

RÉCAPITULATIF POUR VOS PASSAGES DE 1ère KEUP A 6ème DAN

		1ÈRE KEUP	DAN 1	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6
POOMSE	IMPOSÉ PAR LE GRADE	TCHIL	PAL	KORYO	KEUMGANG	TAEBACK	PYOUNGWON & SHIPJIN	JITAE & CHONKWON
	CHOISI PAR LE CANDIDAT	ENTRE SA ET YOUK	ENTRE OH ET TCHIL	ENTRE OH ET TCHIL	ENTRE OH ET PAL	ENTRE OH ET KORYO	ENTRE KORYO ET TAEBACK	ENTRE OH ET PYOUNGWON
	IMPOSÉ PAR LE JURY	ENTRE IL ET YOUK	ENTRE IL ET TCHIL	ENTRE IL ET PAL	ENTRE IL ET KORYO	ENTRE IL ET KEUMGANG	ENTRE IL ET KEUMGANG	ENTRE IL ET SHIPJIN
DAE RYEUN	II BO	1'30"	1'30"	1'30"	1'30"	1'	-	-
	YI BO	-	-	-	-	1'	-	-
	SAM BO	-	-	-	-	1'	-	-
	CHOOKI	-	-	-	-	1'	-	-
HOSINSHUL		1'	1'	2'	2'	4'	-	-
BAN CHAKYU TAERYON		1'						
KIEUPA		1 AVEC MEMBRES INFÉRIEURS (SAUTÉ)	1 AVEC MEMBRES INFÉRIEURS (SAUTÉ)	2 AVEC MEMBRES INFÉRIEURS (1 NORMAL ET 1 SAUTÉ)	2 AVEC MEMBRES INFÉRIEURS (1 NORMAL ET 1 SAUTÉ)	2 AVEC MEMBRES INFÉRIEURS (1 NORMAL ET 1 SAUTÉ) ET 1 AVEC MEMBRES SUPÉRIEURS	-	-
THEORIE & KIBON		10	10	10	10	10	TRAVAIL ECRIT SUR LE TAEKWONDO	TRAVAIL ECRIT SUR LE TAEKWONDO

CRITÈRES DE COTATIONS (ABFT)

POOMSE	BO/CHOOKI DAE RYEUN	HOSINSHUL	BAN CHAKYU TAERYON	KIEUPA
<ul style="list-style-type: none"> > L'EXACTITUDE DU SCHÉMA > L'EXACTITUDE DES POSITIONS > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES DE MEMBRES INFÉRIEURS (POSITION INITIALE ->TRAJECTOIRE -> POSITION FINALE) > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES DE MEMBRES SUPÉRIEURS (POSITION INITIALE -> TRAJECTOIRE -> POSITION FINALE) > LA PUISSANCE > L'HARMONIE 	<ul style="list-style-type: none"> > LA DISTANCE > LE TIMING > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES DE MEMBRES INFÉRIEURS (POSITION INITIALE -> TRAJECTOIRE -> POSITION FINALE) > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES DE MEMBRES SUPÉRIEURS (POSITION INITIALE -> TRAJECTOIRE -> POSITION FINALE) > L'EXACTITUDE DES POSITIONS > LA PUISSANCE > LA VARIÉTÉ DES TECHNIQUES, FRAPPES, POSITIONS ET BLOCAGES > L'EXÉCUTION GLOBALE 	<ul style="list-style-type: none"> > LA DISTANCE > LE TIMING > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES DE MEMBRES INFÉRIEURS > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES DE MEMBRES SUPÉRIEURS > LA PUISSANCE > LA VARIÉTÉ DES TECHNIQUES, FRAPPES, POSITIONS, CLÉS ET BLOCAGES > L'EXÉCUTION GLOBALE > LE RÉALISME 	<ul style="list-style-type: none"> > LA DISTANCE > LE TIMING > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES ET FRAPPES DES MEMBRES INFÉRIEURS. RETOUR DE FRAPPE (DÉSARMAGE) > L'EXACTITUDE DES DÉPLACEMENTS > LA PUISSANCE > LA VARIÉTÉ DES TECHNIQUES, DES DÉPLACEMENTS ET DES COUPS DE PIEDS > L'EXÉCUTION GLOBALE 	<ul style="list-style-type: none"> > LA TECHNIQUE RÉALISÉE > L'EXACTITUDE DES TECHNIQUES > LA PUISSANCE > L'EXÉCUTION GLOBALE > LA CONCENTRATION > LA CASSE

POUR UNE INFORMATION DÉTAILLÉE ET COMPLETE, CONSULTER LE SITE DE L'ABFT [[HTTP://WWW.ABFT.BE/DOCUMENTS-ADMINISTRATIFS](http://www.abft.be/documents-administratifs)] DANS LA RUBRIQUE [DOCUMENTS DE PASSAGE DE GRADE] EN BAS DE PAGE.