

PROGRAMMAD'ESAME per CINTURANERA 1°Poom			
REQUISITI	Età Minima	Meno di 15 ANNI	1 ANNO di permanenza con il grado di cintura Rossa
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete	
FORMA OBBLIGATORIA		8°TAEGEUK	
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		7°TAEGEUK	6°TAEGEUK°
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		5°TAEGEUK	4°TAEGEUK
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro),esecuzione della tecnica,dx o sx, con o senza soluzione di continuità
A	Posizione di guardia, Ap Chaghi medio (calcio frontale). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Jiko Chaghi (calcio discendente, movimento slittato gamba anteriore). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
D	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Dwi Chaghi (calcio all'indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 2° Poom			
REQUISITI	Età Minima	Meno di 15 ANNI	1 ANNO di permanenza con il grado di 1° Poom
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete	
FORMA OBBLIGATORIA		KORYO	
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		8°TAEGEUK	7°TAEGEUK
FORMA PRESELTA A cura del candidato		6°TAEGEUK	5°TAEGEUK
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, con o senza soluzione di continuità
A	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio)+ Dolyo Chaghi (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi , gamba anteriore , “movimento a pendolo” (calcio circolare medio)+ Mom Dolyo Chaghi (calcio circolare indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio)+ Dolyo Chaghi , gamba anteriore , “movimento a pendolo” (calcio circolare alto in avanti). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C 3	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi , gamba anteriore (calcio circolare medio) + 360° Momdora Dolyo Chaghi (360° calcio circolare medio in proiezione). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione			

PROGRAMMAD'ESAME per CINTURA ROSSONERA 3° Poom			
REQUISITI	Età Minima	Meno di 15 ANNI	2 ANNI di permanenza con il grado di 2° Poom
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete	
FORMA OBBLIGATORIA		KEUMGANG	
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		KORYO	8°TAEGEUK
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		7°TAEGEUK	6°TAEGEUK
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, con o senza soluzione di continuità
A	Posizione di guardia, sul posto, Jiko Chaghi (calcio discendente). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore "movimento a pendolo"). Posizione di guardia, con salto indietro del corpo, Dwi Chaghi (calcio indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, Baddò Chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwi Chaghi (calcio indietro) + richiamo gamba anteriore, Bandal Chaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
D2	Posizione di guardia, Baddò Chaghi + Mom Dolyo Chaghi (calcio circolare indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
E	Posizione di guardia, Baddò Chaghi (calcio circolare medio,) + 360° Momdora Dolyo Chaghi (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 1°DAN			
REQUISITI	Età Minima	15 ANNI (compiuti)	1 ANNO di permanenza con il grado Cintura Rossa
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete	
FORMA OBBLIGATORIA		8°TAEGEUK	
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		7°TAEGEUK	6°TAEGEUK
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		5°TAEGEUK	4°TAEGEUK
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, con o senza soluzione di continuità.
A	Posizione di guardia, sul posto, Dolyo Chaghi (calcio circolare alto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Dolyo Chaghi (calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Jiko Chaghi (calcio discendente). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
D	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Dwi Chaghi (calcio all'indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 2°DAN			
REQUISITI	Età Minima	16 ANNI (compiuti)	1 ANNO di permanenza con il grado 1 DAN
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete	
FORMA OBBLIGATORIA		KORYO	
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		8°TAEGEUK	7°TAEGEUK
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		6°TAEGEUK	5°TAEGEUK
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, con o senza soluzione di continuità
A	Posizione di guardia, sul posto, Dwi Chaghi (calcio indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, Jiko Chaghi (calcio discendente gamba anteriore "movimento a pendolo"). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C 1	Posizione di guardia, Dolyochaghi, gamba anteriore , "movimento a pendolo" (calcio circolare medio) + Mom Dolyo Chaghi (calcio circolare indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C 2	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Dolyo Chaghi gamba anteriore , "movimento a pendolo" (calcio circolare alto in avanti). . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C 3	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi gamba anteriore (calcio circolare medio) + 360° Momdora Dolyo Chaghi (360° calcio circolare medio in proiezione). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO I raunds saranno stabiliti dalla commissione			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURANERA 3°DAN			
REQUISITI	Età Minima	18 ANNI (compiuti)	2 ANNI di permanenza con il grado 2° DAN
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete	
FORMA OBBLIGATORIA		KEUMGANG	
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		KORYO	8°TAEGEUK
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		7°TAEGEUK	6°TAEGEUK
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro),esecuzione della tecnica,dx o sx, con o senza soluzione di continuità.
A	Posizione di guardia, Mom Dolyo Chaghi (calcio circolare indietro) sul posto, con una finta del piede anteriore .		
B	Posizione di guardia, Dwi Chaghi (calcio indietro), preceduto da una proiezione del corpo in avanti (slittamento). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva , nella fase d'andata in attacco , Nella fase di ritorno, Baddò Chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) .). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Dwi Chaghi (calcio indietro) + Baddò Chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) .). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
D	Posizione di guardia, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio) + Baddò Chagi (calcio circolare alto) + Mom Dolyo Chaghi (calcio circolare indietro) .). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
E	Posizione di guardia Dolyo Chaghi , gamba anteriore , "movimento a pendolo" (calcio circolare medio) + Dolyochaghi (calcio circolare medio) + 360° Momdora Bandal chaghi (calcio circolare alto) .). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 4° DAN

REQUISITI	Età Minima	21 ANNI (compiuti)	3 ANNI di permanenza con il grado 3 DAN					
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete						
FORMA OBBLIGATORIA		TAEBACK						
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		KEUMGANG	KORYO					
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		8°TAEGEUK	7°TAEGEUK					
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, con o senza soluzione di continuità.					
A	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Nopi Ap Chaghi (calcio frontale in volo). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).							
B	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Yop Chaghi (calcio laterale in volo). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).							
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dolyo Chaghi (calcio circolare Avanti in volo). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).							
D	Posizione di guardia, sul posto, Dolyo Chaghi (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).							
E	Posizione di guardia, sul posto, Dwi Chaghi (calcio indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).							
F	Posizione di guardia, Mom Dolyo Chaghi (calcio circolare indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).							
PROVA DI ROTTURE (n° 3 a scelta libera)		DIMENSIONI TAVOLETTE		CLASSI MASCHILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i>		
						30 X 25 X 2 CM	30 X 25 X 1 CM	
				CLASSI FEMMINILI			<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i>
						30 X 25 X 1 CM	30 X 25 X 1 CM	
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione								

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 5°DAN				
REQUISITI	Età Minima	25 ANNI (compiuti)	4 ANNI di permanenza con il grado 4 DAN	
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete		
FORME OBBLIGATORIE		PYONGWON		
		SIPJIN		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		TAEBACK	KEUMGANG	KORYO
TECNICHE DI CALCIO		Modalità di Esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro),esecuzione della tecnica,dx o sx, con o senza soluzione di continuità.	
A	Posizione di guardia (libera), Bandal Chaghi (calcio circolare alto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
B	Posizione di guardia (libera), Dwi Chaghi (calcio all'indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
C	Posizione di guardia (libera), Miro Chaghi (calcio a spinta). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
D	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Bandal Chaghi (calcio circolare alto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
E	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Jiko Chaghi (calcio discendente). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
F	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Dwi Chaghi (calcio all'indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
PROVA DI ROTTURE (n° 3 a scelta libera)	DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSI MASCHILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i>
			30 X 25 X 2 CM	30 X 25 X 1 CM
		CLASSI FEMMINILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i>
			30 X 25 X 1 CM	30 X 25 X 1 CM
COMBATTIMENTO				
I rounds saranno stabiliti dalla commissione				

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURANERA 6° DAN				
REQUISITI	Età Minima	30 ANNI (compiuti)	5 ANNI di permanenza con il grado 5 DAN	
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete		
FORME OBBLIGATORIE	SIPJIN JITAE			
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione	PYONGWON	TAEBACK	KEUMGANG	
PROVA DI ROTTURE (n° 3 a scelta libera)	DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSI MASCHILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i>
			30 X 25 X 2 CM	30 X 25 X 1 CM
	CLASSI FEMMINILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i>	
		30 X 25 X 1 CM	30 X 25 X 1 CM	
COMBATTIMENTO I rounds saranno stabiliti dalla commissione				

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURANERA 7°DAN				
REQUISITI	Età Minima	36 ANNI (compiuti)	6 ANNI di permanenza con il grado 6 DAN	
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete		
FORME OBBLIGATORIE		JITAE CHONKWON		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione	PYONGWON	SIPJIN	TAEBACK	
APPLICAZIONE DELLA FORMA A cura del candidato	Modalità di esecuzione	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà sviluppare n° 4 azioni di difesa e contrattacco , su n° 4 tecniche offensive portate dall'avversario.		
IL CANDIDATO POTRA' SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI				
TESINA TEORICO-DIDATTICA		PROVA DI ROTTURA (n° 3 a scelta del candidato)		
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nell'applicazione della forma, precedentemente presentata alla commissione.	DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSI MASCHILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO</i>
			30 X 25 X 2 CM	30 X 25 X 1 CM
		CLASSI FEMMINILI	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO</i>
			30 X 25 X 1 CM	30 X 25 X 1 CM

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 8° DAN				
REQUISITI	Età Minima	43 ANNI (compiuti)	7 ANNI di permanenza con il grado 7° DAN	
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete		
FORME OBBLIGATORIE		HANSOO CHONKWON		
FORME SORTEGGIATA A cura della commissione		JITAE	SIPJIN	
DIFESA PERSONALE LIBERA A cura del candidato Difesa personale libera contro tecniche o gruppi armonici di tecniche estrapolate dai Taegeuk/poomsae studiate dal candidato fino al grado in possesso. Il candidato dovrà dar dimostrazione delle proprie capacità tecniche maturate nel corso della propria esperienza nell'ambito della disciplina del Taekwondo. La difesa personale dovrà contenere necessariamente elementi tecnici prettamente del Taekwondo (parate , schivate, contrattacco di pugno e/o di calci e finalizzazione) e dovrà essere applicabile e realistica.		Modalità di esecuzione	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà sviluppare n° 6 tecniche di difesa e di contrattacco su n° 6 tecniche offensive portate dall'avversario.	
IL CANDIDATO POTRA' SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI				
TESINA TEORICO-DIDATTICA		PROVA DI ROTTURA (n° 3 a scelta del candidato)		
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nell'applicazione della forma, precedentemente presentata alla commissione.	DIMENSIONI	CLASSI MASCHILI	LIVELLO MEDIO	LIVELLO ALTO
			N°2 -30X25X2 CM	N°1 - 30X25X2 CM
	TAVOLETTE	CLASSI FEMMINILI	LIVELLO MEDIO	LIVELLO ALTO
			N°2 -30X25X2 CM	N°1 - 30X25X2 CM