



# PROGRAMME PANTHÈRE AVENTURINE

## MODULE A : Épreuve Poomsae

Grade actuel	Blanche	Jaune	Jaune barrette Orange	Orange	Orange barrette Verte	Verte	Verte barrette Violette	Violette
	25 POINTS	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>			
		Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(moitié)</i>	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang <i>(en entier)</i>
				Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang <i>(moitié)</i>	Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang <i>(en entier)</i>			
						Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang <i>(moitié)</i>	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang <i>(en entier)</i>	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang <i>(en entier)</i>
								Poomsae 5 Taegeuk Oh Jang <i>(moitié)</i>

## MODULE B : Épreuve Physique

25 POINTS	Epreuve 1	Epreuve 2	Epreuve 3	Epreuve 4
		Epreuve cardio - respiratoire	Epreuve de souplesse	Epreuve d'explosivité
	Réaliser un maximum d'aller retour en 3 minutes sur une distance de 10 mètres	Réaliser un grand écart de face avec le maximum d'amplitude possible	Réaliser 20 frappes efficaces et précises <b>en bandal tchagui</b> en un minimum de temps	<b>Killy</b> : s'adosser contre un mur dans la position de la chaise et maintenir un maximum de temps



# PROGRAMME PANTHÈRE AVENTURINE

## MODULE C : Épreuve Combat

30 POINTS	COMBAT SANS TOUCHE	<b>OU</b>	COMBAT CONTACT
			Panthère OR : + 3 POINTS DE BONUS SUR LA NOTE FINALE
	Réaliser 1 combat en 3 rounds de 45sec (15sec de repos) en opposition sans touche. Réaliser 2 techniques de coup de pied à tour de rôle afin d'exprimer tout le bagage technique du combattant		Réaliser 1 combat test-match en 3 rounds de 1min30 (30sec de repos) avec contact plastron / tête

## MODULE D : Comportement

20 POINTS	Appréciation 1	Appréciation 2	Appréciation 3	Appréciation 4
	Assiduité	Ponctualité	Investissement personnel	Respect des entraîneurs, des partenaires et du matériel
	<b>Bonus ou malus</b> entre -5 et +5 points sur la note finale	Bonus ou malus entre -5 et +5 points sur la note finale	Bonus ou malus entre -5 et +5 points sur la note finale	Bonus ou malus entre -5 et +5 points sur la note finale

# MTKDA