



## **SWISS TAEKWONDO – REGLEMENT DE FORMATION**

Le comité technique de SWISS TAEKWONDO

a décidé

basé sur l'art. 14 al. 1 des statuts de l'association du 16 février 1997

### **article 1**

1 Ce règlement a pour but d'assurer dans tous les clubs/écoles affiliés à SWISS TAEKWONDO une formation uniforme et de haute qualité.

2 Le programme de formation de SWISS TAEKWONDO est basé sur celui de la World Taekwondo Federation (WTF).

### **article 2**

1 Les instructrices et les instructeurs des clubs/écoles de Taekwondo sont responsables de l'application et de l'exécution du programme de formation dans leurs clubs/écoles.

2 Le programme de formation constitue un standard minimal. Les instructrices et les instructeurs sont autorisés à enseigner un programme plus large tout en respectant les principes et l'état d'esprit du Taekwondo et les dispositions respectives de SWISS TAEKWONDO ainsi que des organisations superposées.

### **article 3**

1 Il faut répéter et approfondir les techniques apprises auparavant en plus des techniques nouvelles.

2 Celui qui maîtrise le programme de formation du grade actuel ainsi que les techniques apprises auparavant peut passer un test de promotion, selon les directives du programme de



SWISS

TAEKWONDO

promotion de SWISS TAEKWONDO. En principe, l'élève n'apprend pas de techniques nouvelles avant le passage du test

3 Il faut respecter les délais d'attente figurant dans l'annexe de ce règlement.

#### **article 4**

1 Les nouveaux élèves portent la ceinture blanche. Leur grade s'appelle Moo (0) Kup. Leur programme de formation contient :

2 Principes de base :

- attitude envers le Taekwondo
- conduite et morale du Taekwondo
- histoire brève du Taekwondo
- signification du Taekwondo

3 Techniques fondamentales

- l'échauffement
- le poing (jumak)
- le tranchant de la main (sonnal)
- former le pied pour le coup (bal)
- le coup de poing (jireugi)
- la position (seogi)
- les coup de pieds (chagi)
- les blocages (makki)

## article 5

Le schéma suivant indique le programme de formation pour les formes (poomse) après le passage du premier test de promotion.

2 Les détenteurs de la ceinture jaune, et bleue (8. Kup à 4. Kup) apprennent notamment, outre leur programme spécifique, les techniques suivantes :

- durcissement des parties de frappe et de blocage
- technique de base pour les tests de fracturation
- technique de sauts
- coups de pied sautés
- explication des points vitaux
- technique de compétition

3 Des la dernière ceinture (dès 3. Kup), les détenteurs apprennent en plus de leur programme spécifique, les techniques suivantes :

- Techniques de chute
- Hosinsul
- Gyokpasul
- Règles de compétition

4 La performance, lors du test de promotion, sera jugée par l'expert, en considérant l'âge, le sexe, la constitution et d'autres facteurs selon liste en annexe.

## article 6

Ce règlement entrera en vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 1998.



## 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 coutume dans le Tae-kwon-do 3. Histoire du Taek-kwon-do 4. Pourquoi Tae-kwon-do		Techniques fondamentale: 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 (Jirigi) 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 Fakultativ: Palque 1 Il Chang	(1)	Gyorugi / Combat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durcir tout les partis de blocages et de coups</li> <li>• Ecole de base pour test de casse</li> <li>• Techniques saute de jambes</li> <li>• Techniques des sautes</li> <li>• Explication des points valides</li> <li>• Techniques de combat</li> </ul>
Yuk 6 Kup Bleue	Taeguek 2 Yi-Chang Fakultativ: Palque 2 Yi Chang	(2)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pats de compétition	
Oh 5 Kup Bleue	Taeguek 3 Sam-Chang Fakultativ: Palque 3 Sam Chang	(3)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pats de compétition	
Sah 4 Kup Bleue	Taeguek 4 Sa-Chang Fakultativ: Palque 4 Sa Chang	(4)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pats de compétition	
Sam 3 Kup Bleue	Taeguek 5 Oh-Tschang Fakultativ: Palque 5 Oh Chang	(5)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pats 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 pats de compétition Hosinsul / Self défense	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques pour tomber</li> <li>• Hosinsul / Self défense</li> <li>• Règles de compétition</li> </ul>
Il 1 KupYi Rouge	Taeguek 7 Jil-Chang Fakultativ: Palque 7 Jil Chang	(7)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pats de compétition Hosinsul / Self défense Kyokpa / Test de casse	
Cho 1 Dan Noire	Taeguek 8 Pal-Chang Fakultativ: Palque 8 Pal Chang	(8)	Gyorugi / Combat Macho Gyorugi / 1,2,3 pats de compétition Hosinsul / Self défense Kyokpa / Test de casse	
Y 2 Dan Sam 3 Dan Sah 4 Dan	Koryo Keumgang Taebaek	1. Connaissance générale 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		



SWISS

TAEKWONDO

## Exigences de formation et limites d'âge pour les promotions de poom ou de dan

Poom / Dan	Temps minimale d'attente et d'entraînement	Limites d'âge pour promotion	
		a partir de Dan	a partir de poom
1st Poom	2 ans	-	en dessous de 15 ans
1st to 2nd Poom	1 an	-	en dessous de 15 ans
2nd to 3rd Poom	2 ans	-	en dessous de 15 ans
1st Dan	2 ans	15 ans et plus	-
1st to 2nd Dan	1 an	16 ans et plus	15 ans et plus
2nd to 3rd Dan	2 ans	18 ans et plus	15 ans et plus
3rd to 4th Dan	3 ans	21 ans et plus	18 ans et plus
4th to 5th Dan	4 ans	25 ans et plus	22 ans et plus
5th to 6th Dan	5 ans	30 ans et plus	30 ans et plus
6th to 7th Dan	6 ans	36 ans et plus	36 ans et plus
7th to 8th Dan	8 ans	44 ans et plus	44 ans et plus
8th to 9th Dan	9 ans	53 ans et plus	53 ans et plus
9th to 10th Dan	-	60 ans et plus	60 ans et plus

Le temps d'entraînement minimal est que l'athlète fait des entraînements réguliers de minimum 5 unités de 90 minutes ou plus par semaine



SWISS

TAEKWONDO

## Critères de jugement pour tests de promotions

Poomse (Formes)	Gyoroogi (Combat)	Casse Kyokpa	Techniques spéciale	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 morale
Rapidité / Contrôle de la rapidité	Rapidité / Contrôle de la rapidité	Rapidité / Contrôle de la rapidité	Techniques de mains spéciale	Aspect techniques
Contrôle de la force	Contrôle de la force	Rapidité / Vitesse	Techniques de jambes spéciale	Aspect sociaux
Flexibilité	Flexibilité	Techniques de casses Façon de casse	Techniques de sauter spéciale	
Equilibre	Equilibre	Equilibre		
Habileté d'exécution de formes	Variantes Technique			