

Associação Distrital de Taekwondo de Coimbra

Programa de Exames até 1ºKup



Versão: 3.0
Coimbra, 19 de Agosto de 2011
Departamento Técnico

Programa de Exame de 10º Kup para 9º Kup (Branco/Amarelo)

1. **Zonas do Corpo – Mom.**
 - Ogul – *Parte alta do corpo;*
 - Montong – *Parte média do corpo;*
 - Are – *Parte baixa do corpo;*
 - Chumok – *Punho;*

2. **Posições – Sogui Kisul.**
 - Kibom Chumbi Sogui – *Posição de Preparado;*
 - Moa Sogui – *Posição de Cheriote sogui;*
 - Ap Sogui – *Esta posição é semelhante à maneira normal de andar, como tal varia de pessoa para pessoa.*
 - Ap Kubi Sogui – *Posição cumprida em que a perna da frente está flectida e a perna de trás está esticada.*

3. **Defesas – Son Kisul Maki.**
 - Ogul maki – *Defesa Alta.*
 - Montong maki – *Defesa média.*
 - Are maki – *Defesa Baixa.*

4. **Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.**
 - Chumok montong bande chirugui – *Ataque de punho à altura média do corpo. Mesmo braço e a mesma perna.*
 - Chumok montong baro chirugui – *Ataque de punho à altura média do corpo. Braço contrário à perna.*

5. **Técnicas de Pernas – Bal Kisul.**
 - Ap chagui – *Pontapé frontal.*
 - Yop chagui – *Pontapé lateral.*

6. **Poomse.**
 - Taeguk Il Chang – *Obrigatória.*

7. **Combate combinado a 3 passos - Sam Bom Kyorugui.**
 - 3 sequências que incluam as técnicas da graduação

8. **Defesa Pessoal - Hoshinsul.**
 - 3 defesas distintas;

Programa de Exame de 9º Kup para 8º Kup (Amarelo)

1. **Zonas do Corpo – Mom.**
 - Bande – *Mesma perna e mesmo braço;*
 - Baro – *Perna contraria ao braço;*
 - Orun – *Direita;*
 - Oen – *Esqerda;*

2. **Posições – Sogui Kisul.**
 - Chumchum Sogui – *Posição de cavaleiro em que os joelhos estão flectidos e os pés estão paralelos. O peso é distribuído uniformemente pelas pernas.*
Todas as anteriores;

3. **Defesas – Son Kisul Maki.**
 - Montong maki – *Defesa média. Mesmo braço e a mesma perna.*
 - Montong an maki – *Defesa média. Braço contrário à perna.*
Todas as anteriores;

4. **Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.**
 - Chumok ogul chirugui (bande/baro) – *Ataque de punho à parte alta do corpo. (Mesmo braço e a mesma perna/Braço contrário à perna).*
 - Chumok are chirugui (bande/baro) – *Ataque de punho à parte baixa do corpo. (Mesmo braço e a mesma perna/Braço contrário à perna).*
Todas as anteriores;

5. **Técnicas de Pernas – Bal Kisul.**
 - Bandal chagui – *Pontapé semicircular executado a média altura.*
 - Dolyo chagui - *Pontapé semicircular executado à cabeça.*
 - Neryo chagui – *Pontapé descendente.*
Todas as anteriores;

6. **Poomse.**
 - Taeguk Il Chang – *Obrigatória.*

7. **Combate combinado a 3 passos - Sam Bom Kyorugui.**
 - 3 sequências que incluam as técnicas da graduação

8. **Defesa Pessoal - Hoshinsul.**
 - 3 defesas distintas;

Programa de Exame de 8ºKup para 7ºKup (Amarelo/Verde)

1. **Zonas do Corpo – Mom.**
 - Bal – Pé;
 - Pal – Braço;
 - Palmok – Antebraço;
 - Son – Mão.

E todas as anteriores.

2. **Posições – Sogui Kisol.**
 - Piongi sogui – Posição de preparado em que os pés formam um V sem que os calcanhares estejam a tocar um no outro.
 - Oen sogui – A partir da posição de preparado gira-se o pé esquerdo para a esquerda até formar um L, ficando virado para a esquerda.
 - Orun sogui – A partir da posição de preparado gira-se o pé direito para a direita até formar um L, ficando virado para a direita.

Todas as anteriores.

3. **Defesas – Son Kisol Maki.**
 - Are gechio maki – Defesa baixa executada com as duas mãos em simultâneo.

E todas as anteriores.

4. **Ataques de Braços – Son Kisol Gong Kio.**
 - Chumok montong dubon chirugui – Duplo ataque de punho à parte média do corpo.

E todas as anteriores.

5. **Sequências de braços – Yonsok Son Kisol.**
 - 4 sequências de compostas com um ataque e uma defesa;

6. **Técnicas de Pernas – Bal Kisol.**
 - Miro chagui – Pontapé de empurrar.
 - Nako chagui – Pontapé gancho.
 - Furio chagui – Pontapé alto que se realiza do interior para o exterior.

E todas as anteriores.

7. **Poomse.**
 - Taeguk I Chang – Obrigatória, e a poomse anterior.

8. **Combate combinado a 3 passos - Sam Bom Kyorugui.**
 - 3 sequências que incluam as técnicas da graduação;

9. **Defesa Pessoal - Hoshinsul.**
 - 3 defesas distintas;

Programa de Exame de 7ºKup para 6ºKup (Verde)

1. Zonas do Corpo – Mom.

- Dari – Perna;
- An Palmok – Parte de dentro do antebraço;
- Bakat Palmok – Parte de fora do antebraço;
- Dung Palmok – Parte superior do antebraço;
- Meet Palmok – Parte inferior do antebraço;
- Palkup – Cotovelo;
- Ap chuk – Parte frontal do pé.

E todas as anteriores.

2. Posições – Sogui Kisul.

- Tuit Kubi sogui – Posição lateral em que o peso está 75% na perna de trás e 25% na perna da frente. O Pé de trás forma um L com o pé da frente.

Todas as anteriores.

3. Defesas – Son Kisul Maki.

- Jansonal montong maki – Igual ao montong maki só que é executada com a mão aberta.
- Bakat Palmok montong guechio maki – Defesa média, executado com os dois braços, defendendo com a parte de fora do antebraço.
- An Palmok montong guechio maki – Defesa média, executado com os dois braços, defendendo com a parte de dentro do antebraço.

E todas as anteriores.

4. Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.

- Jansonal an chigui – Ataque de mão aberta ao pescoço, executado de fora para dentro.
- Dung chumok ogul bakat chigui – Ataque com as costas da mão direccionado ao nariz do oponente.
- Jansonal bakat chigui – Ataque Lateral de mão aberta, direccionado ao pescoço, executado de dentro para fora.

E todas as anteriores.

5. Sequências de braços – Yonsok Son Kisul.

- 4 sequências de compostas com um ataque e uma defesa;

6. Técnicas de Pernas – Bal Kisul.

- Tuit chagui – Pontapé traseiro.
- An chagui – Pontapé circular que se executa de fora para dentro.
- Bakat chagui - Pontapé circular que se executa de dentro para fora.

E todas as anteriores.

7. Sequências de Pernas – Yonsok Kisul.

- 3 – Sequências de 2 técnicas.
- 2 – Sequências de 3 técnicas.

8. Poomse.

- Taeguk Sam Chang – Obrigatória, e uma anterior.

9. Combate combinado a 3 passos - Sam Bom Kyorugui.

- 3 sequências que incluam as técnicas da graduação;

10. **Defesa Pessoal - *Hoshinsul*.**

- 3 defesas distintas;

Programa de Exame de 6ºKup para 5ºKup (Verde/Azul)

1. Zonas do Corpo – Mom.

- Balnal – *Parte externa do pé;*
- Sonal – *Mão aberta, parte externa da mão;*
- Sonal Dung - *Mão aberta, parte interna da mão;*
E todas as anteriores.

2. Posições – Sogui Kisul.

- Moa Sogui – *Pés juntos;*
- Ap Koa Sogui – *Um pé à frente do outro, estado o pé de trás com o calcanhar no ar, executa-se cruzando os pés pela frente;*
- Tuit Koa Sogui – *Um pé à frente do outro, estado o pé de trás com o calcanhar no ar, executa-se cruzando os pés pela traseira;*
Todas as anteriores.

3. Defesas – Son Kisul Maki.

- Sonal Montong maki – *Defesa com as duas mãos abertas em simultâneo, ficando uma no externo e outra na frente;*
- Ogorro are maki – *Defesa baixa de punhos, formando uma cruz;*
- Jansonal are maki - *Defesa baixa de mão aberta;*
E todas as anteriores.

4. Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.

- Dung chumok ap chigui – *Ataque frontal com a parte superior do punho;*
- Pyon Son Kut Seo chirugui – *Ataque de mão aberta com a ponta dos dedos na vertical;*
- Chebi pum mok chigui – *Ataque e defesa simultâneos, defesa alta de mão aberta com parte externa da mão e ataque de mão aberta com a parte externa da mão, de fora para dentro, na horizontal;*
E todas as anteriores.

5. Sequências de braços – Yonsok Son Kisul.

- 4 sequências de duas técnicas.
Poderá ser solicitada algumas das anteriores.

6. Técnicas de Pernas – Bal Kisul.

- Kullo Ap chagui – *Simulação de uma técnica com uma perna e execução de pontapé frontal com a outra;*
- Kullo Dolyo chagui - *Simulação de uma técnica com uma perna e execução de pontapé lateral com a outra;*
- Timio Ap chagui – *Pontapé frontal em salto;*
- Mondolyo Nako chagui – *Pontapé gancho rotativo;*
E todas as anteriores.

7. Sequências de Pernas – Yonsok Kisul.

- 3 sequências de 3 técnicas;
- 2 sequências de 2 técnicas;

8. Poomse.

- Taeguk Sah Chang – Obrigatória, e uma anterior.

9. Combate combinado a 3 passos - *Sam Bom Kyorugui*.

- 3 sequências que incluam as técnicas da graduação

10. Defesa Pessoal - *Hoshinsul*.

- 4 defesas distintas;

Programa de Exame de 5ºKup para 4ºKup (Azul)

1. Zonas do Corpo – Mom.

- Tuit Chuk – Base traseira do pé;
 - Bal Dung – Peito do pé;
 - Dung Chumok – Parte superior do punho;
 - Pyon Son Kut – Mão esticada ao alto e os 3 dedos centrais ao mesmo nível.
- E todas as anteriores.

2. Posições – Sogui Kisul.

- Bom Sogui – Posição em que 90% peso está na perna de trás, estando esta flectida, e restante na perna da frente, só estando em contacto com o solo a parte da frente do pé.
- Todas as anteriores.

3. Defesas – Son Kisul Maki.

- Jansonal vituro maki – Defesa lateral executada de dentro para fora, de mão aberta e de braço contrário à perna;
 - Bakat Palmok montong bakat maki – Defesa com a parte de fora do antebraço, de dentro para fora;
 - Batang Son montong an maki – Defesa de mão aberta de fora para dentro, defendendo com a palma da mão;
 - Batang Son nulo maki – Defesa de mão aberta de cima para baixo, defendendo com a palma da mão;
- E todas as anteriores.

4. Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.

- Palkup ogul dolyo chigui – Ataque lateral, alto, com o cotovelo;
 - Montong yop chirugui – Ataque lateral de punho;
 - Pyon Son Kut seuo chirugui – Ataque frontal de mão aberta, batendo com os 3 dedos centrais alinhados;
 - Sonal Dung ogul an chigui – Ataque de fora para dentro, de mão aberta e com a parte de dentro da mão.
- E todas as anteriores.

5. Sequências de braços – Yonsok Son Kisul.

- 4 Sequências de 2 técnicas.
- Poderá ser solicitada algumas das anteriores.

6. Técnicas de Pernas – Bal Kisul.

- Vituro Chagui – Pontapé semi-circular executado na diagonal, batendo com o Ap chuck;
 - Checho Chagui – Pontapé semi-circular executado na diagonal, batendo com o Bal dung;
 - Timio Tuit Chagui – Pontapé traseiro em salto;
 - Timio Dolyo Chagui – Pontapé lateral em salto;
 - Mondolio Nako Chagui – Pontapé gancho rotativo;
 - Kullo Neryo Chagui – Simulação de pontapé com uma perna e execução do pontapé descendente, com a outra perna;
 - Kullo Miro Chagui – Simulação de pontapé com uma perna e execução do pontapé de empurrar, com a outra perna;
 - Kullo Ap Chagui – Simulação de pontapé com uma perna e execução do pontapé frontal, com a outra perna.
- E todas as anteriores.

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE TAEKWONDO DE COIMBRA
Programa de exames

7. **Sequências de Pernas – Yonsok Kisul.**
 - 3 Sequências de 3 técnicas;
 - 2 Sequências de 2 técnicas.

8. **Poomse.**
 - Taeguk Oh Chang – Obrigatória, e uma anterior.

9. **Combate combinado a 3 passos - Sam Bom Kyorugui.**
 - 3 sequências que incluam as técnicas da graduação.

10. **Defesa Pessoal - Hoshinsul.**
 - 4 defesas distintas.

11. **Competição - Kyorugui.**
 - 2x2x1 (1 Adversário);
Para atletas com idade superior a 11 anos e inferior a 35 anos.

12. **Teste de Quebra - Kyopka.**
 - 1 Técnica à escolha (Para atletas com idades superiores a 14 anos);

Programa de Exame de 4ºKup para 3ºKup (Azul/Vermelho)

1. Zonas do Corpo – Mom.

- Tuit Kum Chi – *Calcanhar;*
- Balnal Dung – *Parte interna do Pé;*
- Batang Son – *Palma da mão.*
- Me Chumok – *Parte de fora do punho;*

E todas as anteriores.

2. Defesas – Son Kisul Maki.

- Sonal are maki – *Defesa baixa de mão aberta, com ajuda.*
- An Palmok Kodro montong maki – *Defesa média, com ajuda, com a parte interna do antebraço;*
- Jansonal vituro maki – *Defesa média, lateral, perna contrária ao braço, de mão aberta.*

E todas as anteriores.

3. Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.

- Dung Chumok ap chigui – *Ataque frontal, alto, com a parte superiora do punho;*
- Palkup Pyochok chigui – *Agarramento com um braço e cotovelada circular média;*
- Montong gechio chirugui – *Ataque ascendente de punho;*
- Palkup Yop chigui – *Ataque lateral de cotovelada;*
- Dung chumok ogul bakat chigui – *Ataque lateral, alto, com a parte superiora do punho de dentro para fora.*

E todas as anteriores.

4. Sequências de braços – Yonsok Son Kisul.

- 3 Sequências de 2 técnicas;
- 2 Sequências de 3 técnicas.

5. Técnicas de Pernas – Bal Kisul.

- Il cha chagui – Yop + Vituro executado no mesmo salto;
- Mo Dubal Ap Chagui – Salto em que realizado duplo ap chagui em simultâneo de pernas juntas;
- Kawi chagui - Salto em que realizado duplo ap chagui em simultâneo de pernas afastadas;

6. Sequências de Pernas – Yonsok Kisul.

- 3 Sequências de 3 técnicas;
- 2 Sequências de 2 técnicas.

7. Poomse.

- Taeguk Yuk Chang – *Obrigatória, e uma Poomse anterior.*

8. Combate combinado a 2 passos - Il Bom Kyorugui.

- 3 sequências que incluam as técnicas da graduação;

9. Defesa Pessoal - Hoshinsul.

- 4 defesas distintas;

10. Competição - Kyorugui.

- 2X2x1 (1 adversário);
Para atletas com idade superior a 11 anos e inferior a 35 anos.

11. Teste de Quebra - *Kyopka*.

- 1 técnica (Para atletas com idades superiores a 14 anos);

12. Tese: tema a combinar com o examinador;

Programa de Exame de 3ºKup para 2ºKup (Vermelho)

1. Zonas do Corpo – Mom.

- Bam Chumok – *Punho semi fechado, na vertical ;*
- Pyon Chumok – *Punho cerrado, com o dedo indicador ou médio mais saliente;*
E todas as anteriores.

1. Defesas – Son Kisul Maki.

- Ogorro ogul maki – *Defesa alta em forma de cruz.*
- Gawi maki – *Defesa baixa e ataque médio com a parte interna do antebraço, em simultâneo;*
- Sonal ogorro are maki – *Defesa baixa de mão aberta com ajuda.*
E todas as anteriores.

2. Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.

- Palkup Dolyo chigui – *Ataque semicircular, médio, de cotovelo;*
- Batang Son Tok chigui – *Ataque alto com a palma da mão;*
- Chebi Pum Mok Chigui – *Defesa alta de mão aberta, perna contrária ao braço e ataque de mão aberta, em simultâneo;*
E todas as anteriores.

3. Sequências de braços – Yonsok Son Kisul.

- 3 Sequências de 2 técnicas.
- **Sequência de 4 ataques avançando e 4 defesas recuando.**

4. Técnicas de Pernas – Bal Kisul.

- Kodeup Ap Chagui – *Pontapé frontal, médio e alto sem poisar a perna no chão;*
- Kodeup Yop Chagui – *Pontapé lateral, médio e alto sem poisar a perna no chão;*
- Sokkeo Ap - Yop Chagui – *Pontapé frontal e lateral sem poisar a perna no chão;*
Todas as anteriores.

5. Sequências de Pernas – Yonsok Kisul.

- 2 Sequências de 3 técnicas;

6. Poomse.

- Taeguk Chill Chang – *Obrigatória, e uma Poomse anterior.*

7. Combate combinado a 2 passos - Il Bom Kyorugui.

- *3 sequências que incluam as técnicas da graduação;*

8. Defesa Pessoal - Hoshinsul.

- 3 defesas distintas;
- 1 defesa com dois adversários;

9. Competição - Kyorugui.

- 2x2x1 (1 adversário)
Para atletas com idade superior a 11 anos e inferior a 35 anos.

10. **Teste de Quebra - *Kyopka*.**
- 1 Técnica (Para atletas maiores de 14 anos);
11. **Tese:** tema a combinar com o examinador;

Programa de Exame de 2ºKup para 1ºKup (Vermelho/Negro)

1. Zonas do Corpo – Mom.

- Gawi Son Kut – *Punho cerrado com exceção dos dedos indicador e médio que ficam em forma de tesoura ;*
 - Murup – *Joelho;*
 - Bal Badak – *Planta do pé;*
 - Son Dung – *Costas da mão.*
- E todas as anteriores.*

2. Defesas – Son Kisul Maki.

- Jansonal are yop maki – *Defesa lateral, baixa, de mão aberta.*
 - Sonal Ogorro ogul maki – *Defesa alta, em cruz, de mãos abertas;*
 - Dubon Gawi maki – *Defesa baixa e ataque médio com a parte interna do punho em simultâneo executada duas vezes. Concluindo com a defesa baixa do mesmo lado da perna.*
- E todas as anteriores.*

3. Ataques de Braços – Son Kisul Gong Kio.

- Me chumok ogul bakat chigui – *Ataque com a parte externa do punho de dentro para fora;*
 - Kalchebi – *Ataque com a curvatura formada pelo paralelismo dos dedos indicador e polegar;*
 - Du chumok gechio chirugui – *Ataque ascendente, duplo, de punho;*
- E todas as anteriores.*

4. Sequências de braços – Yonsok Son Kisul.

- 3 Sequências de 2 técnicas.
- **Sequência de 5 ataques avançando e 5 defesas recuando.**

5. Técnicas de Pernas – Bal Kisul.

- Sokkeo Nako - Dolyo Chagui – *Pontapé gancho e semicircular alto sem poisar a perna no chão;*

6. Sequências de Pernas – Yonsok Kisul.

- 4 Sequências de 3 técnicas;

7. Poomse.

- Taeguk Pal Chang – *Obrigatória, e uma Poomse anterior.*

8. Combate combinado a 1 passo - Han Bom Kyorugui.

- 5 acções - *2 exclusivamente de braços, os restantes opcionais braços e/ou pernas;*

9. Defesa Pessoal - Hoshinsul.

- 3 defesas distintas;
- 2 defesas com dois adversários;

10. Competição - Kyorugui.

- 2x2x1 (2 adversários em tempos diferentes);
Para atletas com idade superior a 11 anos e inferior a 35 anos.

ASSOCIAÇÃO DISTRITAL DE TAEKWONDO DE COIMBRA
Programa de exames

11. **Teste de Quebra - *Kyopka*.**
 - 1 Técnica (para maiores de 14 anos);

12. **Tese:** tema a combinar com o examinador;