



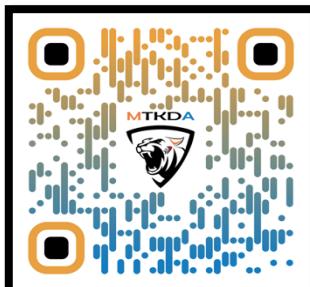
# PROGRAMME PANTHÈRE SAPHIR

Page 1/2

## MODULE A : Épreuve Poomsae

Grade actuel	Blanche	Jaune	Jaune barrette Orange	Orange	Orange barrette Verte	Verte	Verte barrette Violette	Violette
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 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 4 Taegeuk Sa Jang (moitié)	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang (en entier)	Poomsae 4 Taegeuk Sa Jang (en entier)
						Poomsae 5 Taegeuk Oh Jang (moitié)		

25 POINTS



VIDEOS DES POOMSAE SUR LA CHAÎNE YOUTUBE DU CLUB (QR CODE + ONGLET COURS EN LIGNE - EXAMEN)

## MODULE B : Épreuve Physique

Épreuve 1	Épreuve 2	Épreuve 3	Épreuve 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 <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

25 POINTS



# PROGRAMME PANTHÈRE SAPHIR

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

Assiduité

**Bonus ou malus** entre -5 et +5 points sur la note finale

### Appréciation 2

Ponctualité

**Bonus ou malus** entre -5 et +5 points sur la note finale

### Appréciation 3

Investissement personnel

**Bonus ou malus** entre -5 et +5 points sur la note finale

### Appréciation 4

Respect des entraîneurs, des partenaires et du matériel

**Bonus ou malus** entre -5 et +5 points sur la note finale

# MTKDA

[www.mions-tkda.fr](http://www.mions-tkda.fr)