

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN

Para - 3º 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- Jakdari Sogi – Ap koa Sogi -
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 4 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 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 a escolha da Mesa de Exame.	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 - Chgun Dol Chogi – kumgang Maki – Kun Dol Chogi – santul Maki -
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 4 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 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 a escolha da mesa De Exame.	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 – Tuio Noppy Chagi -
POOMSAE	
KEUMGANG, Obrigatório.	Efectuar + 2 a pedido da Mesa de Exame, desde Taeguk Il Chang a Koryo.
YONSOK DONG CHAK (Combinação com 30 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.	DEFESAS: Gechio are Maki – Jansonnal Momtong Bakat Maki. – An Palmok Gechio Momtong Maki - ATAQUES: Pioson Kut Seo 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 exentos desta Prova aqueles que a mesa de Exame assim o decida. 1 X 2 minutos. Efectuar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 6 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em Ataque. 6 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em Ataque.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi – Tuit Chagi – Nako Chagi - Neryo Chagi .
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi – Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopy Chagi -Tuyo Nako Chagi .
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi – Dung Chumok Ape Chigi .
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo de 08 paginas A4 Subordinado á:	De que modo aplica a Filosofia do Taekwondo no seu dia a dia? Taekwondo para Crianças?
O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN:	DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TECNICAS DESTA E PROGRAMAS ANTERIORES.