



FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro
Rua Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. Tel: (11) 3384-1098
www.fetesp.com.br. E-mail: sac.fetesp@gmail.com

São Paulo, 18 de junho de 2020

FETESP, Ofício, 024ª/2020

EXAME DE FAIXA PRETA-EXTRAORDINARIA (online)

A Federação de Taekwondo do Estado de São Paulo (FETESP), vem comunicar aos filiados a realização do Exame de Faixa Preta Extraordinária (online), de forma a adequar as regras do afastamento social exigido pelo Governo do Estado de São Paulo em razão Pandemia do Covid-19.

A Fetesp não está medindo esforços para que nossa modalidade possa enfrentar essa pandemia e vem apoiando nossos filiados na construção de ferramentas que possam minimizar os prejuízos com o isolamento social. Portanto este Exame de faixa é mais um evento que vem de encontro com esse nosso compromisso com todos os nossos filiados.

Segue o Currículo aos interessados a candidatos e os instrutores.

I - POOM-SE:

CANDIDATOS	OBRIGATÓRIA	EXTRA
1º Dan	Taeguk Pal Jang	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 Koryo e Kumgang
5º Dan	Pyong-won	Taeguk 1 a 8 jang, Koryo, Kum-gang e Taeback

II - KIBON DONJAK

CANDIDATOS PARA 1º DAN

BASES AP-SOGUI, AP-KUBI, DUIT-KUBI, JU-TCHUM-SOGUI.

- **Apsogui arê maqui** - defesa embaixo.
- **Apsogui hanssonal anurô mok-tchigui** - bater no pescoço c/ a "faca" da mão, o braço contrário da perna da frente.
- **Apkubi jebi-poom mok-tchigui** - bater no pescoço c/ a "faca" da mão, defesa hanssonal olgul maqui ao mesmo tempo.
- **Apkubi palkup doliô tchigui** - bater com o cotovelo de fora para dentro na altura do queixo.
- **Apkubi hanssonal pitrô maqui** - defesa c/ rotação do tronco e defende c/ a lateral da mão na altura do rosto.
- **Apkubi kaui maqui** - defende em forma de tesoura passando um braço sobre o outro.
- **Duit-kubi godurô montong bacat maqui** - defesa com as duas mãos fechadas na altura do tronco.
- **Jutchum-sogui yop dirugui** - soco para lateral na altura do plexo.

CANDIDATOS PARA 2º DAN

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

- **Apkubi aguison-kalgebi** - bater kalgebi na altura da garganta.
- **Apsogui nulô maqui** - defesa à frente do tronco de cima para baixa com a palma da mão.
- **Jutchum-sogui palkup yop-tchigui** - bater com o cotovelo para lateral empurrando com a outra mão.
- **Apkubi murup kuki** - simula segurar a perna do oponente e bater no joelho com a outra mão, karjebi (entre depo polegar e indicador).

CANDIDATOS PARA 3º DAN

APKUBI, DUIT KUBI, JU-TCHUM, HAKDARI:

- **Apkubi an-palmok montong retchiô maqui** - defesa inicia com os braços cruzados, em seguida abre defendendo com a parte de dentro do antebraço na altura dos ombros.
- **Apkubi batang-son tôc-tchigui** – bater na altura queixo com a parte inferior da mão.

- **Hakdari sogui kum-gang maqui** – defender com um dos braços olgul e outro arê maqui.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

JASE AP-KUBI:

- Apkubi palkup olliô-tchigui.
- Jutchum-sogui godurô olgul yop-maqui;
- Jutchum-sogui meongy tchigui;
- Yop tchagô Apkubi palkup pyojok-tchigui:

III – BAL KI SUL

CANDIDATOS PARA 1º DAN

KIBON BAL-TCHAGUI (BÁSICOS):

Ap-tchagui; Mirô-tchagui; Tigô-tchagui; Doliô-tchagui; Furiô-tchagui; Yop-tchagui; Duit-tchagui; Mondoliô tchagui.

SIHAP BALTCHAGUI (KYORUGUI):

Chutes livre e variados no lugar, 90 segundos.

CANDIDATO PARA 2º DAN

AP-BAL KIBOM BAL-TCHAGUI (Chute com a perna da frente no lugar):

Apbal yop-tchagui; Apbal tigô-tchagui; Apbal doliô-tchagui; Apbal furiô-tchagui; Apurô timiô duit-tchagui;

CANDIDATOS PARA 3º DAN

TIMYO KIBON BAL-TCHAGUI (chutes saltando):

Timyo Ap-tchagui, Timyo Dolio-tchagui, Timyo Duit-tchagui, Timyo Yop-tchagui, Timyo Mondoliô-tchagui, Timyo Apbal Furio-tchagui.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

IÔNSOK BALTCHAGUI (sequência de chutes avançando):

5 chutes avançando; 5 chutes avançando com salto;

5 chutes avançando c/ step; chutes livres em 4 direções durante 30 segundos.

IV - MATCHÔ KYORUGUI

PARA OS CANDIDATOS DE 1º à 3º DAN

HAN-BÔN KYORUGUI: (fazer individualmente);

Luta combinada livre, 5 movimentos.

ANJÁ (MURUP) KYORUGUI: (fazer individualmente);

Luta combinada ajoelhado, 5 movimentos.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

HAN-BÔN KYORUGUI: (fazer individualmente) em 5 etapas:

- Dirugui e Dung jumoc (punhos);
- Sonnal (“faca da mão”);
- Palkup (cotovelo) e Murup (joelho);
- Tchagui (chutes);
- Nôm-kigui (derrubar).

VI – JAIU KYORUGUI

TODOS OS CANDIDATOS:

STEP KYORUGUI: luta livre contra um adversário imaginário, até 2 min.

VII – KYOC-PA

TODOS OS CANDIDATOS:

Timyo Ap-tchagui

VIII – MONOGRAFIA E DOCUMENTOS

Os candidatos para 4º dan ou superior - Monografia de Tema Livre

- A entrega da Monografia; capa, introdução, desenvolvimento das atividades, conclusão e bibliografia (com mínimo de 13 folhas);

- Conclusão do Curso de 2º grau;
- Antecedente Criminal.

obs: os documentos devem ser enviada sac.fetesp@gmail.com **até o dia 24/06/2020**, caso contrário o candidato não obterá o seu resultado após o Exame e estará sujeito a reavaliação.