



FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo
Rua Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. T/F: (11) 3272-0275
www.fetesp.com.br

CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

11 de dezembro de 2010

I - POOM-SE:

Candidatos para	Obrigatória	Extra
1º Dan	Taeguk Pal Jang (8)	Taeguk 1 a 7 jang
2º Dan	Koryo	Taeguk 1 a 8 jang
3º Dan	Kum-gang	Taeguk 1 a 8 jang e koryo
4º Dan	Tae-back	Taeguk 1 a 8 jang, koryo e Kum-gang
5º Dan	Pyong-won	Taeguk 1 a 8 jang, koryo, Kum-gang e Tae-back
6º Dan	Sip-jin	Taeguk até Pyong-won
7º Dan	Tchon-kwon	Taeguk até Sip-jin

Obs: O candidato que não estiverem com o poom-se “atualizado” no dia do exame será reprovado.

II - KIBON DONJAK

CANDIDATOS PARA 1º DAN E 2º DAN

AP-KUBI (Base penetrada)

- Momtung Dubon Dirgui**; Dois socos na altura do tronco.
- Dung Jumok Ap Tchigui**; Bater c/o dorso da mão na altura do lábio superior.
- Pyon Soncuk Seuô Tchirugui**; Perfurar c/ as pontas dos dedos na altura do tronco c/ a outra mão apoiada embaixo do cotovelo.
- Ransonnal Momtung Bacat Maqui**. Defesa c/a parte de fora do antebraço c/ a mão aberta no tronco.
- Momtung Bacat Maqui**; Defesa c/a parte de fora do antebraço c/ a mão fechada no tronco e a outra na faixa.
- Kaui Maqui**; Defender em forma de tesoura um braço na altura do tronco e o outro embaixo.
- Otgoro Olgul Maqui**; Defesa c/ os braços cruzados encima.
- Sonnal Otgoro Olgul Maqui**; Defesa c/ os braços cruzados encima com as mãos abertas.
- Goduro Momtung Bacat Maqui**; Defesa com as duas mãos fechadas na altura do tronco.
- Momtung Macco Momtung Barô Dirugui**; Defende no tronco e soca com a outra mão na altura do tronco.

DUIT-KUBI (Base L):

- Momtung Maqui**; Defesa no tronco de fora para dentro c/o braço da frente.
- Momtung An Maqui**; Defesa no tronco de fora p/ dentro c/o braço de trás.
- Momtung Bacat Maqui**; Defesa no tronco dentro p/ fora c/o braço medial do antebraço da frente.
- Sonnal Momtung Maqui**; Defesa com as duas mãos abertas na altura do tronco.
- Sonnal Arê Maqui**; Defesa com as duas mãos abertas, a mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.
- Ransonnal Iop Maqui**; Defesa para o lado com a mão de trás na faixa e a outra mão aberta no tronco.
- Godurô Bacat Momtung Maqui**; Defesa com as duas mãos fechada na altura do tronco.
- Godurô Bacat Arê Maqui**; Defesa c/ as duas mãos fechada, à mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.

CANDIDATOS PARA 3º DAN

JU-CHUM-SO (Base agachada).

- Palkup Iop Tchigui**; Ataque lateral com o cotovelo na altura do tronco.
- Han-Sonnal Mok Tchigui**; Bater com a faca da mão virada para cima na altura do pescoço na frente.
- Iop Dirugui**; Socar na lateral na altura do tronco.
- Ransonnal Iop Maqui**; Defesa para o lado com a mão de trás na faixa e a outra mão aberta no tronco.

BUM-SOGUI (Base Leopardo)

- Momtung Maqui**; Defesa no tronco de fora para dentro.
- Sonnal Arê Maqui**; Defesa c/ as duas mãos abertas, a mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.
- Batangson Momtung Maqui**; Defesa no tronco de fora para dentro com a palma da mão.
- Sonnal Otgoro Are Maqui**; Defesa em cima cruzando os braços com as mãos abertas.
- Batangson Goduro Momtung An Macco Dung Jumok Ap Tchigui**; Defesa no tronco de fora para dentro c/ a palma da mão apoiando o cotovelo da outra mão, bate c/ o dorso da mesma mão que defendeu na altura do lábio superior.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

AP-KUBI (Base Penetrada)

- Du Jumok Jetchio Dirugui**; Soco c/ os dois punhos no abdome (c/ os dorsos dos punhos virados para baixo).
- Momtung Pitrô Maqui**; Defesa torcendo o tronco com a mão fechada contraria da perna que estar na frente na altura do rosto.
- Jebi-poom Mok Tchigui**; Bate com a “faca da mão no pescoço” e defende com a outra mão aberta encima.
- Sonnal Momtung Retchio Maqui**; Defesa abrindo os braços no tronco com a parte de fora do antebraço e mãos abertas.
- An Palmok Momtung Retchio Maqui**; Defesa abrindo os braços no tronco com a parte de dentro do antebraço e mãos fechadas.
- Palkup Dolio Tchigui**; Segura a mão e bate c/ o cotovelo de fora para dentro na altura do rosto.
- Palkup Olio Tchigui**; Bater com o “cotovelo de baixo para cima no queixo”.
- Palkup Pyojok Tchigui**; Bater frontal contra a mão c/ o cotovelo na altura do ombro (simulação que segura uma cabeça e bate).
- Dung Jumok Ap-tigô Momtung An Maqui**; Bater c/ o dorso da mão na altura do lábio superior e defende c/ a outra mão no tronco.
- Are Macco Uen/ Orun Sogui Mejumok Nerio Tchigui**; Defende embaixo, puxa o pé da frente bate descendo de p/ baixo na cabeça c/ punho lateral.

III – BAL KI SUL

CANDIDATOS PARA 1º DAN E 2º DAN

Kibon bal-tchagui (básicos): Ap-tcha-oligui; Ap-tchagui; Bacat-tchagui; An-tchagui; Tigô; Dolio; Rurio; lop; Duit-tchagui; Dui-rurio (bandê dolio)
Sibôm baltchagui (demonstração): Timyo Ap-tchagui (1,2,3 e 4); Timyo lop-tchagui (1,2 e 3); lop e Jung-kwon, Gai Tchagui, Ssambal Ap (pes afastados), e Dubal Ap (chutar juntos).
Sihap Baltchagui (Kyorugui): Chutes no lugar (30”), 2 rounds de 2 minutos.

CANDIDATOS PARA 3º DAN

Timyo kibon bal-tchagui (c/salto): Timyo Ap, Timyo Dolio, Timyo Duit-tchagui, Timyo Dui-rurigui (bandê dolio), Timyo Apbal-rurio, Timyo Apbal-iop, Timyo lop, Timyo Apuro dora lop (360°).
Jong Hak Bal-tchagui (Prescisão): Dolio, Dui-rurigui (Bandê Dolio), Apbal Rurio, Dolgue,

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

Kibon bal-tchagui (básicos): Ap-tcha Oligui; Ap-tchagui; Bacat-tchagui; An-tchagui; Tigô; Dolio; Rurio; lop; Duit-tchagui; Dui-rurio (bandê dolio)
lônsoK Baltchagui (seqüência): 5 chutes avançando (D, E, D/E); 5 chutes pulando e avançando (D/E); 5 chutes avançando c/ step (D/E); 30´ em 4 direções.

IV - MAT-TCHÔ KYORUGUI

PARA TODOS CANDIDATOS

Han-bôn Kyorugui - luta combinada de 1 passo. Mínimo de 10 seqüência.

4 dan ou acima em 5 etapas: ① Dirgui e Dung jumoc (punhos); ② Sonnal (faca de mão);
③ Pagub e Murup (cotovelo e joelho); ④ Tchagui (chutes); e ⑤ Numkigui (derrubar).

Anjá (Murup) Kyorugui - luta combinada de joelho. 10 técnicas

V – HOSIN-SUL (DEFESA PESSOAL) Mínimo de 10 técnicas

CANDIDATOS PARA 1º A 3º DAN:

Contra pegada:

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

Contra pegada e faca, bastão curto ou outras armas

VI - JAIU KYORUGUI

TODOS CANDIDATOS: 2 lutas de 2 minutos contra uma pessoa

LUTAS EXTRAS: Contra 2 ou mais pessoas.

VII – KYOC-PA

Ui-ryoc Kyoc-pa (Potencial): Soco, Cotovelo ou Sonnal (telhas ou tabuas serão fornecidas pela FETESP)

Obs.) Quantidade será determinada ao peso do candidato

Candidatos para 1º e 2º dan: 7-10 telhas ou tabuas

Candidatos para 3º Dan: 8-12 telhas ou tabuas

Candidatos para 4º dan ou acima: 10-12 telhas ou tabuas

Bal-Tchagui Kyoc-pa: Quebramento de chutes. A dificuldade será relacionada conforme biótipo do candidato

Candidatos para 1º e 2º dan: Timio Ap Tchagui

Candidatos para 2º Dan: Timio lop Tchagui (3 a 5 pessoas)

Candidatos para 3º Dan: Timio lop Tchagui (3 a 5 pessoas)

Candidatos para 4º dan ou acima: Seqüência de quebramento na sua escolha

VIII – MONOGRAFIA – para 4º Dan ou acima

Entregar impreterivelmente até o dia 05/12

A monografia deve ser entregue impresso e em CD, caso contrário o candidato não obterá o seu resultado após o Exame, sujeito a reavaliação.

Composição: capa, sumário, introdução, desenvolvimento das atividades, conclusão e bibliografia com mínimo de 10 folhas.

Tema: Taekwondo Recreação ou Atividades Lúdicas para Crianças (7-13 anos). Com mínimo de 5 atividades (Nome da atividade, matérias necessárias, forma de execução das atividades, objetivo, e observações das atividades).

Entrega da Monografia: Rigorosamente até o dia 05/12/2010

Entrevista: no dia 11/12/2010. A FETESP designará um ou mais avaliadores