

# FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

## PROGRAMAS DE EXAME DE DAN Para - 5º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame	Pionij soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi- Jakkari Sogi – Ap koa Sogi –
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 5 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Batangso 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 – Sonnal Gecchio Are Maki – An Palmok Goduro Olgul Yop Maki -
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 5 Técnicas A escolha da Mesa de Exame.	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 - Palkup Ollyo Chigi -
PUM: Efectuar 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	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 – Kiopson Jumbisogi – Gechio Santul Maki Dengkio Dung Chumok ape Chigi – Meongyechigi -
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 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 4 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 – Tuio Noppy Chagi – Tuio Gawio Chagi – Modumbal Ape Chagi – Tuio Ilya Chagi – Tuio Modumbal Yop Chagi -
POOMSAE	
PYONGWON: Obrigatória.	Efectuar + 3 a pedido da Mesa de Exame desde, Taeguk Il Chang a TAEBAEK.
YONSOK DONG CHAK, Combinação com 40 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.	Técnicas Obrigatórias: An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gechio are Maki - Kumgang Are Maki - Técnicas Obrigatórias: Pioson Kut Seuo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi – Mohe Chigi - Dangkiok Dung Chumok ape Chig
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE: Contra 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. 10 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico. 10 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 – T
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	uyo Ape Chagi – Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopy Chagi -Tuyo Nako Chagi – Tuio Gawio Chagi – Tuio Modumbal ape Chagi – Tuio Ilya 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 – Pyonsonkut Seo Jirugi.
Teste de quebra com Telha Marselha.	O Mínimo é de 4 unidades para Mulheres, e de 6 unidades para Homens.
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo de 15 páginas A4	Tema a escolha. Deve ser apresentado com antecedência para aceitação. Com uma tradução para Inglês.
O CANDIDATO(A) A EXAME DE DAN	DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TÉCNICAS DESTES PROGRAMAS ANTERIORES