



NOM : _____

ÉPREUVE POUMSE					
POUMSES	Diagramme	Respect positions	Qualité exécution membres supérieurs armement/trajectoire/ finition	Variation des vitesses armements/déploiement	TOTAL POUMSE
2 ^{ème} keup = TCHIL JONG	/10	/5	/5	/5	/25
1 ^{er} keup = PAL JONG	/10	/5	/5	/5	/25

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	
2 ^{ème} et 1 ^{er} keup = 2 frappes de précision sur partenaire (1 avec coups de pieds et 1 avec membres supérieur)	/5	/5	/5	/15	/30
2 ^{ème} et 1 ^{er} keup = 2 enchaînements de 3 techniques membres supérieurs différentes imposées 4 fois en avançant	/5	/5	/5	/15	
1 ^{er} keup = 2 frappes de précision sur partenaire imposées avec coups de pied	/5	/5	/5	/15	/30
1 ^{er} keup = 2 enchaînements 3 techniques membres supérieurs ou inférieures différentes imposées 4 fois en avançant	/5	/5	/5	/15	

1ER KEUP = HANBON N°2 AVEC FRAPPE DE JAMBES					
Thèmes des hanbons kyeurogui	Réactivité	Précision et puissance de la riposte	Respect des mouvements imposés	TOTAL HANBONS	
2 ^{ème} keup = hanbon N°1 et 2 avec coups de pieds retournés	/5	/5	/5	/15	/30
2 ^{ème} keup = hanbon N°3 et 4 avec coups de pied sautés	/5	/5	/5	/15	
1 ^{er} keup = hanbon N°1 avec frappes membres supérieurs	/5	/5	/5	/15	/30
1 ^{er} keup = hanbon N°2 avec frappe de jambes					
1 ^{er} keup = hanbon N°3 et 4 avec coup de pieds sauté	/5	/5	/5	/15	

ÉPREUVE KYEUROGUI					
2 rounds de combat avec protections 1 min 30 pour cadets/vétérans 2 min pour juniors/seniors	Fondamentaux 4 Je touche avant d'être touché	Variété technique 3 J'utilise des coups de pieds visage	Variété tactique 3 J'alterne des attaques simples/ enchaînées et des contres/ripostes/ neutralisations	TOTAL KYEUROGUI	
Round 1 pour candidats au 2 ^{ème} et 1 ^{er} keup	/5	/5	/5	/15	/30
Round 2 pour candidats au 2 ^{ème} et 1 ^{er} keup	/5	/5	/5	/15	

ÉPREUVE HOSHINSOUL					
Dégagements + frappes en riposte + mise au sol	Dégagement	Qualité de la riposte (frappes)	Contrôle et mise au sol	Réactivité	TOTAL HOSHINSOUL
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défense sur saisies 1 poignet A ou B ou C au choix	/0,5	/2	/2	/0,5	/5
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défense sur saisies 1 poignet A ou B ou C imposée	/0,5	/2	/2	/0,5	/5
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défenses sur saisie double de face (D)	/0,5	/2	/2	/0,5	/5
1 ^{er} et 2 ^{ème} keup = 1 Défense sur saisie double arrière (E)	/0,5	/2	/2	/0,5	/5