

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN Para - 4º 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 5 a escolha da mesa de Exame.

Batangson Momtong Maki – Batangson Momtong Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makkí – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gecchio Are Maki -

SON KISUL GONKIOK: Efectuar 5 a escolha da Mesa de Exame.

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 4 a escolha da Mesa de Exame.

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 – An palmok Kumgang Momtong Maki -

BAL KISUL

BAL CHAGI: Efectuar 5 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 5 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 4 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 – Tuio Noppy Chagi – Tuio Gawio Chagi – Modumbal Ape Chagi -

POOMSAE

TAEBAEK : Obrigatorio.

Efectuar + 3 a pedido da mesa de Exame desde, Taeguk Il Chang a KEUMGANG.

YONSOK DONG CHAK: Combinação com 35 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.

DEFESAS: Jansonnal Momtong Bakat Maki. – An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gechio are maki - ATAQUES: Pionson Kut Seuo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi.

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 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.
8 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico.
8 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 - Neryo Chagi – Biturio Chagi –

Teste de quebra 1x, a sortear no dia.

Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopy Chagi -Tuyo Nako Chagi – Tuio Gawio Chagi -

Teste de quebra 1x, a sortear no dia.

Palkup Chigi - Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi – Dung Chumok Ape Chigi –Sonnal Dung -

TESTE TEÓRICO

Tese com o mínimo e 12 Paginas A4

Tema a escolha. Deve ser apresentado com antecedência para aceitação. Com uma tradução para Inglês.

O CANDIDATO/A EXAME DE DAN:

DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TÉCNICAS DESTES PROGRAMAS ANTERIORES