

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

## PROGRAMAS DE EXAME DE DAN Para - 2º DAN

### SOEGI KISUL

SOEGI: Efectuar 4 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 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.

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 – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki.

SON KISUL GONKIOK: Efectuar 4 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.

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 – Sonnal Bakat Chigi - Palkup Yop Chigi – Sonnal Mok Chigi.

PUM: Efectuar 3 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.

Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo ChumokChumbi – Gawi Maki – Dangkio ollyo Murup Chigi – Piochok Chagi – Oe Santul Maki – dangkio Tok Jirugi – Tong Milgi Chumbi – Akumson Kalchebi – Murup koki – Piochok Jirugui – Dang Are Pionson Kut Checho Chirugui – Me Chumok Are Piochok Chigi – Batangson Tok Chigi.

### BAL KISUL

BAL CHAGI: Efectuar 4 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 4 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.

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.  
Yop Chagi + Neryo Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Nako chagi.  
Nako Chagi + Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi.  
Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi + Tuit Chagi.

TUIO CHAGI: Efectuar 3 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 – Tuio Mom Dollyo Nako Chagi – Tuio Mom Dollyo Furio Chagi.

### POOMSAE

KORYO: Obrigatório.

Efectuar + 2 a pedido da Mesa de Exame desde, Taeguk Il Chang a Taeguk Pal Chang.

YONSOK DONG CHAK: (Combinação com 25 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato e Exame de DAN.

Técnicas Obrigatórias , Gechio are Maki – Jansonnal Momtong Bakat Maki. – An Palmok Gechio Momtong Maki.  
Técnicas Obrigatórias, Pionson Kut Sewo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi.

### KYORUGI

COMBATE: De Competição.  
COMBATE COM MITT , OU PLASTROM  
HANBON KYRUGI (combate a 1 passo)  
HOCHIGSUL: (defesa pessoal)

2 Combates de 3 x 2 minutos. Ficam isentos 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.  
5 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque, com controle Técnico.  
5 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 – Tuit Chagi – Nako Chagi.

Teste de quebra 1x, a sortear no dia.

Tuyo Ape Chagi – Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuyo Nako Chagi.

Teste de quebra 1x, a sortear no dia.

Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi.

### TESTE TEÓRICO

Tese com o mínimo de 06 paginas A4, Subordinado a:

Taekwondo Desporto.  
Taekwondo Arte Marcial.