



CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

30 de Junho de 2016 (Sexta 15h)

I - POOM-SE:

Candidatos p/	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 a ser aprovado estiver com o poom-se "atualizado" e demonstrar as suas habilidades.

I - KIBON DONJAK (PARA TODOS)

NARANHEE e AP-SOGUI (BASE À FRENTE):

- **Narani Momtong Dirugui** – Base parada no lugar, soco na altura do tronco.
- **Jutchum-so Momtong Dirugui** – Base Agachada no lugar com socar na altura do tronco.
 - a) **Bubom dirugui**; Dois Socos (Kihap Tae-Kwon).
 - b) **Sebom dirugui**; (Kihap Tae-Kwon-Do).
- **Are Maqui**; Defendendo embaixo.
- **Montom Maqui**; Defende na altura do tronco.
- **Olgul Maqui**; Defendendo a cima da cabeça.
- **Montom An Maqui**; Defender na altura do tronco c/ o braço contraria da perna da frente.
- **Montom Baro Dirugui**; Soca na altura do tronco com a mão contraia da perna da frente.
- **Ap-Sogui Hansonnal Mok An-Tchigui**; Bater no pescoço com a "faca" da mão, o braço contrario da perna da frente.
- **Ap Tchago, Ap Sogui Montom Dirugui**; Socar na altura do tronco do mesmo lado da perna que chutou.

AP-KUBI (BASE PENETRADA):

- **Momtong Dubon Dirugui**; Dois socos na altura do tronco.
- **Dung Jumok Ap-tchigui**; Bater c/ o dorso da mão na altura do lábio superior.
- **Ransonnal Momtong Bacat Maqui**. Defesa c/a parte de fora do antebraço c/ a mão aberta no tronco
- **Pyon Soncut Seuô Tchirugui**; Perfurar c/ as pontas dos dedos no tronco c/ a outra mão apoiada embaixo do cotovelo.
- **Jebi Poom Mok-Tchigui**; Bater no pescoço c/ a "faca" da mão, defesa hanssonal olgul maqui ao mesmo tempo.
- **Sonnal Ogoro Olgul Maqui**; Defesa c/ os braços cruzados em cima com as mãos abertas
- **Palmoc Ogoro Olgul Maqui**; Defesa c/ os braços cruzados em cima
- **Sonnal Ogoro Olgul Maqui**; Defesa c/ os braços cruzados encima com as mãos abertas
- **Kaui Maqui**; Defender em forma de tesoura um braço na altura do tronco e o outro embaixo
- **Dangyo Teok-dirugui**; Mão no ombro puxa o oponente e soco no abdome.
- **Momtong Macco Momtong Barô Dirugui**; Defende no tronco e soca com a outra mão na altura do tronco

DUIT-KUBI (BASE L):

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

CANDIDATOS PARA 2º DAN

AP-KUBI, AP-SOGUI, JU-TCHUM-SO:

- **Ap Kubi Aguison Kalgebi**; Bater Kalgebi na altura da garganta.
- **Ap Sogui Nulo Maqui**; Defese a frente do tronco de cima para baixa.
- **Ju-Tchum Sogui Palkup Yop Tchigui**; Bater com o cotovelo para lateral.
- **Ap Kubi Murup Kukki**; Simula segurar a perna do oponente e bater no joelho com a outra mão, kalgebi.
- **Ap Kubi Pyon Soncut Are Jetcho Tchirugui, Ap sogui Are Maqui**; Perfurar com as pontas dos dedos embaixo.

- **Ap Kubi Hansonnal O-fó Mok Tchigo, Hansonnal Are Maqui;** Bater no pescoço com a “faca” da mão e em seguida bater embaixo com a mesma mão.
- **Kodeup Yop Tchago, ap-kubi Hansonnal O-fó Tchigui, Momtong Barô Dirugui;** Chutar yop tchagui no joelho em seguida no tronco com a mesma perna, Bater no pescoço c/a “faca” da mão e socar na altura do tronco com a outra mão.

CANDIDATOS PARA 3º DAN

AP-KUBI, DUIT KUBI, JU-TCHUM, HAKDARI:

- **Ap-kubi An-palmok momtong Retchio Maqui;** Defesa abrindo os braços com a parte de dentro do antebraço no tronco.
- **Ap Kubi Batanson Tok-tchigui;** Bater no queixo com a parte inferior da mão.
- **Ap kubi Palkup dolio tchigui;** Bater com o cotovelo de fora para dentro na altura do queixo
- **Ap kubi Palkup pyojok tchigui;** Bater com o cotovelo na palma da mão
- **Ap Kubi Batang-Son Momtong Maqui;** Defesa no tronco com a palma da mão de fora para dentro;
- **Ap Kubi Hansonnal Pitrô Maqui;** Defesa c/ rotação do tronco e defende c/ a lateral da mão na altura do rosto
- **Ju-Tchum Sogui Santul Maqui;** Defender na altura da cabeça com os dois braços, lado esquerdo com o punho esquerdo, e do lado direito com o punho direito.
- **Ju-Tchum Sogui Condol Tchogui;** Socando pela gente do tronco para a lateral contrária.
- **Hakdari Sogui Kum Gang maqui;** Defender com um dos braços olgul e outro arê maqui.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

AP-KUBI:

- **Ap-kubi Momtong Pitrô Maqui;** Defesa torcendo o tronco c/ à mão fechada contrária da perna que estar na frente na altura do rosto.
- **Ap-kubi Jebi-poom Mok-Tchigui;** Bate com a “faca da mão no pescoço” e defende com a outra mão aberta acima.
- **Ap-kubi Sonnal Momtong Retchio Maqui;** Defesa abrindo os braços no tronco c/ a parte de fora do antebraço e mãos abertas.
- **Ap-kubi An Palmok Momtong Retchio Maqui;** Defesa abrindo os braços no tronco com a parte de dentro do antebraço e mãos fechadas
- **Ap-kubi Palkup Olio Tchigui;** Bater com o “cotovelo de baixo para cima no queixo”.
- **Ap kubi Palkup pyojok tchigui;** Bater com o cotovelo na palma da mão
- **Ap-kubi Du-Jumok Jetchio Dirugui;** Soco c/ os dois punhos no abdome (c/ os dorsos dos punhos virados para baixo).
- **Ap kubi ka-ui Maqui;** Defende passando um braço sobre o outro
- **Duit-kubi Olgul Bacat tchigui;** Bate com o punho na lateral do rosto.
- **Duit-kubi Kum-Gang momtong maqui, Dangyo Teok-dirugui, Momtong Dirugui;** Defesa c/ parte de dentro do antebraço no tronco e olgul maqui, Mão no ombro puxa o oponente e soco no abdome e soco no tronco.
- **Bum-sogui Sonnal Arê Retchio Maqui;** Defesa abrindo os braços embaixo com a parte de fora do antebraço e mãos abertas.

III – BAL KI SUL (PARA TODOS)

KIBON BAL-TCHAGUI (BÁSICOS): Ap-tchagui; Ap-tchaoligui; Mirô-tchagui; Bacat-tchagui; An-tchagui; Tigô-tchagui; Dolio-tchagui; Furio-tchagui; lop-tchagui; Duit-tchagui; Dui-furio (bandê dolio).

SIBÔM BALTCHAGUI (DEMONSTRAÇÃO): Timyo Ap-tchagui (1,2,3 e 4); Timyo lop-tchagui (1,2 e 3); lop e Jung-kwon, Gauí Tchagui, Ssambal Ap (pes afastados), e Dubal Ap (chutar juntos).

SIHAP BALTCHAGUI (KYORUGUI): Chutes no lugar, 1 rounds de 2 minutos.

CANDIDATO PARA 2º DAN

AP-BAL KIBOM BAL-TCHAGUI (CHUTE COM A PERNA DA FRENTE NO LUGAR): Ap-bal Yop tchagui; Ap-bal Tigô tchagui; Ap-bal Bacat tchagui; Ap-bal Dolio tchagui; Ap-bal furio tchagui; Timio Duit tchagui;

CANDIDATOS PARA 3º DAN

TIMYO KIBON BAL-TCHAGUI (C/SALTO): Timyo Ap-tchagui, Timyo Dolio-tchagui, Timyo Duit-tchagui, Timyo Yop-tchagui, Timyo Duit-furugui (Mondoliô), Timyo Ap-bal-furio, Timyo Ap-bal-Yop, Timyo Apuro dora lop-360°.

JONG HAK BAL-TCHAGUI (PRESCISÃO): Dolio-tchagui, Ap-bal Furio, Dolguê Duit-furugui (mondoliô),.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

KIBON YÔN-GEOL BAL-TCHAGUI (BÁSICOS): Ap tchagô- lop tchagui; Tigô tchagô – lop tchagui; Dolio-tchago – Furio tchagui; Furio tchagô - Doliotchagui; Olgul narê tchagô – Mondoliô tchagui; Sebon Narê tchagô Dolguê tchagui.

IÔNSOK BALTCHAGUI (SEQÜÊNCIA): 5 chutes avançando; 5 chutes avançando com salto; 5 chutes avançando c/ step; 30 seg em 4 direções livre.

IV - MAT-TCHÔ KYORUGUI **PARA OS CANDIDATOS DE 1º à 3º DAN**

Han-bôn Kyorugui: luta combinada de 1 passo, até o mestre mandar parar.

Anjá (Murup) Kyorugui: luta combinada de joelho, até o mestre parar.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

Han-bôn Kyorugui: em 5 etapas:

① Dirugui e Dung jumoc (punhos); ② Sonnal ("faca de mão"); ③ Fargub e Murup (cotovelo e joelho); ④ Tchagui (chutes); ⑤ Numkigui (derrubar).

V – HOSIN-SUL (DEFESA PESSOAL)

CANDIDATOS PARA 1º à 3º DAN: Contra pegada:

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA: Contra pegada, faca, bastão curto ou outras.

VI – JAIU KYORUGUI (TODOS OS CANDIDATOS)

KYORUGUI (luta): Lutadas um contra um com duração de 2 min.

KYORUGUI II (Luta Extra): Luta um contra dois ou entre si.

VII – KYOC-PA

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

Candidatos para 1º e 2º dan: Timio lop Tchagui (3 a 5 pessoas)

Candidatos para 3º Dan: Timio Ap Tchagui

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

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

Obs. Quantidade será determinada ao peso do candidato

Candidatos para 1º - 3º dan: 5-8 telhas

Candidatos para 4º dan ou acima: 6-12 telhas

VIII – MONOGRAFIA – para 4º Dan ou acima

Entregar impreterivelmente até o dia 18/06/2016 (sabado)

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

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

Tema: LIVRE. Com mínimo de 5 atividades (Nome da atividade, matérias necessárias, forma de execução das atividades, objetivo, e observações das atividades).

Entrega da Monografia: Leia a informação geral.