

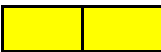























Jibjung 집중 examenreglement

Exameneisen (vanaf 10j) minimum aanwezigheden

10de kup		30
9de kup		30
8ste kup		30
7de kup		30
6de kup		30
5de kup		40
4de kup		40
3de kup		40
2de kup		40
1ste kup		40
Dan / Poom		

Exameneisen (tot en met 9j) minimum aanwezigheden

10de kup		20
9 ^{1/2} de kup		20
9de kup		20
8 ^{1/2} de kup		20
8ste kup		30
7de kup		30
6de kup		30
5de kup		40
4de kup		40
3de kup		40
2de kup		40
1ste kup		40
Dan / Poom		

Indien je geslaagd bent voor het examen rood-zwart, mag je deelnemen aan het eerstvolgende Dan / Poom examen ingericht door Taekwondo Vlaanderen.

Tussen Dan/Poom graden zijn de wachttijden opgelegd door Kukkiwon.

Welke onderdelen bevat een kup-examen in de club?

- Chagi: basis, gevorderde en counter trappen
- Poomsae: stijlfiguren of onderdelen hiervan
- Special Techniques:
 - Hand- en voetsteps
 - Twio: gesprongen trappen
 - Hosinsul: zelfverdediging door middel van bevrijdingen en klemmen
 - Kyokpa: breektechnieken
- Sparring: vrij gevecht tussen 2 sparringpartners
- Theorie: woordenschat en kennis van taekwondo.

Het **examenprogramma** kan geraadpleegd worden op de website:

<https://www.jibjung.be/examenprogramma/>

Gebruikte criteria voor de beoordeling van de onderdelen

- Chagi: techniek & vorm – balans & controle – kracht & snelheid – precisie – uitstaling & kihap
- Poomsae:
 - Basis: patroon – traptechnieken – handtechnieken – standen & balans
 - Afwerking: kracht – precisie – tempo & ritme – kijkrichting & uitstraling
- Special Techniques: techniek – kracht & effectiviteit – uitstraling & houding – balans & controle – afstand / uitwijken
- Sparring: techniek & precisie – variatie technieken – aanval & verdediging – ruimtegebruik & stepping – afstand – controle & krachtdosering – snelheid – inzicht – inzet & houding - kihap

Verloop van een kup-examen

- 1- Bij aanvang geef je jouw licentieboekje af en betaal je het inschrijvingsgeld **7 euro – cash of via Payconiq**
- 2- Iedereen is stipt aanwezig op het afgesproken startuur. Iedereen begint met een opwarming en stretching, gevolgd door het inoefenen van de trappen. De gsm wordt in het voorziene bakje gelegd; **papieren zijn niet toegelaten in de zaal.**
- 3- De theorietoets wordt schriftelijk afgenomen.
- 4- Daarna starten we met het onderdeel **chagi**. Let op: indien de basistrappen onvoldoende uitgevoerd worden, stopt het examen voor de deelnemer en is deze niet geslaagd.
- 5- Vervolgens komen de verschillende onderdelen aan bod. Deelnemers worden op het gepaste moment naar de zaal geroepen.
- 6- Na de beraadslaging volgt de **gordeluitreiking** voor iedereen.

Resultaat	Wat betekent dit?	Wat gebeurt er dan?
Geslaagd	Je hebt alles goed gedaan	Je behaalt een lagere kup-graad
Herexamen	1 of 2 onderdelen gingen niet goed	Je krijgt binnen een maand, tijdens de lessen, een nieuw examenmoment voor de (volledige!) onderdelen die onvoldoende waren
Niet geslaagd	Meer dan 2 onderdelen gingen niet goed, of je basistrappen zijn niet goed genoeg	Je moet wachten tot het volgende gordelexamen

Voorwaarden voor deelname aan kup-examens.

- Je licentie is in orde en je boekje wordt voorgelegd voor aanvang van het examen
- Je hebt een minimum aantal trainingen sinds het vorige examen.
- Je hebt je ingeschreven en het examengeld (7€) is betaald.
- Je kent de theoretische en praktische exameneisen voor de te behalen kupgraad.
- Je dient je aan in een nette dobok met correct geknoopte gordel.
- Je hebt alle nodige bescherming bij voor het onderdeel "sparring" (vanaf 8^{ste} kup)
- Voor deelname aan het examen 4e kup (blauwe gordel) is minimaal één deelname aan een competitie of interclub vereist in de periode tussen het behalen van de gele gordel en de blauwe gordel.