



F.F.T

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF

Programme complet de l' examen 1 er KEUP

Examen de ceinture 1 er KEUP

a. Condition à remplir

- Etre titulaire du grade de 2^{ème} Keup depuis au moins 6 mois.
- Etre en règle de licence.

b. Modalités

Les examens de 1^{er} KEUP sont organisés par la commission des grades de la FFT.

Les membres de la commission des grades sont tous minimum 3^e DAN.

Les sessions d'examens se déroulent aux lieux et dates prévues par le conseil d'administration de la FFT.

L'examen se compose de sept épreuves /200

- Poomsae**
 - Kibon**
 - Hanbon Kyorugi**
 - Kyorugi**
 - Kyokpa**
 - Ho Shin Soul**
 - Théorie**
-
- Poomsae (40pts)**

Chaque candidat exécute 2 poomsae parmi les 7 premiers Taegeuk.

-Tchiljang imposé.

FEDERATION FRANCOPHONE DE TAEKWONDO



F.F.T

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF

-Un poomsae désigné par le jury parmi les Taegeuk de 1 à 6.

Chaque poomsae est noté sur 20 points.

En cas d'erreur dans l'exécution du Poomsae, le président du jury demande une nouvelle exécution du même Poomsae qui sera notée sur 10 points seulement.

b. Kibon (30 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter des séries de techniques.

- Techniques de blocages.
- Techniques de mains et de poings.
- Enchaînements blocages et attaques des poings et des mains.
- Techniques de pieds.

c. Hanbon Kyorugi (20 pts)

Le jury demande au candidat d'exécuter avec son partenaire désigné à l'avance, des techniques de contre sur attaque de coup de poing au visage pendant 45 secondes.

- En utilisant les membres supérieurs (poings, mains, coudes).
- En utilisant des techniques de coup de pied au sol et de coup de pied sautés.

d. Kyorugi (30 pts)

Le jury constituera des groupes cohérents pour que chaque candidat puisse faire 3 combats de 1 min 30 en toute sécurité.

Les candidats devront porter toutes les protections prévues par la WTF (casque, plastron) afin d'éviter les blessures.

Ces combats devront se faire sans la moindre agressivité et dans un bon esprit de camaraderie.

Le but ne sera pas de compter les points pour connaître le vainqueur car ceux-ci ne seront pas comptés mais d'évaluer la qualité des techniques utilisées, le sens tactique, la gestion du temps, les stratégies mises en place par les candidats.

FEDERATION FRANCOPHONE DE TAEKWONDO



FFT

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF

e. Kyokpa (20pts)

La casse est obligatoire pour tous les candidats.

Chaque candidat présentera deux techniques, une avec les membres supérieurs et une avec les membres inférieurs.

Les candidats de moins de 18 ans devront casser des panneaux réutilisables en plastiques.

Les candidats de 18 ans et plus casseront les planches fournies par la FFT.

f. Ho Shin Soul (40pts)

1. Le candidat devra présenter 6 techniques différentes. /20

Les techniques de self- défense seront laissées au choix des candidats, mais les attaques sont codifiées comme ci-dessous.

Les 6 enchaînements seront exécutés consécutivement par chaque candidat.

- Saisie de l'extérieur du poignet.
- Saisie de l'intérieur du poignet.
- Saisie d'un poignet à deux mains.
- Saisie des deux poignets par devant.
- Saisie des deux poignets par derrière.
- Saisie du revers du col à une main.

2. Le candidat devra présenter des techniques de son choix pendant 1 min 30. /20

g. Théorie (20pts)

Le candidat devra répondre à 10 questions qui seront posées par les membres du jury.
La théorie à connaître pour l'examen de premier Dan se trouve dans les documents de la FFT :

FEDERATION FRANCOPHONE DE TAEKWONDO



F.F.T

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF

-Qu'est-ce que le Taekwondo.

-Poomsae inférieurs.

Ceux-ci seront fournis au candidat par son instructeur 6 mois avant l'examen afin que celui-ci dispose du temps nécessaire pour les mémoriser.

Le candidat pourra aussi les télécharger sur le site de la fédération.

h. Décision

Le candidat ayant obtenu à la fin des 7 épreuves un total de 60 pourcents ou plus chez deux tiers des membres du jury et un minimum de 50 pourcents dans les poomsae, obtiendra son grade de 1^{er} Keup.

FEDERATION FRANCOPHONE DE TAEKWONDO



FFT

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF

Présentation du : 1er Keup

RENSEIGNEMENTS GENERAUX

NOM : PRENOM :

ADRESSE COMPLETE :

CODE POSTAL & LOCALITE :

TELEPHONE : E-MAIL :

NATIONALITE : LIEU & DATE DE NAISSANCE :

DATE D'ENTREE DANS LE TAEKWONDO :

NOM DU CLUB : LICENCE FFT : N° :

GRADE ACTUEL : DATE D'OBTENTION :

DATE DE LA DEMANDE : SIGNATURE :

DATE DE TRANSMISSION : NOM, GRADE & SIGNATURE DU PROFESSEUR :

.....

TRES IMPORTANT !!!

- Ce formulaire doit parvenir à Mr Nivarlet Jean-Jacques à l'adresse suivante jeanjacquesnivarlet@hotmail.com au plus tard **1 semaine** avant la date d'examen afin d'établir l'horaire de chaque candidat dans les meilleures conditions.

FEDERATION FRANCOPHONE DE TAEKWONDO



F.F.T

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF

- Le paiement (selon le tarif ci-après) est à effectuer sur le compte de la FFT
- n° BE18 9731 2656 8765 BIC ARSPBE22
Merci d'indiquer clairement en communication: votre nom & prénom et le grade présenté.

Tarif :

Inscription 1er keup	Inscription 1er keup 2 ^{ème} session
20 €	10 €

FEDERATION FRANCOPHONE DE TAEKWONDO



F.F.T

A.S.B.L

Reconnue par le KUKIWON et la WTF