

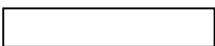


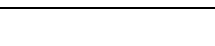
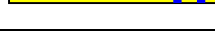






Fédération Française de TAEKWONDO et disciplines associées

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^{er} 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 ^{ère} barrette	
7	JAUNE 2 ^{ème} barrette	
6	BLEUE	
5	BLEUE 1 ^{ère} barrette	
4	BLEUE 2 ^{ème} barrette	
3	ROUGE	
2	ROUGE 1 ^{ère} barrette	
1	ROUGE 2 ^{ème} barrette	
1 ^{er} Dan et plus	NOIRE (16 ans minimum)	

















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^{er} 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 ^{ère} barrette	
4	BLEUE 2 ^{ème} barrette	
3	ROUGE	
2	ROUGE 1 ^{ère} barrette	
1	ROUGE 2 ^{ème} barrette	
IL POUM	ROUGE & NOIRE (14 ans minimum)	
1 ^{er} DAN	NOIRE (16 ans minimum)	