

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN Para - 1º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 3 a escolha da Mesa de Exame.	Pionji soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – Dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi-
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 3 Tecnicas a escolha da Mesa de Exame.	Are Maki, Montong An Maki - Momtong Maki – Olgul Maki – Jansonnal Momtong Bakat Maki – Sonnal Montong Maki – Momtong Bakat Maki - Olgul Bakkat Makki – Gechio Are Maki – Batangson Momtong Maki – Batangson Momtong Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki -
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 3 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	JIRUGI + CHIGI: Montong Bande jirugi - Montong Baro Jireugi – Olgul Bandae jireugi – Momtong Dubong jireugi – Sonnal An Chigi – Pyonson Kut Sewo Chirugui – Dung Chumok ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi -
PUM: Efectuar 2 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Kibon Chumbi – Chhipum Mok Chigi – Montomg Piochok Palkup Chigi – bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo ChumokChumbi – Gawi Maki – Dangkio ollyo Murup Chigi – Piochok Chagi – Oe Santul Maki – dangkio Tok Jirugi
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 3 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi –Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dolyo Furyo Chagi.
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 3 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Neryo Chagi + ape Chagi + Yop Chagi. Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 2 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame, Esquerda e Direita.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi.
POOMSAE	
TAEGUK PAL CHANG: Obrigatório.	Efectuar + 1 a pedido da Mesa de Exame, desde Taeguk Il Chang a Taeguk Chil Chang.
YONSOK DONG CHAK. (Combinação com 20 Técnicas tipo Poomsae, de livre criação do Candidato e Exame de DAN.	Tecnicas Obrigatorias, Gechio are Maki + Jansonnal Momtong Bakat Maki. Tecnicas Obrigatorias, Pioson Kut Seuo Chirugi + Dung Chumok Bakat Chigi.
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE: Contra Mitt ou, Plastron. HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 Combates de 3 x 2 minutos. Ficam exentos desta prova aqueles que a Mesa de Exame assim o decida. 1 X 2 minutos Executar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 4 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico. 4 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em ataque. Com controle Técnico.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi.
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi - Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi.
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi.
TESTE TEÓRICO	
Trabalho escrito, mínimo de 04 paginas A4, Subordinada a:	Princípios do taekwondo. Porque praticas Taekwondo, e Projectos Futuros?
O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN:	DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TECNICAS DO PROGRADA DE EXAME.