



PROGRAMME PANTHÈRE AVENTURINE

Page 1/2

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 (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 1 Taegeuk Il Jang (en entier)
		Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (moitié)	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (en entier)	Poomsae 2 Taegeuk Il Jang (en entier)
			Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang (moitié)	Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang (en entier)	Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang (en entier)	Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang (en entier)	Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang (en entier)	Poomsae 3 Taegeuk Sam Jang (en entier)
					Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang (moitié)	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang (en entier)	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang (en entier)	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang (en entier)
							Poomsae 5 Taegeuk Oh Jang (moitié)	

MODULE B : Épreuve Physique

25 POINTS	Epreuve 1	Epreuve 2	Epreuve 3	Epreuve 4
	Epreuve cardio - respiratoire	Epreuve de souplesse	Epreuve d'explosivité	Epreuve de résistance
	Epreuve Luc Léger	Réaliser un grand écart de face avec le maximum d'amplitude possible	Réaliser 20 frappes efficaces et précises en bandal tchagui en un minimum de temps	Killy : s'adosser contre un mur dans la position de la chaise et maintenir un maximum de temps



PROGRAMME PANTHÈRE AVENTURINE

Page 2/2

MODULE C : Épreuve Combat

30 POINTS	COMBAT SANS TOUCHE	ou	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
	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	Bonus ou malus entre -5 et +5 points sur la note finale

MTKDA

www.mions-tkda.fr