lui ses protections complètes, inclus les mites, les armes pour s'exercer et autres moyens d'aide.

Temps d'attente, formations obligatoires, expériences

Les temps d'attente indiqués entre les examens doivent impérativement être respectés. Les unités d'entraînement doivent être confirmées par la direction de l'école.

Pour chaque grade, la participation à des séminaires et des cours est requise. Plus le grade est haut, plus l'engagement à des championnats comme arbitre ou juge de point est resquise. Chez les athlètes de haut niveau, la participation de tournois de classe A ou à des championnats d'Europe / du monde peut être acceptée à la place de l'expérience en tant qu'arbitre. La mise en place de tournois compte aussi comme expérience.

Techniques de base (Kibon Donzak)

Les techniques de base doivent, selon l'annexe 3, être maîtrisées par chaque candidat bilatéralement. Les experts peuvent exiger la présentation des techniques de base au début de l'examen de Dan.

Formes (Poomsae)

Les formes doivent être présenté par chaque candidat de manière dynamique et d'une traïte, conforme au exigences actuelles de la WTF. Une seule répétition est permise dans le cas d'une interruption anticipée. Une interruption une fois de plus ou quelque chose de la sorte mène à la non-réussite de l'examen.

Mites (entrainement avec mites)

Les techniques de base doivent être présentées plus précisément à l'aide des mites. La présentation avec les mites peut être «orienté vers les Poomsae » ou « orienté vers le combat ». Le candidat doit pour cela préparer un petit programme et amener une personne tenant les mites. L'expert peut exiger certaines techniques ou éléments (par exemple techniques tournées ou avec saut) comme éléments de la présentation.

Exercices à deux (Macho Kyorugi)

Dans les exercices à deux, la présentation, la précision et la distance sont examinées. Ces exercices sont faits avec de la force et sans contact afin de pouvoir évaluer la maîtrise du corps du candidat. Le degré de difficulté des techniques démontrées doit augmenter avec chaque examen.

Auto-défense (Hosin Sul)

Ce qui est examiné sont des techniques d'auto-défense contre toutes sortes de prises lorsque l'on se fait agripper. Les techniques de blocage et de contre-attaque viennent des techniques de base et le degré de difficulté des techniques démontrées doit augmenter avec chaque examen.

Combat libre (Kyorugi)

Le combat libre est démontré sous la forme d'un round de combat. Pour cela, il est requis de chaque combattant qu'il apporte son équipement de protection complet. Les candidats ayant plus de 40 ans combattent sans contact et sans protections. Pour chaque candidat, des rounds de durées suivantes constituent la référence :

- Candidats sous 30 ans 1 tours à 2 minutes
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 1/2 minute
- Candidats sous 50 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok Pa)

SWISS TAEKWONDO s'occupe de procurer les planches et les remet aux candidats à un prix unique. Les propriétés matérielles nécessaires sont à prendre en compte. Ce sont les suivantes :

- Matériel : Bois de sapin ou d'épicéa collés
- Masse : 30 cm x 30 cm
- Épaisseur : 1 cm pour enfants de 10 à 13 ans

Pour des techniques simples et directes, les épaisseurs de planche suivantes sont à utiliser :

- Enfants jusqu'à 15 ans 1 cm
- Femmes dès 15 ans 1.5 cm
- Hommes dès 15 ans 2 cm

Dans le cas de techniques très difficiles tournées ou sautées, la planche d'une épaisseur en-dessous peut être choisie.

Comme alternative, le candidat peut faire une démonstration de casse sur des briques ou d'autres pierres (casse par la force).

Le candidat est lui-même responsable de la mise en place du test de casse et oriente les planches chez les personnes qui les tiennent. Il peut pour cela se faire aider par des personnes de son Dojang. S'il devait ne pas réussir le test de casse, il peut être répété une fois.

Il est attendu de chaque candidat une combinaison de techniques préparées démontrées au test de casse fluidement et rapidement.



Travail écrit

Le candidat rend un travail écrit- qui a été rédigé par lui-même- avec les autres documents requis. La longueur du travail dépend du grade souhaité. La référence est de 1-2 pages par degré de Dan. SWISS TAEKWONDO peut nommer le thème du travail écrit à partir du 4^{ième} Dan.

Théorie :

SWISS TAEKWONDO peut tester les connaissances générales sur le Taekwondo par un questionnaire à partir du 2^{ième} Dan.

article 8: Limites d'âge et temps d'attente

Kukkiwon a fixé les limites d'âges et les temps d'attente minimum entre le grades de Dan suivants:

Poom / Dan	Temps minimum d'attente et d'entraînement	Limites d'âge pour promotion
1st Poom	3 ans dès le début de l'entraînement Taekwondo ; 1 an 1er Kup	plus de 10 ans et en-dessous de 15 ans
1st to 2nd Poom	2 ans	plus de 10 ans et en-dessous de 15 ans
2nd to 3rd Poom	3 ans	plus de 10 ans et en-dessous de 15 ans
1st Dan	3 ans dès le début de l'entraînement Taekwondo ; 1 an 1er Kup	15 ans et plus
1st to 2nd Dan	2 ans	16 ans et plus
2nd to 3rd Dan	3 ans	18 ans et plus
3rd to 4th Dan	4 ans	21 ans et plus
4th to 5th Dan	5 ans	25 ans et plus
5th to 6th Dan	6 ans	30 ans et plus
6th to 7th Dan	7 ans	36 ans et plus
7th to 8th Dan	8 ans	44 ans et plus
8th to 9th Dan	9 ans	53 ans et plus
9th to 10th Dan	-	60 ans et plus

Le temps d'entraînement minimal cité, a comme conditions que l'athlète accompli des entraînement réguliers de minimum 3 unités de 60-90 minutes par semaine.

Avec moins d'entraînements, le temps d'attente augmente.

Article 9 : Entrée en vigueur

Ce règlement entre en vigueur le 1. Avril 2012 et remplace le règlement Dan du 6 novembre 2002.

Vevey, le 31 mars 2012

Le président

A. Amhand

Annexe 1

Critères de jugement pour les tests de promotions

Poomse (Formes)	Gyoroogi (Combat)	Casse Kyokpa	Techniques spéciales	Étude théorique
Yeux /Regard, Expression, Focus	Yeux /Regard, Expression, Focus	Yeux /Regard, Expression, Focus	Force de frappe	Connaissances générale du Taekwondo
Concentration	Concentration	Concentration	Force de frappe	Aspect moral
Rapidité / Contrôle de la rapidité	Rapidité / Contrôle de la rapidité	Contrôle de la force	Techniques spéciales de mains	Aspect technique
Contrôle de la force	Contrôle de la force	Rapidité / Vitesse	Techniques spéciales de jambes	Aspect social
Flexibilité	Flexibilité	Techniques de casses / Façon de casse	Techniques spéciales de sauts	
Equilibre	Equilibre	Equilibre		
Habilité d'exécution des formes	Technique / Variantes Techniques			

Annexe 2

Programme d'examen / Programme de formation

Gup	Poomse	Chagi	Gyorugi	
Moo (0) Pal Kup	Ecole de base: (Kybon-Dongzak) 1. Aspect de l'entraînement du Tae-kwon-do 2. Comportement et coutumes dans le Tae-kwon-do 3. Histoire du Tae-kwon-do 4. Pourquoi Tae-kwon-do		Techniques fondamentales: 1. Echauffement 2. Comment former un point (Jumok) 3. Comment former une main couteau (Sonnal) 4. Comment mettre un pied pour pousser (Bal) 5. Lancer un point (Jireugi)	6. La main ouverte (Jireugi) 7. La position (Sogi/Gooby) 8. Le coup de pied (Chagi) 9. La défense (Makki)
Jil 7 Kup Jaune	Taeguek 1 JI-Chang Facultatif: Palque 1 Il Chang	(1)	Gyorugi / Combat	<ul style="list-style-type: none"> Durcir tout les partis de blocages et de coups Ecole de base pour test de casse
Yuk 6 Kup Bleue	Taeguek 2 Yi-Chang Fakultativ: Palque 2 Yi Chang	(2)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition	<ul style="list-style-type: none"> Techniques de sauts de jambes Techniques des sauts Explication des points valides
Oh 5 Kup Bleue	Taeguek 3 Sam-Chang Fakultativ: Palque 3 Sam Chang	(3)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition	<ul style="list-style-type: none"> Techniques de combat
Sah 4 Kup Bleue	Taeguek 4 Sa-Chang Fakultativ: Palque 4 Sa Chang	(4)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition	
Sam 3 Kup Bleue	Taeguek 5 Oh-Tschang Fakultativ: Palque 5 Oh Chang	(5)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition Kybon Hosinsul / Self défense	
Yi 2 Kup Rouge	Taeguek 6 Yuk-Chang Fakultativ: Palque 6 Yuk Chang	(6)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition Hosinsul / Self défense	<ul style="list-style-type: none"> Techniques pour tomber Hosinsul / Self défense
Il 1 Kup Rouge	Taeguek 7 Jil-Chang Fakultativ: Palque 7 Jil Chang	(7)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition Hosinsul / Self défense Kyokpa / Test de casse	<ul style="list-style-type: none"> Règles de compétition
Cho 1 Dan Noire	Taeguek 8 Pal-Chang Fakultativ: Palque 8 Pal Chang	(8)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pas de compétition Hosinsul / Self défense Kyokpa / Test de casse	
Y 2 Dan Sam 3 Dan Sah 4 Dan	Koryo Keumgang Taebaek	1. Connaissances générales et histoire du Tae-kwon-do 2. Explication des règles de compétition 3. Tactiques des arbitres 4. Habilité d'exécution des formes dans le combat		

Kibon Dongzak

Annexe 3

Position

- Chuchum Sogi
- Ap Gupi
- Ap Sogi
- Dwit Gubi
- Boem Sogi
- Moa Sogi
- Hatari Sogi

Techniques de mains

- Aare Makki
- Momgtong Chirigi
- Olgul Chirigi
- Momtong Makki
- Goduro Momtong Makki
- Sonnal Mok Chigi
- Sonkut Chirugi
- Bakkat Palmok Makki
- Sonnal Momtong Makki

Techniques de pied

- Ap Cha Olligi
- Annurowhidurugi
- Pakkurowhidurugi
- Ap Chagi
- Koa Chagi (bituro Chagi)
- Dwit Chagi
- Miro Chagi
- Bandal Chagi
- Dollyo Chagi
- Bandae Dollyo Chagi
- Yop Chagi
- Momtora Yop Chagi (Tora Yop)
- Naeryo Chagi
- Tywio Ap Chagi

Annexe 4

Requis

1^{er} Poom / 1^{er} Dan

Temps d'attente / de préparation au minimum 1 année depuis le 1. Cup

Ce temps d'attente représente une période de préparation intensive à raison de 3 entraînements par semaine.

Au total plus de 120 unités d'entraînement. A raison de 2 heures d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 2 ans.

Requis administratifs Budopass avec marques annuelles
Travail écrit ainsi que dossier rendus
Le formulaire d'inscription Kukkiwon, les photos est les documents nécessaires

Cours / Formations obligatoires

Le séminaire d'arbitrage pour combat a été suivi la même année ou l'année d'avant. Les candidats pour le Poom (en-dessous de 15 ans) peuvent participer volontairement au séminaire d'arbitrage.

Sont examinés :

Les techniques de base

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

Formes

- Poomsae Taeguk Pal Chang
- Jusqu'à 3 formes du programme antérieur selon l'ordre des experts, dont une forme est choisie par le candidat.

Exercices avec mites Orientés vers les formes ou/et orientés vers le combat

Exercices à deux

- Combat à un pas (Macho Kyorugi) Au maximum 4 techniques de chaque (jambes, mains et combinées)
- Auto-défense (Hosinsul) 4-8 techniques de défense libres incl. agripper etc.

Combat libre (kyorugi)

- Candidats sous 30 ans 1 tour à 2 minutes avec équipement de protection
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 ½ minute avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok-Pa)

2-4 techniques de mains et de pieds combinées logiques et effectuées rapidement sur les planches.



SWISS

TAEKWONDO

Requis

2^{ème} Poom / 2^{ème} Dan

Temps d'attente / de préparation au minimum 2 ans depuis 2^{ème} Dan

Ce temps d'attente représente une période de préparation intensive à raison de 3 entraînements par semaine.

Au total bien plus de 240 unités d'entraînement. A raison de 2 heures d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 3 ans.

Requis administratifs Budopass avec marques annuelles
Travail écrit ainsi que dossier rendu
Le formulaire d'inscription Kukkiwon, les photos et les documents nécessaires

Cours / Formations obligatoires

Le séminaire d'arbitrage pour combat a été suivi la même année ou l'année d'avant. Les candidats pour le 2^{ème} Poom (en-dessous de 15 ans) peuvent participer volontairement au séminaire d'arbitrage.

Séminaire d'instructeurs ou de Poomsae depuis le 1^{er} Dan.

Les techniques de base

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

Formes

- Poomsae Koryo
- Jusqu'à 3 formes du programme antérieur selon l'ordre des experts, dont une forme est choisie par le candidat.

Exercices avec mites Orientés vers les formes ou/et orientés vers le combat

Exercices à deux

- Combat à un pas (Macho Kyorugi) Au maximum 4 techniques de chaque (jambes, mains et combinées)
- Auto-défense (Hosinsul) 4-8 techniques de défense libres incl. agripper etc.

Combat libre (kyorugi)

- Candidats sous 30 ans 1 tour à 2 minutes avec équipement de protection
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 ½ minute avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok-Pa)

2-4 techniques de mains et de pieds combinées logiques et effectuées rapidement sur les planches.

- Techniques avec plus haut degré de difficulté ou
- Casse par la force



Auctionline

Requis

3^{ième} Poom / 3^{ième} Dan

Temps d'attente / de préparation au minimum 3 ans depuis le 2^{ième} Dan

Ce temps d'attente représente une période de préparation intensive à raison de 3 entraînements par semaine.

Au total bien plus de 360 unités d'entraînement. A raison de 2 heures d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 4 ans.

Requis administratifs Budopass avec marques annuelles
Travail écrit ainsi que dossier rendu
Le formulaire d'inscription Kukkiwon, les photos et les documents nécessaires

Cours / Formations obligatoires

Le séminaire d'arbitrage pour combat a été suivi la même année ou l'année d'avant. Les candidats pour le 3^{ième} Poom (en-dessous de 15 ans) peuvent participer volontairement au séminaire d'arbitrage.

Séminaire d'instructeurs ou de Poomsae depuis le 2^{ième} Dan. Au moins 2 engagements comme juge de point ou comme arbitre.

Les techniques de base

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

Formes

- Poomsae Keumgang
- Jusqu'à 3 formes du programme antérieur selon l'ordre des experts, dont une forme est choisie par le candidat.

Exercices avec mites Orientés vers les formes ou/et orientés vers le combat

Exercices à deux

- Combat à un pas (Macho Kyorugi) Techniques des jambes, des mains, du coude et de la tranche de la main, balayage, combinaison de 3 techniques dans les contre-attaques. Défense contre attaques armées.
- Auto-défense (Hosinsul) 4-8 techniques de défense libres incl. agripper etc.

Combat libre (kyorugi)

- Candidats sous 30 ans 1 tour à 2 minutes avec équipement de protection
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 ½ minute avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok-Pa)

- 2-4 techniques de mains et de pieds combinées logiques et effectuées rapidement sur les planches.
- Augmentation par rapport au 1^{er} et au 2^{ième} Dan.
- Techniques avec plus haut degré de difficulté ou
- Casse par la force sur briques ou d'autres pierres

Requis

4^{ième} Dan

Temps d'attente / de préparation

4 ans depuis le 3^{ième} Dan

Ce temps d'attente représente une période de préparation intensive à raison de 3 entraînements par semaine.

Au total bien plus de 480 unités d'entraînement. A raison de 2 heures d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 5 ans. Avant l'admission au test de promotion, le comité d'examen doit évaluer la maturité d'esprit du candidat. Si des raisons valables sont données, le candidat peut ne pas être admis.

Requis administratifs

Budopass avec marques annuelles
Travail écrit ainsi que dossier rendus
Le formulaire d'inscription Kukkiwon, les photos est les documents nécessaires

Cours / Formations obligatoires

Le séminaire d'arbitrage pour combat a été suivi la même année ou l'année d'avant.

Séminaire d'instructeurs ou de Poomsae depuis le 3^{ième} Dan. Au moins 2 engagements comme juge de point et 2 comme arbitre à des tournois nationaux.

De plus, modules de formation de Swiss Taekwondo pour instructeurs et directeurs d'école.

Théorie

Travail écrit approfondi sur un sujet donné

Les techniques de base

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

Formes

- Poomsae Taebaek
- Jusqu'à 4 formes du programme antérieur selon l'ordre des experts, dont une forme est choisie par le candidat.

Exercices avec mites Orientés vers les formes ou/et orientés vers le combat

Exercices à deux

- Combat à un pas (Macho Kyorugi) Défense avec contre-attaques constituées de combinaisons de 3 techniques, lancers et balayages
- Auto-défense (Hosinsul) Techniques de défense libres à différentes difficultés

Combat libre (kyorugi)

- Candidats sous 30 ans 1 tour à 2 minutes avec équipement de protection
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 ½ minute avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok-Pa)

2-4 techniques de mains et de pieds combinées logiques et effectuées rapidement sur les planches.
Augmentation par rapport au 1^{er}- 3^{ième} Dan.

- Techniques avec plus haut degré de difficulté ou
- Casse par la force sur briques ou d'autres pierres

Requis

5^{ème} Dan

Temps d'attente / de préparation

5 ans depuis le 4^{ème} Dan

Ce temps d'attente représente une période de préparation intensive à raison de 3 entraînements par semaine.

Au total bien plus de 600 unités d'entraînement. A raison de 2 heures d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 6-7 ans. Avant l'admission au test de promotion, le comité d'examen doit évaluer la maturité d'esprit du candidat. Si des raisons valables sont données, le candidat peut ne pas être admis.

Requis administratifs

Budopass avec marques annuelles
Travail écrit ainsi que dossier rendus
Le formulaire d'inscription Kukkiwon, les photos et les documents nécessaires

Recommandations

- Au moins deux recommandations par des porteurs de 6^{ème} Dan ou plus au comité d'examen.

Développement du Taekwondo en Suisse

- Direction du propre Dojang ou instructeur responsable d'un Dojang ou
- Travail actif au sein de l'association

Cours / Formations obligatoires

- Participation régulière à des séminaires nationaux d'arbitrage, de Poomsae, de juges de points et d'instructeurs.
- Participation régulière comme arbitre ou juge de point à des tournois nationaux.
- De plus, modules de formation de Swiss Taekwondo pour instructeurs et directeurs d'école.

Théorie

Travail écrit approfondi sur un sujet donné

Les techniques de base

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

Formes

- Poomsae Pyongwon
- Jusqu'à 4 formes du programme antérieur selon l'ordre des experts, dont une forme est choisie par le candidat.

Exercices avec mites

Orientés vers les formes ou/et orientés vers le combat

Exercices à deux

- Combat à un pas (Macho Kyorugi)

Défense avec contre-attaques constituées de combinaisons de 3 techniques, lancers et balayages

- Auto-défense (Hosinsul)

Techniques de défense libres à différentes difficultés

Combat libre (kyorugi)

- Candidats sous 30 ans 1 tour à 2 minutes avec équipement de protection
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 ½ minute avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok-Pa)

2-4 techniques de mains et de pieds combinées logiques et effectuées rapidement sur les planches.

Augmentation par rapport au 1^{er}- 3^{ième} Dan.

- Techniques avec plus haut degré de difficulté ou
- Casse par la force sur briques ou d'autres pierres

Requis

6^{ième} Dan

Temps d'attente / de préparation

6 ans et plus depuis le 5^{ième} Dan

Ce temps d'attente représente une période de préparation intensive à raison de 4 entraînements par semaine.

Au total bien plus de 700 unités d'entraînement. A raison de 3 heures d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 6-7 ans. Avant l'admission au test de promotion, le comité d'examen doit évaluer la maturité d'esprit du candidat. Si des raisons valables sont données, le candidat peut ne pas être admis.

Requis administratifs

Budopass avec marques annuelles
Travail écrit ainsi que dossier rendu
Le formulaire d'inscription Kukkiwon, les photos et les documents nécessaires

Recommandations

- Au moins deux recommandations par des porteurs de 6^{ième} Dan ou plus au comité d'examen.

Développement du Taekwondo en Suisse

- Direction du propre Dojang ou instructeur responsable d'un Dojang ou
- Travail actif au sein de l'association

Cours / Formations obligatoires

- Participation régulière à des séminaires nationaux d'arbitrage, de Poomsae, de juges de points et d'instructeurs.
- Participation régulière comme arbitre ou juge de point à des tournois nationaux.
- De plus, modules de formation de Swiss Taekwondo pour instructeurs et directeurs d'école.

Théorie

Travail écrit approfondi sur un sujet donné

Les techniques de base

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

Formes

- Poomsae Sipjin
- Jusqu'à 4 formes du programme antérieur selon l'ordre des experts, dont une forme est choisie par le candidat.

Exercices avec mites

Orientés vers les formes ou/et orientés vers le combat

Exercices à deux

- Combat à un pas (Macho Kyorugi)

Défense avec contre-attaques constituées de combinaisons de 3 techniques, lancers et balayages

- Auto-défense (Hosinsul)

Techniques de défense libres à différentes difficultés

Combat libre (kyorugi)

- Candidats sous 30 ans 1 tour à 2 minutes avec équipement de protection
- Candidats sous 40 ans 1 tour à 1 ½ minute avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans 1 tour à 1 minute (sans équipement de protection)

Casse (Kyok-Pa)

2-4 techniques de mains et de pieds combinées logiques et effectuées rapidement sur les planches.

Augmentation par rapport au 1^{er}- 3^{ième} Dan.

- Techniques avec plus haut degré de difficulté ou
- Casse par la force sur briques ou d'autres pierres