SWISS TAEKWONDO

Office Suisse Kukkiwon (SKKO)

RÈGLEMENT DES EXAMENS DAN ET POOM

Guide destiné aux candidats et responsables de Dojang

Version : 2026.2.3
Date d'entrée en vigueur : 15.09.2026

Table des matières

Table des matières 2
Partie 1 : But et champ d'application 5
Article 1 : But 5
Article 2 : Définitions 5
Partie 2 : Conditions d'admission des candidats 6
Article 3 : Admission des candidats 6
Article 4 : Limites d'âge et délais d'attente 6
Article 5 : Cours de formation 7
Article 6 : Conversion du Poom en Dan 7
Article 7 : Problèmes de santé de longue durée ou permanents 7
Partie 3 : Frais d'examen 8
Article 8 : Frais d'examen 8
Article 9 : Remboursement 8
Partie 4 : Procédure d'inscription 9
Article 10 : Préinscription 9
Article 11 : Dépôt des dossiers de candidature 9
Article 12 : Dossiers de candidature 9
Partie 5 : Déroulement de l'examen 10
Article 13 : Mesures de sécurité et d'ordre 10
Article 14 : Obligations du candidat le jour de l'examen 10
Article 15 : Règles applicables aux spectateurs 10
Partie 6 : Programme et disciplines d'examen 11
Article 16 : Programme d'examen 11
Délais d'attente et entraînement 11
Séminaire d'arbitrage (recommandé) 11
Bases (Kibon Dongjak) 11
Formes (Poomsae) 11
Exercices avec partenaire (Hanbon Kyorugi) 11
Autodéfense (Hosinsul) 11
Exercices de frappe sur cible 11
Combat (Kyorugi) 11
Épreuve de casse (Kyokpa) 11
Théorie 11
Travail écrit 12
Article 17 : Déroulement de l'examen 12
Partie 7 : Évaluation et résultats 13
Article 18 : Évaluation des prestations 13
Article 19 : Dispense partielle de disciplines d'examen 13
Article 20 : Accès aux résultats d'examen 13

Article 21 : Après l'examen 13
Annexe 1 : Kibon Dongjak / Bases 14
Techniques de bras 14
Techniques de jambe 14
Annexe 2 : Programme d'entraînement 15
Annexe 3 : Exigences détaillées par grade 16
Exigences — 1er Poom / 1er Dan 16
Administratif 16
Cours de formation 16
Bases 16
Formes (Poomsae) 16
Exercices avec partenaire 16
Combat libre (Kyorugi) 16
Épreuve de casse (Kyokpa) 16
Exigences — 2e Poom / 2e Dan 16
Délai d'attente / Temps de préparation 16
Exigences administratives 17
Cours de formation 17
Formes (Poomsae) 17
Combat libre (Kyorugi) 17
Épreuve de casse (Kyokpa) 17
Exigences — 3e Dan 17
Délai d'attente / Temps de préparation 17
Exigences administratives 17
Cours de formation 17
Formes (Poomsae) 18
Épreuve de casse (Kyokpa) 18
Exigences — 4e Dan 18
Délai d'attente / Temps de préparation 18
Exigences administratives 18
Cours de formation 18
Formes (Poomsae) 18
Épreuve de casse (Kyokpa) 18
Exigences — 5e Dan 19
Délai d'attente / Temps de préparation 19
Exigences administratives 19
Cours de formation 19
Formes (Poomsae) 19
Épreuve de casse (Kyokpa) 19
Exigences — 6e Dan 19
Délai d'attente / Temps de préparation 19

Exigences administratives 19
Cours de formation 20
Formes (Poomsae) 20
Épreuve de casse (Kyokpa) 20
Annexe 4 : Barème des taxes en vigueur 21

Partie 1 : But et champ d'application

Article 1 : But

Le présent règlement fixe les conditions d'admission aux examens Dan et Poom. Il définit les exigences relatives aux grades Dan et garantit une formation cohérente et de haute qualité pour les pratiquants de Taekwondo en Suisse, ainsi que la reconnaissance internationale des grades décernés.

La réussite du premier examen Dan confirme la maîtrise des bases du Taekwondo. À partir de ce grade commence la véritable carrière du pratiquant et de l'enseignant. Chaque examen Dan réussi est également la reconnaissance d'un objectif atteint.

Article 2 : Définitions

Terme	Définition
Poom	Grade pour les personnes de moins de 15 ans (1er–3e Poom)
Dan	Grade de maître à partir de 15 ans (1er–9e Dan)
Kukkiwon	Siège mondial du Taekwondo, Séoul, Corée
Dan inférieur	1er au 3e Dan
Dan supérieur	4e au 8e Dan (au moins un expert externe officiel du Kukkiwon est requis)
SKKO	Office Suisse Kukkiwon
Dojang	Lieu d'entraînement de Taekwondo
Mudopass	Carte de membre de Swiss Taekwondo

Partie 2 : Conditions d'admission des candidats

Article 3 : Admission des candidats

Tous les candidats doivent être membres de Swiss Taekwondo et appartenir à un club Swiss Taekwondo. Une recommandation du responsable de Dojang est requise.

Toutes les exigences d'inscription du système Kukkiwon Taekwondo Connected (TCON) s'appliquent, en particulier l'inscription en tant que ressortissant non suisse. Cela peut inclure une preuve de domicile.

Une affiliation d'au moins 3 ans à Swiss Taekwondo est requise pour tout examen Dan. Si un candidat ayant moins d'années d'affiliation souhaite participer à un examen Dan, une preuve d'affiliation antérieure à une autre fédération nationale WT est requise.

Les candidats au 2e Dan et grades supérieurs doivent soumettre une copie de leur certificat Dan actuel. Seuls les certificats Kukkiwon sont reconnus pour l'obtention d'un grade supérieur. Si ce n'est pas le cas, le candidat doit contacter le SKKO. L'examen doit être passé conformément aux exigences du Kukkiwon afin que l'admission au grade supérieur suivant puisse être approuvée et enregistrée.

La reconnaissance des grades déjà obtenus est garantie sur présentation d'une preuve valable, en particulier un certificat Kukkiwon. Une rétrogradation générale n'est pas autorisée.

Article 4 : Limites d'âge et délais d'attente

Les limites d'âge et délais d'attente suivants doivent être respectés. La date de l'examen du dernier examen Dan réussi ayant abouti à un certificat accepté par le Kukkiwon ou le SKKO sert de référence pour l'examen suivant.

Un candidat doit avoir au moins 10 ans (selon l'année de naissance) pour participer à un examen Dan.

Pour les examens de Dan inférieur (1er–3e Dan), une tolérance de 15 jours avant/après la date de référence s'applique.

Poom / Dan	Délai d'attente minimum	Limite d'âge pour la promotion
1er Poom	6 mois depuis le 1er Kup	10 ans et plus
1er au 2e Poom	1 an	11 ans et plus
2e au 3e Poom	2 ans	12 ans et plus
1er Dan	6 mois depuis le 1er Kup	15 ans et plus
1er au 2e Dan	1 an	16 ans et plus
2e au 3e Dan	2 ans	18 ans et plus
3e au 4e Dan	3 ans	21 ans et plus
4e au 5e Dan	4 ans	25 ans et plus
5e au 6e Dan	5 ans	30 ans et plus
6e au 7e Dan	6 ans	36 ans et plus

Un minimum de trois entraînements de 60 à 90 minutes par semaine, ou au moins 156 heures par année, est recommandé.

Il incombe aux responsables de Dojang de veiller au respect de cette recommandation.

Article 5 : Cours de formation

Les cours de formation suivants sont obligatoires ou recommandés pour l'admission à l'examen Dan :

Grade Dan	Cours de formation
1er Dan / 1er Poom	Obligatoire : atelier de préparation. Recommandation : séminaire d'arbitrage de compétition
2e Dan / 2e Poom	Obligatoire : atelier de préparation. Recommandation : séminaire d'arbitrage de compétition
3e Dan / 3e Poom	Obligatoire : séminaire technique dès le 2e Dan. Recommandation : séminaire d'arbitrage, module C1 de formation d'entraîneur, licence d'arbitre national
4e Dan	Obligatoire : séminaire technique dès le 3e Dan. Recommandation : séminaire d'arbitrage, module C2 de formation d'entraîneur, licence d'arbitre national
5e Dan	Obligatoire : séminaire technique dès le 4e Dan. Recommandation : séminaire d'arbitrage, licence d'arbitre national
6e Dan	Obligatoire : séminaire technique dès le 5e Dan. Recommandation : séminaire d'arbitrage, licence d'arbitre national (1re/2e classe)

Une liste des séminaires techniques annuels est tenue par Swiss Taekwondo et le SKKO.

La participation aux séminaires d'arbitrage de compétition et aux modules C1 et C2 de formation d'entraîneur, ainsi que l'obtention d'une licence nationale d'arbitre de Kyorugi ou de juge de Poomsae, sont recommandées mais ne constituent pas une condition d'admission à l'examen.

Article 6 : Conversion du Poom en Dan

Les titulaires du 1er au 3e Poom peuvent, dès l'âge de 15 ans, demander la conversion vers le grade Dan correspondant.

Article 7 : Problèmes de santé de longue durée ou permanents

Si un candidat souffre d'une blessure de longue durée ou d'un problème de santé permanent (physique), il/elle doit soumettre un certificat médical. Le club peut indiquer comment le candidat et l'entraîneur gèrent d'éventuelles difficultés pendant l'entraînement et les cours. Le collège d'experts en tiendra compte afin de garantir une évaluation équitable et appropriée du candidat.

Partie 3 : Frais d'examen

Article 8 : Frais d'examen

Les frais d'examen sont facturés par Swiss Taekwondo. Chaque candidat reçoit une facture de Swiss Taekwondo indiquant les montants dus. Les taxes actuelles des examens Dan figurent en annexe.

Les frais d'examen doivent être payés au moins 10 jours avant l'examen. Les frais du certificat Kukkiwon doivent être payés immédiatement après l'annonce des résultats, au plus tard le lendemain.

Article 9 : Remboursement

Un remboursement des frais d'examen est accordé dans les cas suivants :

- Annulation de l'examen par l'organisateur.
- Retrait de l'inscription pendant la période d'inscription.
- Preuve de blessure, de maladie grave ou de grossesse au moins 3 jours avant l'examen.

En cas d'échec, il n'y a pas de droit au remboursement des frais d'examen.

Partie 4 : Procédure d'inscription

Article 10 : Préinscription

Les responsables de Dojang reçoivent un e-mail trois mois à l'avance avec toutes les informations relatives aux prochains examens Dan. L'e-mail doit contenir les informations suivantes :

- Lieu d'examen avec adresse
- Horaire
- Lien d'inscription avec délai d'inscription ; délai de dépôt des dossiers d'inscription complets des candidats
- Les noms des experts
- Rappel du règlement

Article 11 : Dépôt des dossiers de candidature

L'inscription est effectuée par le candidat via l'espace membre de Swiss Taekwondo. Les responsables de Dojang des candidats reçoivent une liste des athlètes inscrits de leur Dojang et doivent la confirmer. Les candidats soumettent tous les documents en ligne.

Article 12 : Dossiers de candidature

Les dossiers de candidature doivent contenir les éléments suivants :

- La photo numérique du Mudopass doit être téléchargée avant l'examen
- Numéro TCON si disponible
- Une pièce d'identité valable doit être apportée à l'examen afin que l'identité et, le cas échéant, le titre de séjour puissent être vérifiés.
- Travail écrit (format PDF) : une à deux pages par Dan (images non comprises). Le nom, le prénom et la date de naissance doivent figurer sur le document.

Les candidats qui ne soumettent pas les documents requis dans les délais ne seront pas admis à l'examen.

Partie 5 : Déroulement de l'examen

Article 13 : Mesures de sécurité et d'ordre

Avant l'examen, les candidats, examinateurs et responsables sont informés des règles de sécurité. Chaque candidat doit disposer d'une assurance accident valable. Seuls les candidats, examinateurs, responsables et personnel médical sont autorisés dans la zone d'examen.

Les candidats qui se comportent de manière inappropriée ou perturbatrice seront immédiatement exclus de l'examen ; celui-ci sera alors considéré comme nul. L'identité des candidats est vérifiée lors de l'inscription.

Article 14 : Obligations du candidat le jour de l'examen

Le candidat doit :

- Arriver à l'heure et présenter une pièce d'identité lors de l'inscription.
- Amener ses assistants (tenue de cibles, autodéfense, Kyokpa).
- Porter un Dobok blanc, propre et bien entretenu, avec la ceinture correctement nouée. Ceinture rouge pour le 1er Kup, col blanc. Dès le 1er Dan, col noir et ceinture noire. Col noir-rouge et ceinture noire-rouge pour le 1er Poom. Les Dobok de compétition, pour le Kyorugi et le Poomsae, ne sont pas autorisés pour les examens Dan.
- Pour des raisons de sécurité : retirer les bijoux ; les ongles des mains et des pieds doivent être coupés courts.
- Chaque candidat apporte son propre équipement de protection complet (casque, plastron, coquille, protections, protège-dents).

Article 15 : Règles applicables aux spectateurs

Un petit cercle de spectateurs est chaleureusement bienvenu. Afin que les candidats puissent se concentrer pleinement, nous demandons aux spectateurs de s'abstenir de manger et de boire pendant l'examen et de réserver leurs applaudissements pour la fin des examens. Chacun contribue ainsi à une atmosphère d'examen digne et équitable.

Afin que les candidats puissent se concentrer pleinement sur leur examen, le comité d'organisation se charge volontiers des prises de photos et de vidéos. Sur demande, ces enregistrements seront mis à disposition des candidats. Merci de formuler votre demande avant l'examen ; l'organisateur peut facturer une contribution pour d'éventuels frais supplémentaires.

Partie 6 : Programme et disciplines d'examen

Article 16 : Programme d'examen

Tous les éléments du Taekwondo sont évalués lors de l'examen Dan. L'examen comprend les éléments suivants :

Délais d'attente et entraînement

Les délais d'attente indiqués sont contraignants (voir Article 4).

Séminaire d'arbitrage (recommandé)

La participation à un séminaire d'arbitrage l'année de l'examen ou l'année précédente est recommandée mais ne constitue pas une condition d'admission à l'examen.

Bases (Kibon Dongjak)

Les techniques de base présentées à l'Annexe 1 doivent être maîtrisées par chaque candidat des deux côtés.

Formes (Poomsae)

Les formes doivent être exécutées de manière dynamique et fluide. En cas d'interruption prématurée, un nouvel essai est autorisé. En cas de seconde interruption, le Poomsae reçoit la note minimale et est considéré comme échoué.

Exercices avec partenaire (Hanbon Kyorugi)

L'exécution, la précision et la distance sont évaluées. Les exercices doivent inclure des combinaisons de techniques de bras et de jambe.

Autodéfense (Hosinsul)

Les techniques d'autodéfense contre tous types de saisies sont évaluées.

Exercices de frappe sur cible

Les exercices doivent être démontrés pendant 30 secondes et inclure de nombreux éléments de compétition différents. Le candidat peut faire appel à une personne de son choix pour tenir les cibles. Toutes les techniques possibles issues des bases et du Kyorugi doivent être présentées lors de la démonstration.

Combat (Kyorugi)

Candidats de moins de 30 ans : 1 round de 2 minutes avec équipement de protection complet. Candidats de 30 à 39 ans : 1 round de 1 minute 30 avec équipement de protection complet. Candidats de 40 ans et plus : 1 round de 1 minute ; ils peuvent renoncer à l'équipement de protection et combattre alors sans contact. Les experts peuvent décider de raccourcir la durée du round s'ils le jugent nécessaire (handicaps, âge, blessures).

Épreuve de casse (Kyokpa)

Les planches (30 cm x 30 cm, bois de sapin ou d'épicéa collé ; enfants jusqu'à 15 ans : 10 mm, femmes : 15 mm, hommes : 20 mm) sont fournies par l'organisateur. Les planches apportées par le candidat ne sont pas autorisées. Le candidat est responsable de leur mise en place. En cas d'échec, le candidat peut répéter l'épreuve une fois. Une combinaison fluide de techniques est attendue.

Théorie

Dès le 2e Dan, les connaissances générales peuvent être évaluées au moyen d'un questionnaire.

Travail écrit

Un travail écrit rédigé par le candidat doit être soumis. La norme indicative est de 1 à 2 pages par grade Dan.

Article 17 : Déroulement de l'examen

L'examen comprend les parties suivantes, dans cet ordre :

1. Enregistrement
2. Ouverture par l'examinateur en chef
3. Échauffement (en autonomie)
4. Bases (Kibon Dongjak) — voir Annexe 1
5. Poomsae
6. Hanbon Kyorugi et Hosinsul
7. Exercices de frappe sur cible (30 secondes de combinaisons rapides de techniques issues des bases et du Kyorugi)
8. Kyorugi avec équipement de protection (selon l'âge)
9. Épreuve de casse (Kyokpa)
10. Annonce des résultats
11. Photos

Partie 7 : Évaluation et résultats

Article 18 : Évaluation des prestations

Tous les candidats bénéficient d'une évaluation approfondie et équitable de leurs compétences, l'âge et d'éventuels handicaps étant pris en compte par le jury.

Le total est de 100 points par discipline. 60 points ou plus correspondent à une réussite ; moins de 60 points à un échec.

L'examen est considéré comme réussi si le candidat est évalué positivement par la majorité des experts dans toutes les disciplines. Si la majorité des experts estime qu'un candidat a échoué dans une seule discipline, l'examen entier est considéré comme échoué.

Les résultats négatifs sont motivés par les experts sur demande. La décision des experts est définitive. Un résultat ne peut être annulé qu'en cas d'erreur démontrable du Kukkiwon ou de l'organisateur de l'examen.

Article 19 : Dispense partielle de disciplines d'examen

Si un candidat échoue à un examen ordinaire en raison d'un échec dans une seule discipline, le SKKO peut, lors de l'examen suivant, l'exempter des disciplines déjà réussies et n'examiner que la discipline échouée.

Article 20 : Accès aux résultats d'examen

Les candidats peuvent, dans les 5 jours suivant l'annonce des résultats, demander par écrit à consulter leurs résultats d'examen individuels. En cas de décision négative, il n'y a pas de droit au remboursement des frais d'examen. En cas de répétition de l'examen, les frais doivent être payés à nouveau.

Article 21 : Après l'examen

Dans un délai de 3 jours, les experts transmettent à Swiss Taekwondo la liste des candidats avec les évaluations effectuées, les résultats d'examen et le décompte des frais d'examen. Sans confirmation écrite de Swiss Taekwondo, une promotion n'est pas valable.

Le Président de Swiss Taekwondo	Président de l'Office Kukkiwon Suisse
Jean-Marie Ayer	Abdenbi Amhand

Annexe 1 : Kibon Dongjak / Bases

Techniques de bras

3 pas en avant, demi-tour, et 3 pas en arrière avec la même technique. Techniques de déplacement en position Apgubi :

- Araemakgi (Apgubi)
- Momtong Bandaejireugi (Apgubi)
- Eolgul Bandaejireugi (Apgubi)
- Momtong Anmakgi (Anpalmok Bakkanmakgi lors du demi-tour) (Apgubi)
- Eolgul Makgi (Apgubi)
- Sonnal Mok Chigi (Araemakgi lors du demi-tour) (Apgubi)
- Pyonsonkkeut Jireugi (Araemakgi lors du demi-tour) (Apgubi)
- Anpalmok Momtong Bakkanmakgi (Dwitgubi)
- Sonnal Geodeureo Bakkanmakgi (Dwitgubi)

Techniques de jambe

2 fois de chaque côté :

- Ollyeochagi
- Annurowhidurugi (Anchagi)
- Bakkurowhidurugi (Bakkatchagi)
- Apchagi
- Biteureochagi (Koachagi)
- Dwichagi
- Pandalchagi
- Dollyeochagi
- Bandaedollyochagi (Hureyochagi)
- Yeopchagi
- Dwidorayeopchagi
- Ttwieoapchagi (3x coup de pied rapide consécutif)

Annexe 2 : Programme d'entraînement

Grade (Kup/Dan/Poom)	Poomsae	Kyorugi et autres techniques
Moo (ceinture blanche)	Kibon Dongjak	
8e Kup (jaune)	Taegeuk 1 Il-Jang	Kyorugi
7e Kup (jaune)	Taegeuk 2 I-Jang	Kyorugi
6e Kup (vert)	Taegeuk 3 Sam-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
5e Kup (vert)	Taegeuk 4 Sa-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
4e Kup (bleu)	Taegeuk 5 Oh-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
3e Kup (bleu)	Taegeuk 6 Yuk-Jang	Hanbon Kyorugi, Kyorugi
2e Kup (rouge)	Taegeuk 7 Chil-Jang	Hanbon Kyorugi, Hosinsul, Kyokpa
1er Kup (rouge)	Taegeuk 8 Pal-Jang	Hanbon Kyorugi, Hosinsul, Kyokpa
1er–3e Dan/Poom	Taegeuks 1-8, Koryo, Keumgang	En plus du Kyorugi, Hanbon Kyorugi, Hosinsul et Kyokpa : histoire du Taekwondo, formation à l'arbitrage et règlement de compétition.
4e–6e Dan	Taebaek, Pyongwon, Shipjin	Comme pour le 1er–3e Dan, plus technique et application des formes, défense contre des agresseurs armés.

Annexe 3 : Exigences détaillées par grade

Exigences — 1er Poom / 1er Dan

Administratif

- Préinscription
- Mudopass valable
- Travail écrit 1–2 pages (format PDF)

Cours de formation

- Obligatoire : séminaire de préparation
- Recommandé : participation à un séminaire d'arbitrage de compétition la même année ou l'année précédente.

Bases

- Sélection de techniques de base selon l'Annexe 1

Formes (Poomsae)

- Poomsae Taegeuk Pal Jang. Jusqu'à trois formes du programme d'entraînement, dont une choisie par le candidat.

Exercices avec partenaire

- Hanbon Kyorugi — techniques de jambe, de bras et combinées.
- Hosinsul — exercices d'autodéfense libres à partir de saisies.

Combat libre (Kyorugi)

- Candidats de moins de 30 ans : 1 round de 2 minutes avec équipement de protection.
- Candidats de 30 à 39 ans : 1 round de 1 minute 30 avec équipement de protection.
- Candidats de 40 ans et plus : 1 round de 1 minute (équipement de protection et contact facultatifs, ou sans équipement de protection et sans contact).

Épreuve de casse (Kyokpa)

- 2 à 4 techniques combinées de mains et de jambes, exécutées de manière fluide et rapide sur des planches.

Exigences — 2e Poom / 2e Dan

Délai d'attente / Temps de préparation

- 1 an depuis le 1er Dan/Poom (la date du certificat Dan fait foi)
- 16 ans minimum / Dan

Un total de 156 entraînements est recommandé.

Exigences administratives

- Préinscription
- Mudopass valable
- Travail écrit 2–4 pages (format PDF)

Cours de formation

- Obligatoire : séminaire de préparation
- Recommandé : participation à un séminaire d'arbitrage de compétition la même année ou l'année précédente.

Formes (Poomsae)

- Poomsae Koryo. Jusqu'à trois formes du programme d'entraînement, dont une choisie par le candidat.

Combat libre (Kyorugi)

- Candidats de moins de 30 ans : 1 round de 2 minutes avec équipement de protection.
- Candidats de 30 à 39 ans : 1 round de 1 minute 30 avec équipement de protection.
- Candidats de 40 ans et plus : 1 round de 1 minute (équipement de protection et contact facultatifs, ou sans équipement de protection et sans contact).

Épreuve de casse (Kyokpa)

- 2 à 4 techniques combinées de mains et de jambes, exécutées de manière fluide et rapide sur des planches.
- Techniques de difficulté accrue, progrès par rapport au 1er Dan.

Exigences — 3e Poom ou 3e Dan

Délai d'attente / Temps de préparation

- 2 ans depuis le 2e Dan/Poom (la date du certificat Dan fait foi)
- 18 ans minimum

Un total de 312 entraînements est recommandé.

Exigences administratives

- Préinscription
- Mudopass valable
- Travail écrit 5–6 pages (format PDF)

Cours de formation

- Obligatoire : un séminaire technique depuis le 2e Dan.

- Recommandé : participation à un séminaire d'arbitrage de compétition la même année ou l'année précédente, module C1 de formation d'entraîneur de Swiss Taekwondo
- Recommandé : licence d'arbitre national pour le Poomsae ou le Kyorugi avec participation correspondante à des tournois nationaux.

Formes (Poomsae)

- Poomsae Keumgang. Jusqu'à trois formes du programme d'entraînement, dont une choisie par le candidat.

Épreuve de casse (Kyokpa)

- 2 à 4 techniques combinées de mains et de jambes, exécutées de manière fluide et rapide sur des planches.
- Techniques de difficulté accrue, progrès par rapport au 1er et au 2e Dan.

Exigences — 4e Dan

Délai d'attente / Temps de préparation

- 3 ans depuis le 3e Dan (la date du certificat Dan fait foi)
- 21 ans minimum

Un total de 468 entraînements est recommandé.

Exigences administratives

- Préinscription
- Mudopass valable
- Travail écrit 7–8 pages (format PDF)

Cours de formation

- Obligatoire : un séminaire technique depuis le 3e Dan
- Recommandé : participation à un séminaire d'arbitrage de compétition la même année ou l'année précédente.
- Recommandé : module C2 de formation d'entraîneur de Swiss Taekwondo.
- Recommandé : licence d'arbitre national pour le Poomsae ou le Kyorugi avec participation correspondante à des tournois nationaux.

Formes (Poomsae)

- Poomsae Taebaek. Jusqu'à quatre formes du programme d'entraînement, dont une choisie par le candidat.

Épreuve de casse (Kyokpa)

- 2 à 4 techniques combinées de mains et de jambes, exécutées de manière fluide et rapide sur des planches.

- Techniques de difficulté accrue, progrès par rapport au 3e Dan.

Exigences — 5e Dan

Délai d'attente / Temps de préparation

- 4 ans depuis le 4e Dan (la date du certificat Dan fait foi)
- 25 ans minimum

Un total de 624 entraînements est recommandé.

Exigences administratives

- Préinscription
- Mudopass valable
- Travail écrit 9–10 pages (format PDF)

Cours de formation

- Obligatoire : un séminaire technique depuis le 4e Dan
- Recommandé : participation à un séminaire d'arbitrage de compétition la même année ou l'année précédente.
- Recommandé : module B de formation d'entraîneur de Swiss Taekwondo.
- Recommandé : licence d'arbitre national pour le Poomsae ou le Kyorugi avec participation correspondante à des tournois nationaux.
- Diriger son propre Dojang, être instructeur responsable, ou être actif au sein de la fédération.

Formes (Poomsae)

- Poomsae Pyongwon. Jusqu'à quatre formes du programme d'entraînement, dont une choisie par le candidat.

Épreuve de casse (Kyokpa)

- 2 à 4 techniques combinées de mains et de jambes, exécutées de manière fluide et rapide sur des planches.
- Techniques de difficulté accrue, progrès par rapport au 4e Dan.

Exigences — 6e Dan

Délai d'attente / Temps de préparation

- 5 ans depuis le 5e Dan (la date du certificat Dan fait foi)
- 30 ans minimum

Un total de 780 entraînements est recommandé.

Exigences administratives

- Préinscription
- Mudopass valable
- Travail écrit 11–12 pages (format PDF) — à rédiger en anglais

Cours de formation

- Obligatoire : un séminaire technique depuis le 5e Dan, module B de formation d'entraîneur de Swiss Taekwondo
- Recommandé : participation à un séminaire d'arbitrage de compétition la même année ou l'année précédente.
- Recommandé : licence d'arbitre national pour le Poomsae ou le Kyorugi (1re/2e classe) avec participation correspondante à des tournois nationaux.
- Diriger son propre Dojang, être instructeur responsable, ou être actif au sein de la fédération.

Formes (Poomsae)

- Poomsae Shipjin. Jusqu'à quatre formes du programme d'entraînement, dont une choisie par le candidat.

Épreuve de casse (Kyokpa)

- 2 à 4 techniques combinées de mains et de jambes, exécutées de manière fluide et rapide sur des planches.
- Techniques de haute difficulté.

Annexe 4 : Barème des taxes en vigueur

Grade	Frais d'examen	Certificat Kukkiwon
1er Dan / 1er Poom	CHF 150.00	CHF 60.00
2e Dan / 2e Poom	CHF 250.00	CHF 80.00
3e Dan / 3e Poom	CHF 350.00	CHF 110.00
4e Dan	CHF 400.00	CHF 140.00
5e Dan	CHF 500.00	CHF 290.00
6e Dan	CHF 600.00	CHF 340.00