

Aggiornamento GUIDA TECNICA FEDERALE

Aggiornato a Settembre 2010

	PROG	RAMMA D'ES	SAME pe	er CIN	TURA ROSSONEI	RA 1°POOM
R	EQUISITI	Età Minima	Prima 15 ar		Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado di cintura Rossa
		Attrezzatura	Protezioni (Complete	– Paradenti - Colpitore	
	FORMA OBE	BLIGATORIA			8°TAEGEUK	
					5°TAEGEUK	
(COMBINAZIOI Obblig	NE SUL POSTO atoria	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	della to		oa dx o sx dietro) esecuzione gio piedi paralleli, cambio ione.
Α		Posizione di gua	rdia, sul pos	ito, Apch	a aghi (calcio frontale) .(n°c	otto tecniche)
	COMBINAZ TRASLOC Obblig	AZIONE*	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	della te	osizione di guardia (gamb ecnica, dx o sx , senza solu e e in difesa (come indicaz	
В	successiva (d	lestra/sinistra), nell fase di ritorno in d	a fase d'an	data in a	attacco, per un n° totale	essere portata in sequenza di 10 tecniche, con salto in ii medio (calcio frontale) con
	SLITTA Avanti e,	o Dietro regliere una delle tre	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	della pi second combin slittam	rima tecnica, dx o sx , ap a tecnica con l'altra azione in step o con l ento (come indicazione).	pa dx o sx dietro), esecuzione poggio in avanti, eseguire la gamba se si tratta di a stessa gamba in caso di un n° totale di 4 tecniche.
C 1	•	guardia, Dolyochag estra due volte a sinistra	•	rcolare n	nedio)+ Dolyochaghi (cal	cio circolare medio).
C 2	Posizione di 8		i (calcio cir		, , ,	discendente, movimento
С 3	•	guardia, Dolyochagh stra due volte a sinistra)	•	colare m	nedio) + Dwichaghi (calcio	all'indietro).
	COMBAT			Atleta A	: Nessuna limitazione o	ffensiva/difensiva
I rou	nd saranno stabi	liti dalla commissione		Atleta B	: Nessuna limitazione o	ffensiva/difensiva

^{*} **Traslocazione**: Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea).

F	REQUISITI	Età Minima	Prima 15 ar		Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado di 1° Poom
		Attrezzatura			ata Davadanti Calnitar	
		Attiezzatura	Protezioni	Comple	ete – Paradenti – Colpitor	<u>e</u>
	FORMA OB	BLIGATORIA			KORYO	
					6°TAEGEUK	
1		NE SUL POSTO gatoria	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	della t		pa dx o sx dietro) esecuzione gio piedi paralleli, cambio cione.
Α		Posizione di guardia	a, sul posto l	Dolyoch	aghi (calcio circolare alto	o).(n° 8 tecniche)
	COMBINA	ZIONE IN	Modalità di	Dalla p	osizione di guardia (gamb	oa dx o sx dietro),
		CAZIONE*	esecuzione (colpitore	esecuz	ione della tecnica, dx o sx	, senza soluzione di
	Obblig	gatoria	e/o scudo)	contin	uità in attacco o in difesa	(come indicazione).
В	successiva (d	destra/sinistra), nell I fase di ritorno in d	a fase d'an	data in	attacco, per un n° totale	essere portata in sequenza di 10 tecniche, con salto in aghi (calcio circolare medio)
	SLITTA Avanti e, andidato dovrà so	E IN "STEP" e/o MENTI /o Dietro cegliere una delle tre nazioni	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	esecuz esegui combii slittam	ione della prima tecnica, re la seconda tecnica con nazione in step o con la nento (come indicazione).	(gamba dx o sx dietro), dx o sx , appoggio in avanti, l'altra gamba se si tratta di a stessa gamba in caso di un n° totale di 4 tecniche.
C 1			_	nterior	e, "piede scaccia piede" (o te a destra due volte a sinistra)	calcio circolare medio) +
C 2	Posizione di	guardia, Dolyochag	hi (calcio cir	colare n	nedio) + Dolyochaghi gam olte a destra due volte a sinistr	iba anteriore, " piede
С 3			_		(calcio circolare medio) + one). (Due volte a destra due v	
		TIMENTO iliti dalla commissione	,	Atleta A	: Nessuna limitazione o	ffensiva/difensiva

^{*} Traslocazione: Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea).

FORMA OBBLIGATORIA COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecniche salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio indietro) + richiamo gamba anteriore, Bandalchaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Duedestra due volte a sinistra).	REQ	QUISITI	Età Minima	Prima 15 ar		Tesseramento Federale	DUE ANNI di permanenza con il grado di 2º Poom
TOMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria A Posizione di guardia, sul posto, Jikochaghi (calcio discendente). (n°otto tecniche) COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, sul posto, Jikochaghi (calcio discendente). (n°otto tecniche) COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecnich salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SIITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).			Attrezzatura	Protezioni	Comple	te – Paradenti – Colpitore	9
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria Posizione di guardia, sul posto, Obbligatoria Posizione di guardia, polyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecnich salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).	F	FORMA OBI	BLIGATORIA			KEUMGANG	
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria A Posizione di guardia, sul posto, Jikochaghi (calcio discendente). (n°otto tecniche) COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, sul posto, Jikochaghi (calcio discendente). (n°otto tecniche) COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio discendente). (n°otto tecniche) Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione). Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecnich salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con l'altra gamba indicazione) Continuare la combinazione per un n° totale di 4 tecnich destra due volte a sinistra).						7°TAEGEUK	
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecniche salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, gamba da o sx esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio in eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba. indicazione) Continuare la combinazione per un n° totale di 4 tecniche e/o scudo) Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).	COI			esecuzione (colpitore	della t	ecnica, dx o sx , appogg	gio piedi paralleli, cambio
TRASLOCAZIONE* Obbligatoria Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede" tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecniche salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).	A		Posizione di guard	ia, sul posto	, Jikocha	nghi (calcio discendente). ((n°otto tecniche)
tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andat attacco, per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa, per un n° totale di 4 tecniche salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro). COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).		TRASLOC	AZIONE*	esecuzione (colpitore	esecuz	one della tecnica, dx o sx	, senza soluzione di
SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + richiamo gamba anteriore, Bandalchaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).	†	tecnica dev	re essere portata in r un n° totale di 6 te	sequenza su ecniche. Nel	uccessiva Ia fase d	(n° 3 destra / n° 3 sinistra i ritorno in difesa, per un	a), nella fase d'andata in
Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due destra due volte a sinistra).		SLITTA Avanti e, idato dovrà so	MENTI O Dietro degliere una delle tre	esecuzione (colpitore	esecuzi eseguir indicaz	one della tecnica, dx o re la seconda tecnica (ione)	o sx , appoggio in avanti con l'altra gamba. (como
	1 i	indietro) +	richiamo gamba an	• .	circolare	e medio, da difesa con svir	ncolo) + Dwichaghi (calcio
Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n° 2 ripetizioni Momdolyochaghi (calcio circolare indietro, con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).	2						
Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n° 2 ripetizioni 360° Momdora Dolyochaghi (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).	2	Posizione d	li guardia, Baddò-ch	naghi (calcio	circolare	e medio, da difesa con svir	ncolo, n° 2 ripetizioni) +

^{*} Traslocazione: Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

	PF	ROGRAMMA	D'ESAN	1E per	CINTUR	A NERA	1°DAN		
R	REQUISITI	Età Minima	15 anni (compiuti)	-	Tesserament	o Federale	UN ANNO di permanenza con il grado Cintura Rossa		
		Attrezzatura	Protezioni	Complet	te – Paradent	i – Colpitore	9		
	FORMA OBE	BLIGATORIA			8°	TAEGEUK			
	FORMA SOI A cura della c		7°TAEGEUK			6°TAEGEUK			
	FORMA P A cura del		5	S°TAEGEU	JK		4°TAEGEUK		
(COMBINAZION Obblig	NE SUL POSTO atoria	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.					
Α		Posizione di guardia	a, sul posto,	Dolyoch	aghi (calcio ci	rcolare alto).(n° 8 tecniche)		
	COMBINAZ TRASLOC Obblig	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	esecuzi	one della tecr	nica, dx o sx	a dx o sx dietro), , senza soluzione di come indicazione).			
В	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 10 tecniche . Nella fase di ritorno in difesa , per un n° totale di 8 tecniche , Dolyochaghi (calcio circolare medio) con proiezione (slittamento) del corpo in uscita sulla diagonale .								
	COMBINAZIONI SLITTA Avanti e/	E IN "STEP" e/o MENTI 'o Dietro egliere una delle tre	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla pesecuzioneseguiro combinesiittame	one della prir e la seconda azione in ste ento (come in	na tecnica, o tecnica con ep o con la dicazione).	gamba dx o sx dietro), dx o sx , appoggio in avanti, l'altra gamba se si tratta di n stessa gamba in caso di un n° totale di 4 tecniche.		
C 1		guardia, Dolyochag l stra due volte a sinistra		colare m	edio) + Dolyo	chaghi (calc	io circolare alto in avanti).		
C 2		guardia, Dolyochag l oa anteriore) . (Due v	•		•	aghi (calcio	discendente, movimento		
С3	•	guardia, Dolyochag l stra due volte a sinistra	•	colare m	edio) + Dwich	aghi (calcio	all'indietro).		
	СОМВАТ			Atleta A	: Nessuna lim	nitazione of	fensiva/difensiva		
l rou	nd saranno stabil	liti dalla commissione		Atleta B	: Nessuna lim	nitazione of	fensiva/difensiva		

^{*} **Traslocazione**: Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica (direzione rettilinea).

	PI	ROGRAMMA	D'ESAN	1E per	CINTURA	NERA	2°DAN				
R	EQUISITI	Età Minima	16 anni (compiuti)	-	Tesseramento F	ederale	UN ANNO di permanenza con il grado 1 DAN				
		Attrezzatura	Protezioni	Complet	e – Paradenti –	Colpitore	2				
	FORMA OBI	BLIGATORIA			КО	RYO					
	FORMA SO			8°TAEC	GEUK		7°TAEGEUK				
	FORMA P A cura del			6°TAEC	GEUK		5°TAEGEUK				
(NE SUL POSTO	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	della te	_	, appogg	a dx o sx dietro) esecuzione ;io piedi paralleli, cambio one.				
Α		Posizione di gua	rdia, sul pos	sto, Dwic	haghi (calcio ind	lietro) . (n '	° 8 tecniche)				
	COMBINAZ TRASLOC Obblig	AZIONE*	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	esecuzio	one della tecnica	a, dx o sx	a dx o sx dietro), , senza soluzione di come indicazione).				
В	Posizione di guardia, Jikochaghi (calcio discendente gamba anteriore "piede scaccia piede "). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 6 tecniche . Nella fase di ritorno in difesa , proiezione (slittamento) indietro del corpo, richiamo gamba anteriore, Jikochaghi (calcio discendente) per un n° totale di 4 tecniche con cambio										
	COMBINAZION SLITTA Avanti e,	o Dietro regliere una delle tre	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	esecuzio eseguiro combina slittame	one della prima e la seconda tec azione in step nto (come indic	tecnica, on the contract of th	gamba dx o sx dietro), dx o sx , appoggio in avanti, l'altra gamba se si tratta di s stessa gamba in caso di un n° totale di 4 tecniche.				
C 1	1	guardia, Dolyochagl h aghi (calcio circola		-	•		alcio circolare medio) +				
C 2	1	guardia, Dolyochagl e" (calcio circolare a	•		•		ba anteriore, " piede a).				
С 3	Posizione di	guardia, Dolyochagi (360° calcio circolai	hi gamba ar	teriore (calcio circolare r	nedio) + :	360° Momdora				
	COMBAT	TIMENTO		•	•		fensiva/difensiva				
I rau	nd saranno stabi	liti dalla commissione		Atleta B :	Nessuna limita	zione of	fensiva/difensiva				

^{*} Traslocazione: Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

F	REQUISITI	Età Minima	18 anni (compiuti)	Tesseramento	Federale	DUE ANNI di permanenza con il grado 2 DAN						
		Attrezzatura		Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore								
	FORMA OB	BLIGATORIA		KEUMGANG								
		PRTEGGIATA commissione		KORYO		8°TAEGEUK						
		PRESCELTA I candidato		7°TAEGEUK		6°TAEGEUK						
		NE SUL POSTO gatoria	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)		c, appogg	a dx o sx dietro) esecuzione gio piedi paralleli, cambio ione.						
Α	Posizione	e di guardia, Momd		calcio circolare indietro eriore. (n° 8 tecniche)	sul posto (, con una finta del piede						
		CAZIONE*	Modalità di esecuzione (colpitore	Dalla posizione di guar esecuzione della tecni	ca, dx o sx	, senza soluzione di						
	1	gatoria	e/o scudo)	continuità in attacco o		,						
В	(slittamento). La tecnica deve eta in attacco, per edio, da difesa con s	essere porta un n° totale	ta in sequenza success e di 6 tecniche . Nella	iva (n° 3 d fase di rit	ezione del corpo in avanti destra / n° 3 sinistra), nella corno, Baddò-chaghi (calcio ambio guardia (due volte dx						
	COMBINAZION SLITTA Avanti e andidato dovrà s	IE IN "STEP" e/o AMENTI /o Dietro cegliere una delle tre inazioni	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	esecuzione della tecr eseguire la seconda indicazione)	nica, dx d tecnica	gamba dx o sx dietro), o sx , appoggio in avanti, con l'altra gamba. (come un n° totale di 4 tecniche.						
C 1			•		ghi (calcio	indietro) + Baddò-chaghi						
C 2	Momdolyo	chaghi (calcio circol	are indietro)	rcolare medio) + Bandal . (Due volte a destra due vol	te a sinistra)							
C 3		i (calcio circolare m		iteriore, "piede scaccia Momdora Bandalchagh		lcio circolare medio) + rcolare alto). (Due volte a						
		TIMENTO		Atleta A: Nessuna limit	tazione of	fensiva/difensiva						
		iliti dalla commissione										

^{*} **Traslocazione**: Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea).

	PI	ROGRAMMA	D'ESAN	1E per	CINTURA NER	A 4°DAN				
R	REQUISITI	Età Minima	21 anni (con	-	Tesseramento Federale	1				
		Attrezzatura	Protezioni	Complete	– Paradenti – Colpitore	·				
	FORMA OBI	BLIGATORIA	TAEBACK							
		RTEGGIATA commissione		KEU	MGANG	KORYO				
		RESCELTA candidato		8°TA	EGEUK	7°TAEGEUK				
		IN VOLO candidato	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	della te		mba dx o sx dietro) esecuzione eduta da uno o tre passi di e di guardia.				
A 1	di appoggio.	(Una volta a destra	una volta a	sinistra)		le in volo) eseguito con il piede				
A 2	stacco. (Una	volta a destra una v	olta a sinist	ra)	<u> </u>	volo) eseguito con il piede di				
A 3		guardia, appoggio e oggio. (Una volta a c	destra una v	olta a sin	nistra)	avanti in volo) eseguito con il				
	COMBINATIO	NE SUL POSTO	Modalità di esecuzione	1		mba dx o sx dietro) esecuzione				
	gatoria in caso di	i conferma o convalida n possesso.	(colpitore e/o scudo)		cnica, dx o sx , appogg . Continuare la combir	io piedi paralleli, cambio nazione.				
B1	Posizione di	guardia, sul posto, [Oolyochaghi	i (calcio c	ircolare medio). (n° 8 t	ecniche)				
B 2	Posizione di	guardia, sul posto, C	Owichaghi (calcio ind	ietro). (n° 8 tecniche)					
В 3	Posizione di	guardia. Momdolyo	chaghi (cald	cio circola	are indietro). (n° 8 tecr	niche)				
C		E IN "STEP" e/o	Modalità di			nba dx o sx dietro), esecuzione				
		MENTI	esecuzione (colpitore		nica come descrizione.					
II ca	andidato dovrà so	/o Dietro cegliere una delle tre nazioni	e/o scudo)	La comb	inazione va eseguita pe	r un n° totale di 4 serie.				
C 1	Bandalchagi (360°calcio circolare a	lto) in attacc	o. (Due vo	olte a destra due volte a					
C 2	-	-			oppi calci (posteriore + te a destra due volte a s	anteriore), fermarsi e sul posto inistra).				
С 3	_				opi calci (libera), fermars destra due volte a sinist	si eseguire slittamento indietro e ra).				
		TIMENTO		Atleta /	A: Nessuna limitazione	offensiva/difensiva				
I rou	na saranno stabi	liti dalla commissione		Atleta I	3: Nessuna limitazione	offensiva/difensiva				

	PI	ROGRAMMA	D'ESAN	1E per Cl	NTURA NERA	5°DAN					
F	REQUISITI	Età Minima	25 anni (compiuti)	Tes	sseramento Federale	QUATTRO ANNI di permanenza con il grado 4 DAN					
		Attrezzatura			Paradenti – Colpitor	e					
	500M5 00	DUCATORIE			PYONGWON						
	FORIME OB	BLIGATORIE			SIPJIN						
		RTEGGIATA commissione	TAE	TAEBACK KEUMGANG KORYO							
	TECNICA	IN VOLO	Modalità di Esecuzione (al colpitore e/o scudo)	Esecuzione (al colpitore (al colpitore de la tecnica in volo, Ritorno nella posizione di							
A 1		guardia, appoggio e ue volte a destra due vo		io Dwichaghi	(calcio all'indietro ir	ı volo) eseguito con il piede					
A 2		guardia, appoggio e n il piede di stacco. (I			ochaghi (calcio circola sinistra)	are indietro in volo)					
A 3		guardia, appoggio e circolare avanti in vo				te a destra due volte a sinistra)					
	Obbligatoria in ca	NE SUL POSTO aso di conferma o rado in possesso.	Modalità di Esecuzione (al colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.							
B1	Posizione di	guardia, sul posto, I	Dolyochagh	i (calcio circo	lare alto). (n° 8 tecni o	che)					
B 2	Posizione di	guardia, sul posto, I	Owichaghi (calcio indietr	o). (n° 8 tecniche)						
В 3	Posizione di g	guardia, Momdolyoc l	haghi (calcid	o circolare in	dietro). (n° 8 tecnich o	e)					
	SLITTA Avanti e, andidato dovrà so	E IN "STEP" e/o MENTI /o Dietro cegliere una delle tre nazioni	Modalità di Esecuzione (al colpitore e/o scudo)	esecuzione eseguire la	della tecnica, dx c seconda tecnica con	gamba dx o sx dietro), o sx , appoggio in avanti, l'altra gamba. un n° totale di 4 tecniche.					
C 1		guardia, esecuzione o). (Due volte a destra c			na: 360° Momdora E	Bandalchagi (360°calcio					
C 2		i guardia, esecuziono estra due volte a sinistra		niche di cui u	na: Dwichaghi (calcid	o all'indietro).					
С 3		i guardia, esecuziono estra due volte a sinistra		niche di cui u	na: Momdolyochagh	i (calcio circolare indietro).					
Lron		TIMENTO		Atleta A : Ne	ssuna limitazione of	fensiva/difensiva					
ı rou	nu Saranno Stabi	iliti dalla commissione		Atleta B : Ne	ssuna limitazione of	fensiva/difensiva					

RE	QUISITI	25 an (compi		Tessera	imento Federale		O ANNI di permanenza n il grado 4 DAN			
		Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore							
	FORME OB	BLIGATORIE				PYONGWON				
		ORTEGGIATA commissione	TAE	TAEBACK KEUMGANG						
CON	ЛВАТТІМЕN A cura de	Modalità di Esecuzione: con pattener sparring	dal elenc	i sotto elei evono esse candidato	che di difesa tali d ncati portate ere illustrate ed deve consegnare, same.(indossare l					
1	Posizione di guardia (libera), Bandalchaghi (calcio circolare alto).									
2		Posizione di guardi	a (libera), D v	wichagh	i (calcio a	all'indietro)		Difesa Libera		
3		Posizione di guard	ia (libera), N	/lirochag	hi (calcio		Difesa Libera			
4	Posizione	e di guardia (libera),	passo avant	i, Banda	lchaghi (alto).	Difesa Libera			
5	Posizio	one di guardia (libera	a), passo ava	nti, Jiko	Difesa Libera					
6	Posizio	one di guardia (liber	a), passo ava	anti, Dw i	ichaghi (d	calcio all'indiet	ro).	Difesa Libera		
7		Eseguire 5 soluz					,			
						LE DUE SOLUZ	IONI			
				JLIENE	OINA DEL					
	Tesir	na teorico - didat	tica		Prova di rotture n° 3, libere					
		vrà discutere, la tesi te nel combattimen			PIMENSIONI	CLASSI MASCHILI	30 x 25 x 2 c			
		ente presentata alla	e.	TAVOLETTE	CLASSI FEMMINILI	30 x 25 x 1 c	м 30 х 25 х 1 см			

PI	ROGRAMMA	D'ESAN	⁄IE p	er CII	NTU	JRA NER	A 6°	DAN	I	
REQUISITI	Età Minima	30 anni (compiuti)		Tes	serar	mento Federal	ale CINQUE ANNI di permanenz con il grado 5 DAN		•	
	Attrezzatura	Protezioni	Comp	lete – F	Parac	denti - Colpit	ore			
FORME OBI	FORME OBBLIGATORIE			SIPJIN JITAE						
FORMA SO		PYON	N	TAEBACK			KEUMGANG			
7 11 1 21 07 121 0 1 1 2	APPLICAZIONE DELLA FORMA A cura del candidato			e studia	te fin sa e c	no al grado in	possess	o, dovr	cniche insite nelle à sviluppare n° 6 offensive portate	
	IL CANDIDA	TO PUO' SCE	GLIER	E UNA	DELL	E DUE SOLU	ZIONI			
Tesin	a teorico - didat	tica				Prova di ro	tture r	ո° 3, li	bere	
Il candidato dovratecniche adottate		DIMENSIO	INC	CLASSI MASCHILI	30 x 25 x		30 x 25 x 1 cm			
precedentemente		iiu,	TAVOLET	TE	CLASSI FEMMINILI	30 x 25 x	х 1 см	30 x 25 x 1 cm		

PI	ROGRAMMA	D'ESAN	⁄IE p	er CII	NTURA NER	A 7°D/	AN		
REQUISITI	Età Minima	36 anni (compiuti)		Tes	sseramento Federa	-	ANNI di permanenza on il grado 6 DAN		
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti - Colpitore							
FORME OBI	BLIGATORIE				JITAE CHONKWO	N			
FORMA SO		PYON	IGWO	N	SIPJIN		TAEBACK		
APPLICAZIONE A cura del	DELLA FORMA candidato	Modalità di esecuzione	forme studiate fino al grado in nossesso, dovra svillinna						
	IL CANDIDA	TO PUO' SCE	GLIER	E UNA	DELLE DUE SOLU	ZIONI			
Tesin	a teorico - didat	tica			Prova di ro	tture n° 3	, libere		
Il candidato dovratecniche adottate		DIMEN SIONI	CLASSI MASCHILI	LIVELLO MEDIO 30 x 25 x 2 CM	30 x 25 x 1 cm				
precedentemente presentata alla commissione.				TAVOL ETTE	CLASSI FEMMINILI	30 x 25 x 1 CM	30 x 25 x 1 cm		

Età Minima Richiesta Prima dei 15 anni Prima dei 15 anni Prima dei 15 anni	Permanen za nel Grado Precedent e 1 anno 2	OBB OBB OBB	(quadro sinot P FORMA 8°TAEGEUK 5° TAEGEUK	A B	VE \	TECNICA Doosto: Apchaghi	COMBATTI	MENTO
Minima Richiesta Prima dei 15 anni Prima dei 15 anni Prima dei	za nel Grado Precedent e 1 anno 1 anno	OBB OBB	FORMA 8°TAEGEUK 5° TAEGEUK	A B	sul	TECNICA	COMBATTI	MENTO
Prima dei 15 anni Prima dei 15 anni Prima dei	Grado Precedent e 1 anno 1 anno	OBB OBB	8°TAEGEUK 5° TAEGEUK	В			COMBATTI	MENTO
Prima dei 15 anni Prima dei 15 anni Prima dei	Precedent e 1 anno 1 anno	OBB OBB	5° TAEGEUK	В		posto: Apchaghi		
15 anni Prima dei 15 anni Prima dei	e 1 anno 1 anno	OBB OBB	5° TAEGEUK	В		oosto: Apchaghi		
15 anni Prima dei 15 anni Prima dei	1 anno 1 anno	OBB OBB	5° TAEGEUK	В		posto: Apchaghi		
15 anni Prima dei 15 anni Prima dei	anno 1 anno	OBB OBB	5° TAEGEUK	В		oosto: Apchaghi		
Prima dei 15 anni Prima dei	1 anno	ОВВ			:			
15 anni Prima dei	1 anno		KORYO			raslocazione	LIBER	RO
15 anni Prima dei	anno			С		nbinazioni: a scelta		
Prima dei		ОВВ	6°TAEGEUK	A B		oosto: Dolyochaghi raslocazione	LIBER	20
	2	1	6 TAEGEUR	С		asiocazione nbinazioni: a scelta	LIDER	.O
		ОВВ	KEUMGANG	A		oosto: Jikochaghi		
13 aiiiii		OBB	.	В		_	LIBER	RO
	anni			С	_			
15	1	ОВВ	8°TAEGEUK	Α	sul	oosto: Dolyochaghi		
Anni		SOR	7°-6°Taegeuk	В	in tr	aslocazione	LIBER	RO
compiuti	aiiiio	PRE	5°-4°Taegeuk	С	com	nbinazioni: a scelta		
16	1	OBB	KORYO	Α	sul	oosto: Dwichaghi		
Anni	anno	SOR	8°-7°Taegeuk	В			LIBER	RO
compiuti	anno	PRE	6°-4°Taegeuk	С	com	nbinazioni: a scelta		
18	2	ОВВ	KEUMGANG	Α	sul	oosto: Momdolyochaghi		
Anni		SOR	Koryo-8° Taegeuk	В	in tr	aslocazione	LIBER	RO
compiuti	aiiii	PRE	7°-6°Taegeuk	С	com	nbinazioni: a scelta		
21	3	ОВВ	TAEBACK	Α	in v	olo: a scelta		
Anni		SOR	Keumgang-Koryo	В	in tr	aslocazione	LIBER	RO
compiuti	aiiiii	PRE	8°-7°Taegeuk	С	com	nbinazioni: a scelta		
25	4	ОВВ	SIPJIN	Α	in v	olo: a scelta		
Anni		ОВВ	PYONGWON	В	in tr	aslocazione	LIBER	RO
compiuti	aiiiii	SOR	Taeback-Keumgang-	С	com	nbinazioni: a scelta		
•			•					
	4							
		OBB	PYONGWON	N	4	Attacchi Prestabiliti		
	annı	SOR	Taeback-Keumgang-	N°	° 4	Difese/Contrattacchi		n. 3
compiuti			Koryo	"	-	liberi	LIBERE	tecnich
								е
		OBB	SIPJIN	Al	PPLIC	AZIONE DELLA FORMA	TEOR	IA
30	5	OBB	JITAE	N	4	Attacchi Codificati		
Anni	anni							
compiuti		SOR		N	° 4	· ·		n. 3
I			Keumgang			Forme	LIRFKF	tecnich e
		ОВВ	JITAE	N°	° 4	Attacchi Codificati	TEOR	
36	6	OBB	CHONKWON			Difesa: Sequenze di		
						Forme		
		SOR	Pyongwon - Sipjin -				ROTTURA	n. 3
Complati			Taeback				LIBERE	tecnich
	15 Anni compiuti 16 Anni compiuti 18 Anni compiuti 21 Anni compiuti 25 Anni compiuti compiuti 25 Anni compiuti	15 anni anni 15	15 anni anni OBB 15 Anni compiuti 16 Anni compiuti 18 Anni compiuti 21 Anni compiuti 25 Anni compiuti 25 Anni compiuti 25 Anni compiuti 27 Anni compiuti 30 Anni compiuti	15 anni anni OBB 7°TAEGEUK 15	15 anni anni OBB 7°TAEGEUK B 15	15 anni anni anni Compiuti anni anni anni anni anni anni anni an	15 anni anni OBB 7°TAEGEUK B in traslocazione C combinazioni: a scelta Anni Compiuti 15 1 OBB 8°TAEGEUK A sul posto: Dolyochaghi Anni Compiuti 16 1 OBB KORYO A sul posto: Dwichaghi Anni Compiuti 18 2 OBB KEUMGANG A sul posto: Dwichaghi SOR 8°-7°Taegeuk B in traslocazione PRE 6°-4°Taegeuk C combinazioni: a scelta 20 OBB KEUMGANG A sul posto: Momdolyochaghi SOR Koryo-8° Taegeuk B in traslocazione PRE 7°-6°Taegeuk C combinazioni: a scelta 21 3 OBB TAEBACK A in volo: a scelta Anni Compiuti 25 4 OBB SIPJIN A in volo: a scelta OBB PYONGWON B in traslocazione SOR Taeback-Keumgang-Koryo SOR Taeback-Keumgang-Ko	15 anni anni anni anni anni anni anni ann