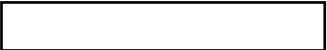











Progression Française des Grades du Taekwondo "ADULTES"

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 14 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 (14 ans minimum)	