


















## Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### Progression Française des Grades du Taekwondo "ENFANTS"

La progression officielle des grades du TAEKWONDO "Enfants" proposée par la **Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées** se base sur 15 "Keup" différenciés par 8 couleurs de ceintures (*blanche, jaune, orange, verte, violette, bleue, rouge, rouge et noire*).

Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan, dont l'âge minimum requis est de 16 ans.

Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme technique illustré par la **"Progression Française du TAEKWONDO Enfants"**.

| KEUP                | CEINTURES                                | COULEURS   |
|---------------------|--|--|
| 15                  | BLANCHE                                  |    |
| 14                  | JAUNE                                    |    |
| 13                  | JAUNE 1 barrette                         |    |
| 12                  | ORANGE                                   |    |
| 11                  | ORANGE 1 barrette                        |    |
| 10                  | VERTE                                    |    |
| 9                   | VERTE 1 barrette                         |  |
| 8                   | VIOLETTE                                 |  |
| 7                   | VIOLETTE 1 barrette                      |  |
| 6                   | BLEUE                                    |  |
| 5                   | BLEUE 1 <sup>ère</sup> barrette          |  |
| 4                   | BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette          |  |
| 3                   | ROUGE                                    |  |
| 2                   | ROUGE 1 <sup>ère</sup> barrette          |  |
| 1                   | ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette          |  |
| IL POUM             | ROUGE & NOIRE<br><i>(14 ans minimum)</i> |  |
| 1 <sup>er</sup> DAN | NOIRE<br><i>(16 ans minimum)</i>         |  |

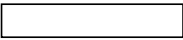


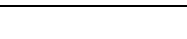
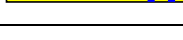






## Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

### Progression Française des Grades du Taekwondo "ADULTES"

La progression officielle des grades du TAEKWONDO "Adultes" proposée par la **Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées** se base sur 10 "Keup" différenciés par 4 couleurs de ceintures (*blanche, jaune, bleue, rouge*).

Chaque Keup représente une nouvelle étape vers l'obtention de la ceinture noire 1<sup>er</sup> Dan, dont l'âge minimum requis est de 16 ans.

Pour chacun de ces "Keup" correspond un programme technique illustré par la "**Progression Française du TAEKWONDO**".

| KEUP                        | CEINTURES                       | COULEURS   |
|-----------------------------|---------------------------------|--|
| 10                          | BLANCHE                         |    |
| 9                           | JAUNE                           |    |
| 8                           | JAUNE 1 <sup>ère</sup> barrette |    |
| 7                           | JAUNE 2 <sup>ème</sup> barrette |    |
| 6                           | BLEUE                           |  |
| 5                           | BLEUE 1 <sup>ère</sup> barrette |  |
| 4                           | BLEUE 2 <sup>ème</sup> barrette |  |
| 3                           | ROUGE                           |  |
| 2                           | ROUGE 1 <sup>ère</sup> barrette |  |
| 1                           | ROUGE 2 <sup>ème</sup> barrette |  |
| 1 <sup>er</sup> Dan et plus | NOIRE<br>(16 ans minimum)       |  |