



NOM : _____

ÉPREUVE POU MSE				
POUMSES	Diagramme	Ligne cible	Qualité exécution membres supérieurs (armement/trajectoire)	TOTAL POUMSE
8 ^{ème} keup : IL JONG	/10	/5	/5	/20
7 ^{ème} keup : YI JONG	/10	/5	/5	/20
6 ^{ème} keup : SAM JONG	/10	/5	/5	/20

ÉPREUVE KIBONS				
Types d'enchaînements : techniques choisies parmi le référentiel des kibons ceintures blanches et jaunes	Armement/Trajectoire/ Finition/retour de frappe	Connaissances des termes	TOTAL KIBONS	
8 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite d'une technique imposée membres supérieurs 6 fois en avançant	/5	/5	/10	/20
8 ^{ème} keup = 1 enchaînement en ligne droite d'une technique de coup de pied imposée 6 fois en avançant	/5	/5	/10	
7 ^{ème} keup = 1 Enchaînement en ligne droite d'une technique membres supérieurs imposée 6 fois en avançant, et 6 fois en reculant	/5	/5	/10	/20
7 ^{ème} keup = 1 Enchaînements en ligne droite d'un coup de pied imposé 6 fois en avançant, demi-tour puis 6 fois en avançant	/5	/5	/10	
6 ^{ème} keup = 1 enchaînement : 1 blocage + 1 frappe membres supérieurs au choix 6 fois en avançant	/5	/5	/10	/20
6 ^{ème} keup = 1 enchaînement : 1 blocage + 1 frappe membres supérieurs au choix 6 fois en avançant	/5	/5	/10	

ÉPREUVE HANBONS				
Types d'enchaînements	Respect du protocole du hanbon	Précision	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS
8 et 7 ^{ème} keup = hanbon N°1 avec coups de pieds	/5	/5	/5	/30
8 et 7 ^{ème} keup = hanbon N°2 avec membres supérieurs	/5	/5	/5	
6 ^{ème} keup = hanbon N°1 avec pas de retrait	/5	/5	/5	/30
6 ^{ème} keup = hanbon N°2 avec décalage	/5	/5	/5	

ÉPREUVE KYEUGUI				
1 round de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 2 Je ne suis pas touché et je touche	Variété technique 1 Je touche avec les 2 jambes	Variété tactique 1 J'alterne des attaques sur 1 coup ou enchaînées	TOTAL KYEUGUI
Épreuve pour candidats du 8 ^{ème} , 7 ^{ème} et 6 ^{ème} keup	/5	/5	/5	/15

ÉPREUVE HOSHINSOUL			
Dégagement + frappes en riposte	Dégagement	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
8 ^{ème} keup = 1 dégagement sur saisie simple A ou B ou C Imposée	/5	/5	/10
7 ^{ème} et 6 ^{ème} keup = 1 dégagement sur saisie simple A ou B ou C ou D imposée	/5	/5	/10