

## REGLEMENT DAN

du 12.05.2021

Le Comité de SWISS TAEKWONDO

A décidé sur la base de l'article 12, paragraphe 2, des statuts :

### Section 1 : Généralités

#### Article 1 : Objet

Ce règlement régit les conditions d'admission à l'examen Dan. Elle détermine les exigences pour les degrés Dan et assure une formation uniforme et de haute qualité des athlètes de Taekwondo.

#### Article 2 : Déroulement des examens

SWISS TAEKWONDO organise chaque année des examens Dan pour les 1er-3e Dan. Les examens pour le 4e Dan et les Haut Dan sont également annoncés et conduits par SWISS TAEKWONDO selon les besoins. Les examens pour le 4e Dan et les grades supérieurs sont soumis à des règles particulières.

L'examen Dan fait partie des activités annuelles de SWISS TAEKWONDO. La date est planifiée, attribuée et publiée en même temps que les autres activités.

Les examens portent sur les matières et les techniques spécifiées dans le règlement de formation de SWISS TAEKWONDO pour le diplôme en question. Les personnes qui souhaitent se présenter à un examen doivent avoir maîtrisé l'ensemble du programme jusqu'au niveau souhaité.

#### Article 3 : Droits d'examen et enregistrement du diplôme de dan

##### Article 3.1 Taxes Swiss Taekwondo

SWISS TAEKWONDO perçoit les frais suivants :

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

---

### Article 3.2 Certificat Kukkiwon Poom / Dan

Après un examen réussi, les candidats doivent demander le certificat officiel Poom / Dan auprès du Kukkiwon. Il s'agit d'une condition préalable à la poursuite des examens Dan. Pour l'enregistrement du diplôme et du certificat Poom / Dan, les frais suivants doivent être payés :

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

Ce droit de certificat est payable en francs suisses le jour de l'examen après l'annonce des résultats. Le taux de change arrondi (US\$/CHF), le jour précédant l'examen de promotion est déterminant. Pour commander le Kukkiwon Poom / Dan Certificate, il faut remplir électroniquement le formulaire de demande correspondant et joindre électroniquement les documents et photos exigés par le Kukkiwon.

### Deuxième section : déroulement des examens

#### Article 4 : Préparation de l'examen

##### Article 4.1 Pré-notification

Les directeurs d'école inscrivent leurs candidats avant la date limite d'inscription indiquée, par courrier électronique, en utilisant le formulaire approprié. Swiss Taekwondo informe les directeurs d'école deux mois à l'avance de la date de l'examen et du nombre maximum de participants pour la prochaine promotion de Dan.

##### Article 4.2 Soumission des dossiers de candidature

Au plus tard 10 jours avant l'examen, le directeur d'école envoie les dossiers de ses candidats avec les épreuves et documents d'examen à l'adresse indiquée dans l'annonce.

Le dossier comprend les documents suivants :

- **à envoyer par poste avant l'examen :**
  - Mudopass avec timbres annuels valides, avec inscription des séminaires et cours requis
- **à soumettre par voie électronique :**
  - travail écrit (fichier pdf)
  - copie du passeport ou de la carte d'identité
  - pour étrangers : copie supplémentaire du permis de séjour (scan en PDF ou jpg)
  - formulaire de demande (Excel) pour les certificats Kukkiwon Poom / Dan correctement rempli à la machine
  - Photo 300 dpi (jpg).

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

### **Article 4.3 Enregistrement**

Les candidats se présentent à l'inscription le jour de l'examen conformément à la convocation. La commission d'examen détermine si le candidat remplit les conditions requises et perçoit en espèces les droits d'examen conformément à l'article 3.2.

### **Article 5 : Évaluation des performances**

Les performances sont évaluées par les experts en tenant compte de l'âge, du sexe et de la constitution physique. La base des critères d'évaluation est déterminée selon l'annexe 1.

L'examen Dan est évalué indépendamment par 3 ou 5 experts. Les experts sont nommés et convoqués par Swiss Taekwondo après consultation du comité et de la commission d'examen.

Les résultats sont annoncés après la fin du test de promotion. Le test est considéré comme réussi si un candidat a été évalué favorablement par la majorité des experts. Les résultats négatifs seront justifiés par les experts sur demande. La décision des experts est définitive.

En cas de décision négative, il n'y a pas de droit à un remboursement de la taxe d'examen par SWISS TAEKWONDO. Si le test est reconduit, les frais seront à nouveau exigés.

### **Article 6 : Information de l'Association**

Les experts envoient au secrétariat, dans les 3 jours, la liste des candidats avec les évaluations effectuées et les résultats des tests, le Mudopass et le décompte des frais d'examen. Le secrétariat confirme les résultats des examens en les inscrivant dans le Mudopass des candidats et effectue le contrôle interne.

Sans confirmation enregistrée par le secrétariat, une promotion n'est pas valable.

---

## **Section trois : Programme des examens**

### **Article 7 : Exigences et programme d'examen**

Lors de l'examen Dan, tous les éléments du Taekwondo sont testés. La base est le programme de formation selon l'annexe 2.

Les éléments individuels de l'examen et les exigences sont définis en détail pour chaque Poom / Dangrad dans l'annexe 4. En général, les dispositions générales suivantes s'appliquent :

#### **Général**

Le candidat se présente à l'examen dans un Dobok blanc, propre et soigné. Chaque candidat apporte son propre équipement de protection complet, y compris raquettes, armes d'entraînement et autres aides.

#### **Temps d'attente, Formation obligatoire, Expériences**

Les périodes d'attente indiquées entre les examens sont contraignantes. Le nombre de sessions d'entraînement doit être confirmé par les responsables d'école.

La participation à des séminaires et à des cours est requise pour chaque diplôme Dan. Les candidats à un diplôme Poom (âgés de moins de 15 ans) peuvent assister aux séminaires sur une base volontaire. Pour une promotion à partir du 4e Dan, il est exigé que le candidat ait apporté une contribution durable au développement de Swiss Taekwondo. A cet effet, il est tenu compte de l'acquisition d'une licence d'arbitre national et l'engagement en tant que tel ou la fondation/gestion d'un Dojang et la coopération au sein de l'association dans une commission d'experts ou dans le comité.

#### **Techniques de base (Kibon Donzak)**

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

#### **Formes (Poomsae)**

Les formes doivent être présentées par le candidat de manière dynamique et dans un flux continu, ceci selon les exigences actuelles du Kukkiwon et de WT. Dans le cas d'un arrêt intempestif, une répétition est autorisée. En cas de deuxième arrêt, le Poomsae sera évalué avec la note minimale et entraînera un échec avant terme de l'examen.

#### **Exercices avec pattes d'ours / raquettes (Mitt)**

Les techniques de base doivent être exécutées avec précision en utilisant des raquettes ou pattes d'ours. Ces exercices sont exécutés pendant 30 secondes et comprennent de nombreux éléments de combat du Taekwondo, notamment des techniques de rotation et de saut. Le candidat doit préparer un programme court et peut amener un assistant comme porte patte d'ours ou raquettes.

---

### Exercices avec partenaire (Macho Kyorugi)

Dans les exercices avec partenaire, l'exécution, la précision et la distance sont testées. Les exercices avec partenaire se déroulent avec force sans contact et expriment ainsi la maîtrise du mouvement du candidat. Le niveau de difficultés augmente avec le niveau des grades.

### Auto-défense (Hosin Sul)

Les techniques d'auto-défense contre tous les types de prises sont testées. Les techniques doivent être maîtrisées des deux côtés. Les techniques de défense et de contre-attaque proviennent des techniques de base et le degré de difficulté est augmenté avec le niveau de promotion.

### Combat libre (Kyorugi)

Le combat libre se déroulera sous la forme d'un round de sparring. Pour cela, chaque candidat doit apporter son équipement de protection complet. Les candidats de plus de 40 ans effectueront le sparring sans contact et sans équipement de protection. Pour l'examen, les temps de passage suivants sont applicables à titre indicatif :

- Candidats de moins de 30 ans : 1 round de 2 min.
- Candidats de moins de 40 ans : 1 round de 1 1/2 min.
- Candidats de plus de 40 ans : 1 round de 1 min (équipement de protection avec contact ou sans équipement de protection sans contact).

### Test de casse (Kyok Pa)

Les planches pour l'épreuve de casse seront procurées par SWISS TAEKWONDO et distribuées à un prix standard lors de l'examen. Les spécifications des planches sont les suivantes :

- Matériau : bois de sapin ou d'épicéa collés
- Dimension : 30 cm x 30 cm

Pour les techniques directes simples, les épaisseurs de panneaux suivantes sont utilisées :

- Enfants jusqu'à 15 ans : 1 cm
- Femmes à partir de 15 ans : 1,5 cm
- Hommes à partir de 15 ans : 2 cm

Pour les techniques combinées de rotation et de saut très difficiles, on peut choisir l'épaisseur de planche immédiatement inférieure.

Le candidat peut également faire la démonstration d'un test de force et de rupture sur des tuiles ou d'autres types de matériaux qu'il aura amenés.

Le candidat est responsable de la mise en place de l'épreuve de casse et organise le placement des planches de manière autonome. Il peut faire appel à des assistants de son Dojang à cette fin. Si le candidat échoue à un test de casse, celui-ci peut être répété une fois.

Il est attendu du candidat, lors du test de casse, qu'il utilise une combinaison de techniques exécutés avec fluidité et en succession rapide.

---

### Travail écrit

Avec les autres documents, le candidat soumet un document écrit par lui-même sur un thème du Taekwondo. La longueur du texte dépend du degré de promotion. Une ligne directrice est de 1 à 2 pages par degré Dan. SWISS TAEKWONDO peut préciser le sujet de l'épreuve écrite.

### Théorie

SWISS TAEKWONDO peut également tester les connaissances générales sur le Taekwondo avec un questionnaire pour les 2e Dan et plus.

## Quatrième section : Promotion des Hauts Dan à partir du 4e Dan

### Article 8 : Conduite des promotions des Hauts Dan

Les promotions des Hauts Dan sont généralement organisées tous les 2-3 ans par Swiss Taekwondo. Une équipe de 3 experts est nommée pour l'évaluation et est dirigée par un expert senior. Le plus haut porteur de Dan de la Fédération est mandaté pour mener des promotions de Haut Dan. Les experts nommés doivent être formés et être titulaires d'un 6e Dan et plus. En outre, ils doivent justifier d'au moins un grade dan de plus que celui des candidats à l'examen.

### Article 9 : Annonce et inscription à l'épreuve de Haut Dan

Lorsque le besoin d'une promotion de Haut Dan (4e Dan et plus) se fait sentir, tous les Dojang seront contactés pour pré-enregistrer les candidats possibles. La demande pour un candidat doit être accompagnée de deux lettres de recommandation de porteurs de Haut Dan. Les lettres de recommandation doivent être rédigées après un entraînement avec le candidat et tenir compte de cette expérience. En outre, un palmarès de Taekwondo doit être présenté, qui prouve l'engagement du candidat dans le Taekwondo au cours des dernières années. Après l'examen formel, les candidats sont informés de leur éligibilité et de leur admission à la promotion avec la suite de la procédure et le calendrier.

### **Article 10 : Condition préalable à la promotion de Dan supérieur**

Seuls les Taekwondoin ayant une personnalité mature correspondant au Haut Dan souhaité peuvent être admis à la promotion de Haut Dan. En outre, seuls les Taekwondoin qui se sont particulièrement engagés dans le développement du Taekwondo en Suisse sont éligibles pour le Haut Dan. Swiss Taekwondo prévoit un engagement de plusieurs années en tant que directeur d'école, arbitre national ou responsable d'association.

Les palmarès présentés à cette fin sont examinés par les experts désignés. Un recours motivé contre une décision négative peut être déposé auprès du Bureau exécutif. Le Conseil d'administration peut accorder des exceptions à ces exigences dans des cas particuliers.

### **Article 11 : Mise en œuvre de la promotion de High Dan**

Les candidats admis à la promotion Haut Dan seront informés de la date de soumission de l'épreuve écrite, de préférence en anglais, à partir du 6e Dan.

Après l'approbation des travaux écrits par les experts de l'examen, les candidats sont invités à la promotion, qui a lieu, si possible, dans un dojang géographiquement centré. Le dojang doit effectuer une promotion qui soit digne d'une promotion Haut Dan et doit se préparer en conséquence.

### **Section cinq : Dispositions complémentaires et entrée en vigueur**

#### **Article 12 : Promotion du Dan sans examen**

1) Le comité directeur de Swiss Taekwondo peut décerner un diplôme Dan pour mérite particulier. Les raisons particulières pour l'attribution d'un diplôme dan peuvent être une réussite sportive au plus haut niveau international ou une position de leader dans l'association pendant plusieurs années. L'attribution des diplômes Dan est effectuée avec retenue par le bureau exécutif.

2) Pour les athlètes qui se sont qualifiés pour participer à un championnat international supérieur conformément aux directives applicables, le certificat 1er Dan de Kukkiwon requis peut être commandé sans examen. Pour les autres grades Dan, les conditions doivent satisfaire aux exigences de ce règlement.



### Article 13 Limites d'âge et délais d'attente

Le Kukkiwon stipule que les limites d'âge et les périodes d'attente suivantes doivent être respectées entre les grades Dan :

Poom / Dan	Temps d'attente et de formation minimum	Limite d'âge pour la promotion
1er Poom	3 ans depuis le début de l'entraînement de Taekwondo 1an 1er Kup	au moins 11 ans et moins de 15 ans
1er à 2e Poom	2 ans	Avoir au moins 13 ans et moins de 15 ans
1er Dan	3 ans depuis le début de l'entraînement de Taekwondo 1an 1er Kup	15 ans et plus
1er à 2e Dan	2 ans	15 ans et plus
2e à 3e Dan	3 ans	21 ans et plus
3e à 4e Dan	5 ans	24 ans et plus
4e à 5e Dan	6 ans	30 ans et plus
5e à 6e Dan	7 ans	35 ans et plus
6e à 7e Dan	8 ans	40 ans et plus
7e à 8e Dan	10 ans	45 ans et plus

La période indiquée comme temps d'entraînement minimum suppose que l'athlète effectue régulièrement au moins 3 séances d'entraînement de 60 à 90 minutes par semaine pendant cette période.

Lorsque le temps d'entraînement est inférieur, le temps d'attente sera prolongé en conséquence. Dans des cas justifiés, Swiss Taekwondo peut décider de dérogations mineures à ces exigences.

### Article 14 : Entrée en vigueur

Ce règlement entre en vigueur le 01.08.2021 et remplace le règlement Dan du 1er avril 2012.

Berne, 12.05.2021

Le président

Jean-Marie Ayer



## Annexe 1

### Critères d'évaluation des examens de promotion

Poomse (Forme)	Gyoroogi (Sparring)	Test de rupture de Kyokpa	Techniques spéciales	Étude théorique
Yeux, (regard), expression, focus	Yeux, (regard,) expression, focus	Yeux, (regard,) expression, focus	Force de frappe	Connaissances générales sur le Taekwondo
Concentration	Concentration	Concentration	Type de frappe	Aspect mental
Rapidité / Contrôle de la rapidité	Vitesse/ Contrôle de la rapidité	Contrôle de la force	Techniques spéciales de mains	Aspect technique
Contrôle de la force	Contrôle de la force	Rapidité	Techniques spéciales de jambes	Aspect social
Souplesse	Souplesse	Techniques de casse style Kyok-Pa	Techniques spéciales de saut	
Equilibre	Equilibre	Equilibre		
Compétences en matière de poomse	Techniques / variantes techniques			

**Programme de formation**
**Annexe 2**

<b>Kup</b>	<b>Poomse</b>	<b>Chagi</b>	<b>Kyorugi</b>	
Moo (0)	Formation de base : 1. Attitude intérieure à l'égard de l'entraînement du Taekwondo 2. Comportement et coutumes dans le Tae-kwon-do 3. Brève histoire du taek-kwon-do 4. Pourquoi le Tae-kwon-do	Technique fondamentale : 1. Echauffement 2. Formation du poing (Jumok) 3. Formation du tranchant de la main (Sonnal) 4. Coup avec le pied (Bal) 5. Coup de poing (Jireugi)		6. Poing ouvert (Jireugi) 7. Position (Sogi) 8. Les coups de pied (Chagi) 9. Défense (Makki)
Pal (8) Jaune	Kybon Dongzak	(1)	Gyorugi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durcissement des blocs et des coups</li> <li>• Formation de base</li> </ul>
Jil (7) Jaune	Taeguk 1 il-Chang	(2)	Gyorugi Macho Gyorugi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coups de pied sautés</li> <li>• Techniques de sauts</li> <li>• Explication des points essentiels</li> </ul>
Yuk (6) Vert	Taeguk 2 yi Sam-chang	(3)	Gyorugi Macho Gyorugi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques de combat</li> </ul>
Oh (5) Vert	Taeguk 3 sam chang	(4)	Gyorugi Macho Gyorugi	
Sa (4) Bleu	Taeguk 4 sa-chang	(5)	Gyorugi Macho Gyorugi Kybon Hosinsul	
Sam (3) Bleu	Taeguk 5 oh-chang	(6)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques de de chute</li> <li>• Hosinsul</li> <li>• Gyokpasul</li> </ul>
Yi (2) Rouge	Taeguk 6 yuk-chang	(7)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règlement des combats</li> </ul>
Ji (1) Rouge	Taeguk 7 jil chang	(8)	Gyorugi Macho Gyorugi Hosinsul / Kyokpa	
ChoYim Dan (1 2-3) Noir	Taeguk 8 Pal-Chang KoryoKeumgang	1. Histoire du Tae-kwon-do 2. Explication des règles de matchs 3. Tactique de l'arbitrage		
Sa Oh Yuk Dan (4 5-6) Noir	TaebaekPyongwon SipjinSipsoo JittaeCheonkwon	1. Les techniques et leur application au combat 2. Défense contre plusieurs attaquants armés 3. Techniques spéciales de main et coups de pied 4. Kyokpasul 5. Ecole d'instructeurs		

## Kibon Dongzak

### Positions

- 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 pieds

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

## Annexe 4

### Exigences

### 1er Poom / 1er Dan

**Période d'attente / période de préparation :** 3 ans d'entraînement de Taekwondo, 1 an depuis le 1er Kup et avoir au moins 11 ans.

La période d'attente est comprise comme une période de préparation intensive avec au moins 3 entraînements par semaine.

Total de plus de 120 sessions d'entraînement. Avec 2 séances d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 2 ans.

#### Exigences administratives

Mudopass avec tous les timbres annuels

Document écrit avec dossier soumis (au moins 1-2 pages)

#### Cours / formations obligatoires

Participation au séminaire des arbitres la même année ou l'année précédente. Les candidats Poom (moins de 15 ans) peuvent assister volontairement au séminaire des arbitres. Les participants à un séminaire de deux jours pour les arbitres nationaux de Kyorugi ou de Poomsae sont exemptés du séminaire obligatoire d'une journée.

#### Sont examinés :

##### Formation de base :

- Sélection de techniques de base selon l'annexe 3

##### Formes :

- Poomsae Taeguk Pal Chang
- Jusqu'à 3 formes du programme préliminaire spécifiées par les experts, dont une est choisie par le candidat lui-même.

#### Exercices de pattes d'ours/raquettes

conformément à l'article 7

#### Exercices avec partenaire

- Combat à 1 pas (Macho Kyorugi)      Maximum de 4 techniques de jambe, de bras et de combinaison chacune.
- Autodéfense (Hosinsul)      4-8 techniques de défense libre, y compris immobilisations, etc.

#### Combat libre (Kyorugi) :

- Candidats de moins de 30 ans, 1 round de 2 min avec équipement de protection
- Candidats de moins de 40 ans, 1 round de 1 1/2 min avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans, 1 round de 1 min (équipement de protection et contact volontaire ou sans équipement de protection sans contact).

#### Test de casse (Kyok-Pa) :

2-4 techniques de mains et de pieds combinées dans une séquence logique et rapide sur des planches.

## Exigences

## 2e Poom / 2e Dan

**Période d'attente / période de préparation** : 2 ans depuis le 1er Dan/Poom, être âgé d'au moins 13 ans.

La période d'attente est comprise comme une période de préparation intensive avec au moins 3 entraînements par semaine.

Au total, plus de 240 séances d'entraînement. Avec 2 séances d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 3 ans.

### Exigences administratives

Mudopass avec tous les timbres annuels

Travail écrit de 2 - 4 pages avec remise d'un dossier

### Cours / formations obligatoires

Compétition du séminaire des arbitres la même année ou l'année précédente. Les candidats au 2ème Poom (moins de 15 ans) peuvent participer volontairement au séminaire des arbitres. Séminaire technique depuis le 1er Dan. Les titulaires d'une licence nationale d'arbitre de kyorugi ou de poomsae en cours de validité sont exemptés des séminaires obligatoires.

### Formation de base

- Sélection des techniques de base selon l'annexe 3

### Formes

- Poomsae Koryo
- Jusqu'à 3 formes du programme préliminaire spécifiées par les experts, dont une est choisie par le candidat lui-même.

### Exercices de pattes d'ours/raquettes

conformément à l'article 7

### Exercices avec partenaire

- Combat en 1 temps (Macho Kyorugi) Maximum de 4 techniques de jambe, de bras et de combinaison chacune.
- Autodéfense (Hosinsul) 4-8 techniques de défense libre, y compris les immobilisations, etc.

### Combat libre (Kyorugi) :

- Candidats de moins de 30 ans, 1 round tour de 2 min avec équipement de protection
- Candidats de moins de 40 ans, 1 round de 1 1/2 min avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans, 1 round de 1 min (équipement de protection et contact volontaire ou sans équipement de protection sans contact).

### Test de casse (Kyok-Pa) :

2-4 techniques de mains et de pieds combinées dans une séquence logique et rapide sur des planches. Augmentation du niveau par rapport au 1er Dan.

- Techniques présentant une difficulté accrue ou
- Test de casse avec force

## Exigences

## 3e Dan

**Période d'attente / période de préparation :** 3 ans depuis 2e Dan, 21 ans et plus

La période d'attente est comprise comme une période de préparation intensive avec au moins 3 entraînements par semaine.

Au total, plus de 360 sessions de formation. Avec 2 séances d'entraînement par semaine, le temps d'attente est d'au moins 4 ans.

### Exigences administratives

Mudopass avec tous les timbres annuels

Travail écrit approfondi d'au moins 5 pages avec remise d'un dossier

### Cours / formations obligatoires

Séminaire des arbitres combat durant la même année ou l'année précédente.

Séminaire technique et module de base de la formation des entraîneurs depuis le 2e Dan. Licence d'arbitre national actif de Poomsae ou de Kyorugi de 3e classe avec des affectations correspondantes lors de tournois et de championnats nationaux.

### Formation de base

- Sélection des techniques de base selon l'annexe 3

### Formes

- Poomsae Keumgang
- Jusqu'à 3 formes du programme préliminaire spécifiées par les experts, dont une est choisie par le candidat lui-même.

### Exercices de pattes d'ours/raquettes

conformément à l'article 7

### Exercices avec partenaire

- Combat en 1 temps (Macho Kyorugi) Techniques de jambes, bras, coude et main, balayage, combinaisons à 3 techniques dans les contre-attaques. Défense contre-attaques avec des armes.
- Autodéfense (Hosinsul) 4-8 techniques de défense libre, y compris immobilisations
- 

### Combat libre (Kyorugi):

- Candidats de moins de 30 ans, 1 round de 2 min avec équipement de protection
- Candidats de moins de 40 ans, 1 round de 1 1/2 min avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans, 1 round de 1 min (équipement de protection et contact volontaire ou sans équipement de protection sans contact).

### Test de rupture (Kyok-Pa) :

2-4 techniques de mains et de pieds combinées dans une séquence logique et rapide sur des planches. Augmentation par rapport aux 1er et 2e Dan.

- Techniques présentant une difficulté accrue où
- Casse sur des tuiles ou des briques au choix du candidat.

## Exigences

## 4e Dan

**Période d'attente / période de préparation** : 5 ans depuis le 3e Dan, 24 ans et plus.

La période d'attente est comprise comme une période de préparation intensive avec au moins 3 entraînements par semaine.

Au total, plus de 480 séances d'entraînement. Avec 3 entraînements par semaine, la période d'attente est d'au moins 5 ans. Avant l'admission à l'examen, la commission d'examen doit également évaluer la maturité d'esprit du candidat. En cas de réserves justifiées, le candidat peut ne pas être admis.

### Exigences administratives

Mudopass avec tous les timbres annuels

Dossier soumis dans les délais

### Recommandation

- Au moins 2 recommandations au comité d'examen de la part de détenteurs de 5e Dan ou plus.

### Cours / formations obligatoires

Séminaire technique et formation des entraîneurs C-Licence

Licence d'arbitre national actif de Poomsae ou de Kyorugi de 3e classe avec des affectations correspondantes lors de tournois et de championnats nationaux.

### Théorie

Travail écrit approfondi sur un sujet donné d'au moins 7 pages. Le sujet doit contribuer au développement du Taekwondo ou de l'association.

### Formation de base

- Sélection des techniques de base selon l'annexe 3

### Formes

- Poomsae Taebaek
- Jusqu'à 4 formes du programme préliminaire spécifiées par les experts, dont une est choisie par le candidat lui-même.

### Exercices de pattes d'ours/raquettes

conformément à l'article 7

### Exercices avec partenaire

- Combat à un pas (Macho Kyorugi) Défense avec contre-attaques composées de combinaisons en 3 temps, projection et balayage des pieds.
- Auto-défense (Hosinsul) Techniques de défense libre avec toutes les difficultés

### Combat libre (Kyorugi) :

- Candidats de moins de 30 ans, 1 round de 2 min avec équipement de protection
- Candidats de moins de 40 ans, 1 round de 1 1/2 min avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans, 1 round de 1 min (équipement de protection et contact volontaire ou sans équipement de protection sans contact).

### Test de casse (Kyok-Pa) :

- 2-4 techniques de main et de pied combinées dans une séquence logique et rapide sur des planches. Augmentation par rapport aux 1er – 3e Dan.
- Techniques à difficulté accrue ou test de casse au choix du candidat sur des tuiles ou des briques.



## Exigences

## 5e Dan

**Période d'attente / période de préparation :** 6 ans depuis le 4e Dan, 30 ans et plus

- La période d'attente est comprise comme une période de préparation intensive avec au moins 3 entraînements par semaine.
- Au total, plus de 600 séances d'entraînement. Avant l'admission à l'examen, la commission d'examen doit également évaluer la maturité d'esprit. En cas de réserves justifiées, le candidat peut ne pas être admis.

### Exigences administratives

Mudopass avec tous les timbres annuels

Dossier soumis dans les délais

### La théorie :

Travail écrit approfondi sur un sujet spécifique avec dossier soumis d'au moins 8-10 pages. Le sujet doit contribuer au développement du Taekwondo ou de l'association.

### Recommandation

- Au moins 2 recommandations au comité d'examen de détenteurs de 6e Dan ou plus provenant de différents Dojang.

### Promotion du Taekwondo en Suisse

- Chef de son propre Dojang ou instructeur responsable dans un Dojang où
- Travail actif dans l'association

### Cours / formations obligatoires

Séminaire technique et formation des entraîneurs Licence B

Licence d'arbitre national actif de Poomsae ou de Kyorugi de 2e classe avec des affectations correspondantes lors de tournois et de championnats nationaux.

## Formation de base

- Sélection des techniques de base selon l'annexe 3

## Formes

- Poomsae Pyongwon
- Jusqu'à 4 formes du programme préliminaire telles que spécifiés par les experts, dont un est choisi par l'aspirant.

**Exercices de pattes d'ours/raquettes** conformément à l'article 7

## Exercices avec partenaire

- Combat à 1 pas (Macho Kyorugi) Défense avec contre-attaques composées de combinaisons en 3 temps, projection et balayage des pieds.
- Auto-défense (Hosinsul) Techniques de défense libre avec toutes les difficultés

## Combat libre (Kyorugi) :

- Candidats de moins de 30 ans, 1 round de 2 min avec équipement de protection
- Candidats de moins de 40 ans, 1 round de 1 1/2 min avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans, 1 round de 1 min (équipement de protection et contact volontaire ou sans équipement de protection sans contact).

## Test de casse (Kyok-Pa):

- 2-4 techniques de main et de pied combinées dans une séquence logique et rapide sur des planches. Augmentation par rapport aux 1er – 4e Dan.
- Techniques à difficulté accrue ou test de casse de force au choix du candidat sur des tuiles ou des briques.

## Exigences

## 6e Dan

**Période d'attente / période de préparation** : 7 ans et plus depuis 5e Dan, 35 ans et plus

- La période d'attente est comprise comme une période de préparation intensive avec au moins 4 entraînements par semaine.
- Au total, plus de 700 sessions d'entraînement. Avant l'admission à l'examen, la commission d'examen doit également évaluer la maturité d'esprit. En cas de réserves justifiées, le candidat peut ne pas être admis.

## Exigences administratives

Mudopass avec tous les timbres annuels

## Recommandation

- Au moins 2 recommandations au comité d'examen de détenteurs de 7e Dan ou plus provenant de différents Dojang.

## Promotion du Taekwondo en Suisse

- Chef de son propre Dojang ou instructeur responsable dans un Dojang où
- Travail actif dans l'association

## Cours / formations obligatoires

- Séminaire technique et formation des entraîneurs Licence B
- Licence d'arbitre national actif de Poomsae ou de Kyorugi de 2e ou 1ère classe avec des affectations correspondantes lors de tournois et championnats nationaux.

## Théorie

- Travail écrit approfondi sur un sujet spécifique avec un dossier soumis d'au moins 11-12 pages. Le sujet doit contribuer au développement du Taekwondo ou de l'association.

### Formation de base

- Sélection des techniques de base selon l'annexe 3

### Formes

- Poomsae Sipjin
- Jusqu'à 4 formes du programme préliminaire spécifiées par les experts, dont une est choisie par le candidat lui-même.

**Exercices de pattes d'ours/raquettes** conformément à l'article 7

### Exercices avec partenaire

- Combat à 1 pas (Macho Kyorugi) Défense avec contre-attaques composées de combinaisons en 3 temps, projection et balayage des pieds.
- Auto-défense (Hosinsul) Techniques de défense libre avec toutes les difficultés

### Combat libre (Kyorugi) :

- Candidats de moins de 30 ans, 1 round de 2 min avec équipement de protection
- Candidats de moins de 40 ans, 1 round de 1 1/2 min avec équipement de protection
- Candidats de plus de 40 ans, 1 round de 1 min (équipement de protection et contact volontaire ou sans équipement de protection sans contact).

### Test de casse (Kyok-Pa) :

2-4 techniques de mains et de pieds combinées dans une séquence logique et rapide sur des planches. Augmentation par rapport aux 1er – 4e Dan.

- Techniques présentant une difficulté accrue où
- Test de casse au choix du candidat sur des tuiles ou des briques.