



NOM : _____

ÉPREUVE POUMSE				
POUMSES	Diagramme 2	Respect ligne verticale 1	Qualité exécution membres supérieurs (armement/trajectoire/finition)	TOTAL POUMSE
5 ^{ème} keup : SA JONG	/10	/5	/5	/20
4 ^{ème} keup : OH JONG	/10	/5	/5	/20
3 ^{ème} keup : YUK JONG	/10	/5	/5	/20

ÉPREUVE KIBONS					
Types d'enchaînements : techniques choisies parmi le référentiel des kibons ceintures jaunes et bleues	Armement/Trajectoire/Finition/retour de frappe	Connaissances des termes	Symétrie	TOTAL KIBONS	
5 ^{ème} et 4 ^{ème} keup = 2 enchaînements en ligne droite 2 techniques membres supérieurs imposées 3 fois en avançant et 3 fois en reculant	/5	/5	/5	/15	/30
5 ^{ème} et 4 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite de 3 coups de pieds dont 1 retourné imposé 4 fois en avançant	/5	/5	/5	/15	
3 ^{ème} keup = 2 frappes de précision sur partenaire membres supérieurs (3 fois des 2 bras)	/5	/5	/5	/15	/30
3 ^{ème} keup = 1 enchaînement blocage en reculant + attaque membre supérieur en avançant avec changement de position	/5	/5	/5	/15	

ÉPREUVE HANBONS				
Thèmes des hanbon kyeurogui	Réactivité	Précision	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS
5 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec différents niveaux visés	/5	/5	/5	/15
5 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec 3 coups de pieds enchaînés	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec frappes bras puis jambes	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec frappes jambes puis bras	/5	/5	/5	/15
3 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec coup de pieds sauté	/5	/5	/5	/15
3 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec coup de pied retourné	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE KYEUROGUI				
2 rounds de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 3 Je ne suis pas touché et je touche	Variété technique 2 Je touche avec la jambe avant	Variété tactique 2 J'alterne des attaques et des défenses	TOTAL KYEUROGUI
Round 1 pour candidats au 5 ^{ème} /4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15
Round 2 pour candidats au 5 ^{ème} /4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE HOSHINSOUL				
Dégagement + frappes en riposte	Dégagement	Qualité de la riposte	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
5 ^{ème} keup = 1 dégagement + riposte sur double saisie poignets (D ou E)	/5	/5	/5	/15
5 ^{ème} keup = 1 dégagement + riposte sur saisie 1 poignet imposée (A, B ou C)	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup = 1 dégagement + riposte sur saisie poignet imposée (A, B, C, D ou E)	/5	/5	/5	/15
4 ^{ème} et 3 ^{ème} keup = dégagement + riposte sur saisie poignet imposée (A, B, C, D ou E)	/5	/5	/5	/15