

POOMSAE													
		Du grade				Choix du candidat				Choix du jury			
PRECISION													
Imprécisions (Petites fautes)		Annotations				Annotations				Annotations			
1	<i>Imprécision 1</i>												
2	<i>Imprécision 2</i>												
3	<i>Imprécision 3</i>												
4	<i>Imprécision 4</i>												
Erreurs (Grosses fautes)		Insuffisant		Bon		Insuffisant		Bon		Insuffisant		Bon	
1	Effectuer un blocage ou une frappe à la place d'un(e) autre												
2	Effectuer une position à la place d'une autre												
3	Oublier le Kihap ou le faire à un autre moment												
4	Marquer un arrêt non prévu de plus de 3 secondes												
5	Commettre des imprécisions systématiques												
6	Perdre l'équilibre												
7	Revenir à plus d'un pas de la position de départ du poomsae												
Appréciation globale													
PRESENTATION													
Eléments qualitatifs de la puissance		NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM
1	<i>Le couple relâchement-contraction</i>												
2	<i>Les mouvements de supination et de pronation</i>												
3	<i>L'alternance de l'« Armer » lent et de la trajectoire rapide</i>												
4	<i>L'arrêt net</i>												
5	<i>Le maintien de la puissance tout au long du poomsae</i>												
Eléments qualitatifs du rythme		NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM
1	<i>L'enchaînement des défenses et des contre-attaques.</i>												
2	<i>Le respect des combinaisons</i>												
3	<i>La réalisation de blocs en une fois.</i>												
Eléments qualitatifs de l'expression de l'énergie		NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM
Attitude et charisme													
1	<i>Bonne tenue de corps</i>												
2	<i>Uniforme impeccable</i>												
3	<i>Pousse un kihap intense</i>												
4	<i>Ne fait pas de bruits respiratoires sporadiques</i>												
5	<i>A un regard franc qui porte loin</i>												
6	<i>A un comportement positif en cas d'erreur</i>												
7	<i>A des déplacements silencieux</i>												
Occupation de l'espace													
8	<i>Réalise des mouvements amples</i>												
9	<i>A une bonne souplesse</i>												
Evaluation des Poomsae		NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM	NA	EVA	A	AM
Evaluation de l'épreuve		Réussite						Echec					

NA : Non Acquis - le candidat n'a pas développé la compétence attendue, EVA: En Voie d'Acquisition - le candidat n'a pas encore tout-à-fait développé la compétence attendue, A : Acquis - le candidat a développé la compétence attendue (situation de réussite), et AM : Acquisition Maîtrisée - le candidat a développé la compétence attendue dans différentes situations de transposition.

