



International Taekwon-Do Federation Belgium

Règlement pour les tests de ceinture de couleur et noir

Version juillet 2020
Sommaire

§ 1	Général	§ 5	Descriptions des tests
§ 2	Temps de préparation pour les tests de ceinture de couleur (KUP)		
§ 3	Temps de préparation pour les tests de ceinture noir (DAN)	§ 6	Programme pour les tests de ceinture de couleur (KUP)
§ 4	Des exigences supplémentaires pour les tests	§ 7	Programme pour les tests de ceinture noire (DAN)

§ 1 Général

Selon ce règlement, des tests sont nécessaires pour être promu à la ceinture suivante.

L'objectif de ce règlement est d'établir une uniformité pour tous les tests.

La première partie du test évalue la performance de Tul. S'il y a une erreur, l'étudiant peut effectuer encore une fois le Tul.

Les tests de casse sont évalués par l'examineur selon l'âge du candidat.

Si le candidat du test montre une attitude indisciplinée vers l'examineur ou le comité, sous n'importe quelle forme, avant ou pendant le test, l'instructeur et / ou le comité peut décider d'exclure le candidat de sa participation aux tests.

§ 2 Temps de préparation pour les tests de ceinture de couleur (KUP)

Le temps de préparation requis entre les tests de ceinture de couleur (KUP) est montré dans le tableau ci-dessous. Ce temps représente le temps minimum nécessaire pour faire le passage de grade.

Test	Temps minimum de préparation
9. Kup	2 Mois
8. Kup	2 Mois
7. Kup	3 Mois
6. Kup	3 Mois
5. Kup	3 Mois
4. Kup	3 Mois
3. Kup	3 Mois
2. Kup	3 Mois
1. Kup	3 Mois

Entre les tests de 1 ° KUP à 1 ° DAN, il doit y avoir suffisamment de temps pour développer la maturité du candidat.

§ 3 Temps de préparation pour les tests de ceinture noire (DAN)

Le temps de préparation entre les tests de ceinture noire (en conformité avec les règlements de l'ITF) est le suivant:

Dan	Temps de préparation au cours des années
I. Dan	1
II. Dan	1,5
III. Dan	2
IV. Dan	3 (le candidat doit être âgé d'au moins 21 ans)
V. Dan	4
VI. Dan	5
VII. Dan	6 (le candidat doit être âgé d'au moins 41 ans)
VIII. Dan	7
IX. Dan	8

§ 4 Des exigences supplémentaires pour les tests

En plus des périodes de préparation mentionnées ci-dessus, le candidat doit assister aux séminaires suivants:

- Au moins 1 cours d'arbitrage avant passage pour ceinture rouge, I°degree, II°degree, III°degree, IV°degree, V°degree etc.
- Etre arbitre au moins une fois sur un championnat avant le passage pour ceinture rouge, I° et II° degree, 3x (senior) ou 2x (junior) pour III°degree, 4 fois pour IV°degree, 5 fois pour V°degree etc.
- Au moins 2 séminaires d'arbitrage avant I Dan, et entre chaque test de Dan suivants.
Si aucun séminaire d'arbitrage n'a été fait - comme décrit – le test sera retardé de six mois.
- Suivre les cours de hosinsul et les Journées de Taekwon-Do est bien apprécié.
- Pour les Instructeurs: au moins 2 Cours National d'Instructeurs (NIC) entre chaque test de Dan.
- L'application du candidat pour assister au test de Dan doit être approuvé par l'instructeur et l'ITF Belgium.

§ 5 Descriptions de Tests

Les mouvements de base	Gibon Yonsup
Formes	Tul
Combat	Jayu Matsogi
Combats arrangés	Sambo-Matsogi Ibo-Matsogi Ilbo-Matsogi
Défense personnelle	Hosinsul
Casse	Kyok-Pa
Theorie	Ilon
Attitude	Tedo

§ 6 Programme pour les tests de ceinture de couleur (KUP)

Kup demandé	Kup actuel	Tul	Gibon Yonsup	Matsogi	Hosinsul	Kyok-Pa	Ilon
9. Kup	10. Kup	Saju Makgi Saju Jirugi	À la demande de l'examineur (non défini)				À la demande de l'examineur (non défini)
8. Kup	9. Kup	Saju Makgi Saju Jirugi Chon-Ji		<u>Sambo-Matsogi</u> 5 Techniques			
7. Kup	8. Kup	Chon-Ji Dan-Gun		<u>Sambo-Matsogi</u> 10 Techniques	2 techniques contre quelqu'un qui vous attrape par le poignet (s)		
6. Kup	7. Kup	Dan-Gun Do-San		<u>Sambo-Matsogi</u> 12 Techniques	2 techniques contre quelqu'un qui vous attrape par le poignet (s) 1 technique contre quelqu'un qui vous étouffe		
5. Kup	6. Kup	Do-San Won-Hyo		<u>Ibo-Matsogi</u> 5 Techniques	3 techniques contre quelqu'un qui vous attrape par le poignet (s) 3 techniques	Ap- of Nopi Chagi, Sonkal Taerigi	

					contre quelqu'un qui vous étrange		
4. Kup	5. Kup	Won-Hyo Yul-kok		<u>Ibo-Matsogi</u> 10 Techniques	3 techniques contre quelqu'un qui vous attrape par le poignet (s)		
					3 techniques contre quelqu'un qui vous étrange		
					1 technique contre quelqu'un qui vous serre entre ses bras	Dollyo Chagi, Ap Joomuk Jirugi	
					1 technique contre quelqu'un qui place ses bras en dessous de vos bras (aisselle) et relie ses mains l'une à l'autre pour bloquer vos bras, en exerçant une forte pression sur la nuque (Double Nelson)		

3. Kup	4. Kup	Yul-kok Joong-Gun		<u>Ilbo-Matsogi</u> 8 Techniques	<p>3 techniques contre quelqu'un qui vous étouffe</p> <p>1 technique contre quelqu'un qui vous serre entre ses bras</p> <p>1 technique contre quelqu'un qui place ses bras en dessous de vos bras (aisselle) et relie ces mains l'une à l'autre pour bloquer vos bras, en exerçant une forte pression sur la nuque (Double Nelson)</p> <p>1 technique contre quelqu'un qui vous attrape par l'épaule/s</p> <p>2 défenses</p>	Yop Chagi, Sonkal Dung Taerigi

					contre quelqu'un qui vous attaque avec un couteau	
2. Kup	3. Kup	Joong-Gun Toi-Gye		<u>Ilbo-Matsogi</u> 12 Techniques	3 techniques contre quelqu'un qui vous étouffe 1 technique contre quelqu'un qui vous serre entre ses bras 1 technique contre quelqu'un qui place ses bras en dessous de vos bras (aisselle) et relie ces mains l'une à l'autre pour bloquer vos bras, en exerçant une forte pression sur la nuque (Double Nelson) 1 technique contre quelqu'un qui	Twimyo Yop Chagi, Banda Dollyo Chagi

					vous attrape par l'épaule/s		
					2 défenses contre quelqu'un qui vous attaque avec un couteau		
					2 défenses contre quelqu'un qui vous attaque avec un bâton		
1. Kup	2. Kup	Toi-Gye Hwa-Rang		<u>Ilbo-Matsogi</u> 15 Techniques	3 techniques contre quelqu'un qui vous étrange		
					1 technique contre quelqu'un qui vous serre entre ses bras	Twimyo Dollyo Chagi, Dwyt Chagi	
					1 technique contre quelqu'un qui place ses bras en dessous de vos bras (aisselle) et relie ces mains l'une à l'autre pour bloquer vos bras, en exerçant une		

					<p>forte pression sur la nuque (Double Nelson)</p> <p>1 technique contre quelqu'un qui vous attrape par l'épaule/s</p> <p>2 défenses contre quelqu'un qui vous attaque avec un couteau</p> <p>2 défenses contre quelqu'un qui vous attaque avec un bâton</p> <p>2 défenses contre quelqu'un qui vous attaque avec un pistolet</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

§ 7 Programme pour les tests de ceinture noire (Dan)

Dan	Tul	Matsogi	Hosinsul	Kyok-Pa	Ilon	Additional
I. Dan Boosabum	Choong-Moo Hwa-Rang Toi-gye et une autre TUL désigné	Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsogi Jayu Matsogi	Programme de 1 KUP + 2 techniques contre quelqu'un qui vous donne des coups de pied	Dollyo Chagi et Bandae Dollyo Chagi = combination Twymio nopi	À la demande de l'examineur	
II. Dan Boosabum	Kwang-Gae Po-Eun Ge-Baek et une autre TUL désigné	Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsogi Jayu Matsogi	Programme de 1 DAN. En plus, l'examineur peut demander unes des techniques suivantes: Technique contre quelqu'un qui vous attaque alors que vous êtes sur le sol Technique contre quelqu'un qui vous tient contre le mur Technique de défense alors que vous êtes assis sur une chaise Défense contre deux agresseurs Défendre quelqu'un	Twimyo Dollyo Chagi (nopunde) Hand technique of choice	À la demande de l'examineur	Point 4.

			d'autre en danger Montrer des points vitaux et des points de pression			
III. Dan Boosabum	Eui-Am Choong-Jang Juche et une autre TUL désigné	Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsogi Jayu Matsogi	À la demande de l'examineur en conformité avec le programme précédent	Twimyo Bandae Dollyo Chagi (nopunde), Twimyo Dollmyo Yop Chagi (nopunde)	À la demande de l'examineur	Point 4.
IV. Dan Sabum	Sam-Il Yoo-Sin Choi-Yong et une autre TUL désigné	Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsogi Jayu Matsogi	À la demande de l'examineur	À la demande de l'examineur	À la demande de l'examineur	Point 4.
V. Dan Sabum	Yon-Gae Ul-Ji Moon-Moo et une autre TUL désigné	Sambo-, Ibo-, Ilbo-Matsogi Jayu Matsogi	À la demande de l'examineur	À la demande de l'examineur	À la demande de l'examineur	Point 4.
VI. Dan Sabum	So-San Se-Jong	Ilbo Matsogi	À la demande de l'examineur	À la demande de l'examineur	À la demande de l'examineur	Point 4.
VII. Dan Sahyun	Tong-Il				À la demande de l'examineur	Point 4.