



Taekwondo Centrum Alkmaar

CLUBEXAMENREGLEMENT

Inhoudsopgave

Artikel 1 Toepassing en doel	3
Artikel 2 Examencoördinator	3
Artikel 3 Examencommissie	3
Artikel 4 Deelname aan clubexamen	3
Artikel 5 Examenbijdrage	3
Artikel 6 Herexamen	3
Artikel 7 Geupgraden	4
Artikel 8 Examenonderdelen	4
Artikel 9 Algemene technische eisen per examenonderdeel	5
Artikel 10 Beoordelingscriteria per examenonderdeel	6
Artikel 11 Waardering / beoordeling	7
Artikel 12 Slagen, herexamen, zakken	7
Artikel 13 Bijzondere promotie	7
Artikel 14 Onvoorzien	7
Bijlage 1 Samenvatting exameneisen	8

Artikel 1 Toepassing en doel

- 1.1 Dit examenreglement is van toepassing op clubexamens georganiseerd door Taekwondo Centrum Alkmaar (TCA). Het doel van dit reglement is het eenduidig vastleggen van de gang van zaken.

Artikel 2 Examencoördinator

- 2.1 De examencoördinator wordt door het bestuur van TCA aangewezen voor onbepaalde tijd.
- 2.2 De examencoördinator heeft in het algemeen als taak het organiseren van clubexamens. Daartoe horen onder meer:
- de planning van de examendata in het taekwondoseizoen
 - het opmaken en uitdelen van uitnodigingen voor het clubexamen
 - de planning / indeling van de examenavond
 - de algemene leiding op de examenavond (ceremoniemeester)
 - het afhandelen van de financiële administratie op de examenavond
 - het zorgen voor de aanwezigheid van beoordelingsformulieren, diploma's, banden/slippen en andere benodigdheden
 - het (laten) registreren van behaalde graduaties in het bondspaspoort
- 2.3 De examencoördinator draagt zorg voor de actualisering van de theorievragen en de bijbehorende antwoorden. Tevens zorgt hij dat deze vragen en antwoorden op het examen aanwezig zijn.
- 2.4 De examencoördinator kan taken uitbesteden en/of zich bij de werkzaamheden laten assisteren.

Artikel 3 Examencommissie

- 3.1 De examencommissie (e.c.) (oftewel de “jury”) wordt per gelegenheid samengesteld door de examencoördinator.
- 3.2 De e.c. heeft als taak de waardering/beoordeling van examenkandidaten te geven, conform artikel 11.
- 3.3 De e.c. dient uit tenminste twee en ten hoogste uit drie personen te bestaan.
- 3.4 In de e.c. dient in ieder geval de Hoofdtrainer of Clubtrainer plaats te nemen.
- 3.5 De examiner met de hoogste trainersstatus is voorzitter van de e.c..
- 3.6 De overige leden hebben tenminste de graduatie 1e dan.
- 3.7 Na afloop van het examen dient de e.c. beschikbaar te zijn voor uitleg voor eventuele niet-geslaagden.

Artikel 4 Deelname aan clubexamen

- 4.1 Deelname aan een examen gebeurt op basis van een uitnodiging.
- 4.2 Om deel te kunnen nemen aan een clubexamen dient men lid te zijn van Taekwondo Bond Nederland (TBN).

Artikel 5 Examenbijdrage

- 5.1 Voor deelname aan het clubexamen is een geldelijke bijdrage verschuldigd. De hoogte hiervan wordt door het bestuur van TCA bepaald.
- 5.2 Restitutie van de examenbijdrage vindt nimmer plaats.
- 5.3 De examenbijdrage dient van tevoren doch uiterlijk op de examenavond te worden betaald.

Artikel 6 Herexamen

- 6.1 Deelname aan een clubexamen geeft recht op één (1) herexamen. Hetzij gedeeltelijk, hetzij geheel, afhankelijk van de uitslag van het voorgaande examen.
- 6.2 Er dient gebruik gemaakt te worden van de eerst volgende herexamenmogelijkheid, anders verliest de kandidaat het recht op een herexamen. Hiervan kan afgeweken worden indien de kandidaat verhinderd is door bijzondere gevallen, welke door de examencoördinator worden beoordeeld.
- 6.3 Een herexamen kan ook buiten de reguliere clubexamens plaatsvinden.
- 6.4 Een herexamen kan niet eerder dan ten minste 1 maand na het voorgaande clubexamen plaatsvinden.

Artikel 7 Geupgraden

7.1 De indeling van geups loopt van 10^e tot en met 1^e geup:

10 ^e geup: witte band	5 ^e geup: groene band plus blauwe slip
9 ^e geup: witte band plus gele slip	4 ^e geup: blauwe band
8 ^e geup: gele band	3 ^e geup: blauwe band plus rode slip
7 ^e geup: gele band plus groene slip	2 ^e geup: rode band
6 ^e geup: groene band	1 ^e geup: rode band plus zwarte slip

Daarnaast is er een indeling in klassen:

C-klasse: t/m 7^e geup

B-klasse: 6^e t/m 3^e geup

A-klasse: 2^e geup en hoger

7.2 Registratie van de geupgraden vindt plaats in het bondspaspoort van het betreffende bondslid.

7.3 Een eenmaal verworven geupgraad kan men niet meer verliezen.

7.4 Elders behaalde geupgraden kunnen, los van het clubexamen, worden overgenomen door TCA. Er dient een bewijs te worden overlegd van de behaalde graduatie. Eventueel kan worden verlangd dat persoon opnieuw examen aflegt voor de huidige geupgraduatie.

7.5 Het is leden niet toegestaan een andere band te dragen c.q. graduatie te voeren dan die het meest recent is behaald dan wel is overgenomen.

Artikel 8 Examenonderdelen

8.1 Het clubexamen bestaat uit het onderdeel theorie en een vijftal praktijkonderdelen:

- Praktijk 1: Taegeuk (stijlvormen “taegeuk”)
- Praktijk 2: Taeryon (stapsparring)
- Praktijk 3: Hosinsul (zelfverdediging)
- Praktijk 4: Chagi / Gyo-rugi (traptechnieken / sparren)
- Praktijk 5: Gye pa (breekttest)
- Theorie (meerkeuzevragen)

8.2 De af te leggen onderdelen per geup zijn als volgt:

Geup	Taegeuk	Taeryon (aantal)	Hosinsul (aantal)	Chagi	Gyo-rugi	Gye pa (aantal)	Theorie (aantal)
9	technieken uit de 1 ^e	3 sambo		A			5 (lijst 1)
8	1 ^e	5 ilbo		B	1 min.		5 “
7	2 ^e	7 ilbo	3	C	1 min.		5 “
6	3 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -2 ^e	9 ilbo	5	D	1 min.		10 (lijst 2)
5	4 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -3 ^e	9 ilbo	7	E	1 min.	1	10 “
4	5 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -4 ^e	12 ilbo	9	F	1 min.	2	10 “
3	6 ^e + 1 eigen keuze uit 1 ^e -5 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -5 ^e	12 ilbo	9	F	1,5 min.	2	10 “
2	7 ^e + 1 eigen keuze uit 3 ^e -6 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -6 ^e	15 ilbo	12		1,5 min.	3	15 (lijst 3)
1	8 ^e + 1 eigen keuze uit 4 ^e -7 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -7 ^e	15 ilbo	12		1,5 min.	3	15 “

A: ap chagi, dollyo chagi, yeop chagi

B: ap chagi, dollyo chagi, yeop chagi, dwit chagi, twio ap chagi

C: ap chagi + dollyo chagi, dollyo chagi + dwit chagi, naeryo chagi

D: dobeon dollyo chagi, bandae dollyo chagi, huryo chagi, twio dollyo chagi

E: ap chagi + twio ap chagi, twio yeop chagi, momdollyo bandae dollyo chagi

F: 1 minuut (bovenstaande) traptechnieken op 1 trapkussen

Artikel 9 Algemene technische eisen per examenonderdeel

9.1 Taegeuk

- De taegeuks dienen uitgevoerd te worden conform de wtf richtlijnen.
- Na aanvang van de te lopen stijlform mag men de stijlform maximaal twee maal herstarten.
- Het niet lopen of het afbreken na de herstart(en) betekent een onvoldoende voor dit onderdeel.
- Het onderdeel “technieken uit de 1^{er}” omvat alleen de losse (combinaties van) technieken.

9.2 Taeryon

De aanval begint vanuit een links voorwaartse lange stand met een rechtse vuiststoot komende in een rechts voorwaartse lange stand. De verdediging bestaat uit hand- voet- en gesprongen technieken c.q. combinaties daarvan.

9.3 Hosinsul

Het onderdeel hosinsul bestaat uit verdedigingstechnieken tegen vasthouden, beetpakken, klemmen en verwurgingen.

9.4 Chagi

De traptechnieken dienen uitgevoerd te worden vanuit gevechtsstand.

9.5 Gyo-rugi

C-klasse: non-contact sparren (geen contact)

B-klasse: technisch sparren (licht contact, niet naar het hoofd)

A-klasse: WTF-sparren (met volledige bescherming)

9.6 Gye pa

5^e geup: 1 stuk vrije keuze (hand- of voettechniek)

4^e geup: 2 stuks vrije keuze (waarvan tenminste 1 voettechniek)

3^e geup: yeop chagi + 1 vrije keuze

2^e geup: dwit chagi + 2 vrije keuze

1^e geup: yeop/dollyo/dwit chagi naar jurykeuze + 2 vrije keuze (waarvan tenminste 1 voettechniek)

- De breekttest-voettechniek dient altijd met balnal (meskant), apchook (bal) dan wel dwitchook (hiel) en niet met baldeung (wreef) uitgevoerd te worden.
- De breekttest dient minimaal op bandhoogte te worden uitgevoerd.
- Het breekmateriaal mag door slechts één persoon worden vastgehouden.
- Breekttesten dienen altijd in één vloeiende doorgang zonder onderbreking te worden uitgevoerd (tussenstappen zijn toegestaan, pauzes niet).
- Voordat de kandidaat uitvoering geeft aan de breekttest dient hij / zij aan de examencommissie aan te geven welke technieken hij / zij gaat uitvoeren. Tijdens het examen kan niet meer van de gemaakte keuze veranderd worden.
- Een breekttest mag men maximaal drie (3) keer uitvoeren. Dat wil zeggen, als tijdens de eerste poging een plank niet breekt mag men de breekttest nog twee (2) keer herhalen. Echter men moet dan de gehele breekttest herhalen, dus ook de planken die wel zijn gebroken.
- Uitmeten van de afstand / positionering van de plank mag maximaal twee maal plaatsvinden. Na maximaal twee maal uitmeten dient de breekttest in een vloeiende doorgang uitgevoerd te worden.
- De waardering van de breekttest wordt als volgt bepaald. Niet breken: onvoldoende, wel breken maar techniek voldoet niet aan de eisen: een onvoldoende, breken met een goed uitgevoerde techniek: voldoende.
- Het te gebruiken breekmateriaal dient te bestaan uit vierkante vurenhouten planken met een kleinste afmeting van 22 x 22 centimeter en/of grootste afmeting van 30 x 30 centimeter. De planken mogen machinaal gelijmd zijn, zoals deze in de handel te koop worden aangeboden.
- De dikte van het breekmateriaal bedraagt 18 mm. Voor kinderen t/m 14 jaar geldt een dikte van minimaal 10 mm en maximaal 12 mm.
- Als alternatief kan gebruik worden gemaakt van de herbreekbare planken (“heavy-duty”) zoals die bij TCA beschikbaar zijn.

9.7 Theorie

- Het onderdeel theorie bestaat uit het schriftelijk beantwoorden van het onder artikel 8.2 aangegeven aantal meerkeuzevragen.
- Kinderen van 9 jaar en jonger hebben vrijstelling voor het onderdeel theorie.

Artikel 10 Beoordelingscriteria per examenonderdeel

10.1 Bij de waardering / beoordeling van de examenonderdelen wordt gelet op de volgende punten:

Onderdeel	C (t/m 7 ^e geup)	B (6 ^e t/m 3 ^e geup)	A (2 ^e geup en hoger)
Praktijk 1: Taeguek	Bij het uitvoeren van de losse technieken vooral letten op startpositie, eindpositie en de standen (dus na het trappen in de correcte stand staan). Bij de stijlvormen wordt gelet op de uitvoering van de technieken en de standen, beginpunt = eindpunt.	Als C-klasse, maar ook letten op juiste houding; balans kijkrichting kracht; spierspanning gebruik van 2 armen (actie/reactie). Vanaf 4 ^e geup zie A-klasse.	Vorm conform eis standen traptechnieken handtechnieken juiste ademhaling juiste houding; balans beginpunt = eindpunt kijkrichting kracht; spierspanning dynamiek / elan / ritmiek
Praktijk 2: Taeryon	Vooraf letten op de afstand (armlengte) en de timing van de wering. Afmaken met max. 2 technieken, anders overkill. Technieken moeten logisch zijn. Kiap.	Conform exameneis afstand timing / reactie kracht realiteitszin uitvoering technieken	
Praktijk 3: Hosinsul	Opletten op realiteit, effectiviteit en “ABC” (waar nodig). Kiap.	Conform exameneis realiteitsgehalte proportionaliteit in de counter kandidaat verwondt zichzelf afmaken met taekwondotechniek	
Praktijk 4: Chagi	Technieken conform basis, dus knie omhoog, (draaien), trappen, even vasthouden, terugtrekken, neerzetten. In gevechtshouding met vuisten voor de borst, ook tijdens het maken van de trap.	Zie C-klasse. Op trapkussen: variatie in technieken en links/rechts logische combinaties conditie	N.V.T.
Gyo-rugi	Gevechtsafstand, achteruit lopen (= minimaal, dus opzij stappen), rug toekeren (= niet toegestaan). Variatie in technieken, gebruik alle basisaanvallen.	Zie C-klasse. Controle bij contact.	Conform exameneis conform wedstrijdreglement realiteitsgehalte traptechnieken inzicht grip op de partij / scoren variatie in technieken en links/rechts conditie
Praktijk 5: Gye pa	N.V.T.	Conform exameneis materiaal gebroken beheersing techniek / balans moeilijkheidsgraad techniek	
Algemeen	Tijdens het gehele examen dient de examenkandidaat de juiste taekwondo etiquette in acht te nemen.		

Artikel 11 Waardering / beoordeling

11.1 De bij de examens gebruikte waarderingen hebben de volgende betekenis:

O = Onvoldoende

V = Voldoende

11.2 Per praktijkonderdeel wordt door elke examiner afzonderlijk een individuele waardering gegeven volgens de betekenis uit lid 1 van dit artikel. Deze waardering kan later niet meer gewijzigd worden.

11.3 De eindwaardering van de examenkandidaat per praktijkonderdeel wordt bepaald door de persoonlijke waarderingen van de examinatoren. De uiteindelijke eindwaardering, per praktijkonderdeel, wordt bepaald met meerderheidsuitslag.

Bijvoorbeeld: O, V en V: eindwaardering V

O, O en V: eindwaardering O

Indien de examencommissie uit twee personen bestaat, telt de waardering van de hoofd-/clubtrainer dubbel. De uiteindelijke eindwaardering wordt daarna bepaald zoals hierboven aangegeven.

11.4 Het onderdeel theorie is een afzonderlijk examenonderdeel waarvoor een afzonderlijke waardering kan worden behaald met de waardering V (voldoende) of O (onvoldoende).

11.5 Voor de beoordeling van de uitvoering van de examenonderdelen gelden de beoordelingscriteria zoals aangegeven in artikel 10 (beoordelingscriteria).

Artikel 12 Slagen, herexamen, zakken

12.1 Een kandidaat is geslaagd indien aan twee voorwaarden is voldaan:

1. voor praktijk 1, 4 en 5 (voor zover van toepassing op het betreffende examen) en het onderdeel theorie is een voldoende gehaald

2. voor tenminste één van de praktijkonderdelen 2 en 3 is een voldoende gehaald. Bij de examens voor 9e en 8e geup dient voor het onderdeel 2 een voldoende te zijn gehaald.

12.2 Indien kandidaat niet aan bovenstaande eisen heeft voldaan heeft de kandidaat recht op een herexamen. Bij een herexamen dienen alleen die onderdelen te worden overgedaan waarvoor de kandidaat als eindwaardering een onvoldoende heeft gehaald.

12.3 Indien een kandidaat ook bij een herexamen niet aan bovenstaande voorwaarden voldoet, is de kandidaat gezakt voor het betreffende geupexamen. Bij de volgende examenmogelijkheid dienen alle onderdelen te worden afgelegd.

Artikel 13 Bijzondere promotie

13.1 In principe wordt altijd examen afgelegd voor 1 hogere geupgraad dan de kandidaat reeds bezit.

13.2 Indien kandidaat met 10^e geup (witte band) aan de exameneisen van 8^e geup (gele band) kan voldoen, kan rechtstreeks voor 8^e geup (gele band) examen worden gedaan. Indien tijdens het examen blijkt dat de kandidaat toch niet aan de eisen van de 8^e geup kan voldoen, maar wel aan de eisen voor 9^e geup, kan de kandidaat wel slagen voor het 9^e geupexamen.

13.3 Indien een kandidaat een uitmuntend examen laat zien, kan promotie met 2 geups in plaats van met 1 geup plaatsvinden. Dit ter beoordeling van de examencommissie.

Artikel 14 Onvoorzien

14.1 In alle gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist het bestuur van TCA. Tijdens onvoorziene gevallen tijdens de examens beslist de examencoördinator binnen het kader van zijn bevoegdheden.

Bijlage 1 Samenvatting exameneisen

	Praktijk 1	Praktijk 2	Praktijk 3	Praktijk 4		Praktijk 5	Theorie
Geup	Taegeuk	Taeryon (aantal)	Hosinsul (aantal)	Chagi	Gyo-rugi	Gye pa (aantal)	Theorie (aantal)
9 gl.sl.	technieken uit de 1 ^e	3 sambo		A			5 (lijst 1)
8 gl.b.	1 ^e	5 ilbo		B	1 min.		5 “
7 gr.sl.	2 ^e	7 ilbo	3	C	1 min.		5 “
6 gr.b.	3 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -2 ^e	9 ilbo	5	D	1 min.		10 (lijst 2)
5 bl.sl.	4 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -3 ^e	9 ilbo	7	E	1 min.	1	10 “
4 bl.b.	5 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -4 ^e	12 ilbo	9	F	1 min.	2	10 “
3 rd.sl.	6 ^e + 1 eigen keuze uit 1 ^e -5 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -5 ^e	12 ilbo	9	F	1,5 min.	2	10 “
2 rd.b.	7 ^e + 1 eigen keuze uit 3 ^e -6 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -6 ^e	15 ilbo	12		1,5 min.	3	15 (lijst 3)
1 zw.sl.	8 ^e + 1 eigen keuze uit 4 ^e -7 ^e + 1 jurykeuze uit 1 ^e -7 ^e	15 ilbo	12		1,5 min.	3	15 “

Chagi

A: ap chagi, dollyo chagi, yeop chagi

B: ap chagi, dollyo chagi, yeop chagi, dwit chagi, twio ap chagi

C: ap chagi + dollyo chagi, dollyo chagi + dwit chagi, naeryo chagi

D: dobeon dollyo chagi, bandae dollyo chagi, huryo chagi, twio dollyo chagi

E: ap chagi + twio ap chagi, twio yeop chagi, momdollyo bandae dollyo chagi

F: 1 minuut (bovenstaande) traptechnieken op 1 trapkussen

Gyo-rugi

C-klasse: non-contact sparren (geen contact)

B-klasse: technisch sparren (licht contact, niet naar het hoofd)

A-klasse: WTF-sparren (met volledige bescherming)

Gye pa

5^e geup: 1 stuk vrije keuze (hand- of voettechniek)

4^e geup: 2 stuks vrije keuze (waarvan tenminste 1 voettechniek)

3^e geup: yeop chagi + 1 vrije keuze

2^e geup: dwit chagi + 2 vrije keuze

1^e geup: yeop/dollyo/dwit chagi naar jurykeuze + 2 vrije keuze (waarvan tenminste 1 voettechniek)

Theorie

Kinderen van 9 jaar en jonger hebben vrijstelling voor het onderdeel theorie.

Geslaagd / herexamen / gezakt

Een kandidaat is geslaagd indien aan twee voorwaarden is voldaan:

1. voor praktijk 1, 4 en 5 (voor zover van toepassing op het betreffende examen) en het onderdeel theorie is een voldoende gehaald
2. voor tenminste één van de praktijkonderdelen 2 en 3 is een voldoende gehaald. Bij de examens voor 9e en 8e geup dient voor het onderdeel 2 een voldoende te zijn gehaald.

Indien niet aan bovenstaande voorwaarden is voldaan, heeft kandidaat recht op een herexamen.

Indien bij een herexamen niet aan bovenstaande voorwaarden is voldaan, is kandidaat gezakt.