



# 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](http://www.fetesp.com.br) E-mail: [sac.fetesp@gmail.com](mailto:sac.fetesp@gmail.com)

## CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

05 e 06 de Dezembro de 2020

### 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 6 jang, koryo e Kumgang
5º Dan	Pyong-won	Taeguk 6 jang, koryo, Kum-gang e Taeback
6º Dan	Sip-jin	Taeguk 6 jang até Pyong-won
7º Dan	Tchon-kwon	Taeguk até Jitae

### 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:

- **Ap-kubi aguison-kalgebi** - bater kalgebi na altura da garganta.
- **Ap-sogui 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.
- **Ap-kubi murup kuki** - simula segurar a perna do oponente e bater no joelho com a outra mão, kalgebi.
- **Ap-kubi pyonsoncut arê jetcho-tchirugui, ap-sogui arê maqui** - perfurar com as pontas dos dedos embaixo palma da virada para cima, volta a base ap-sogui e defende embaixo.
- **Ap-kubi hanssonal o-fó mok-tchigô, hanssonal arê maqui** - bater no pescoço c/a “faca” da mão e em seguida defende embaixo com a mesma mão.
- **Kodup yop-tchagô, apkubi hanssonal o-fó-tchigô, montong 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, JUTCHUM-SOGUI, HAKDARI:

- 1 - **Ap-kubi 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.
- 2 - **Ap-kubi batang-son tok-tchigui** - bater na altura queixo com a parte inferior da mão.
- 3 - **Duit-kubi ranssonal montong maqui** - defesa com umas das mãos aberta na lateral do tronco.
- 4 - **Jutchum-sogui santul maqui** - defender na altura da cabeça com os dois braços, um dos braços parte de dentro do antebraço e outra parte de fora do antebraço.
- 5 - **Jutchum-sogui condol tchogui** - socando pela frente do tronco para a lateral contrária.
- 6 - **Hakdari sogui kum-gang maqui** - defender com um dos braços olgul e outro arê maqui.

#### CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

##### BASES AP-KUBI, JUTCHUM-SOGUI:



# 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](http://www.fetesp.com.br) E-mail: [sac.fetesp@gmail.com](mailto:sac.fetesp@gmail.com)

- 1 - Ap-kubi palkup oliô-tchigui;
- 2 - Jutchum-sogui godurô olqui yop-maqui;
- 3 - Jutchum-sogui palkup meongy-tchigui;
- 4 - Yop tchagô ap-kubi palkup pyojok-tchigui;
- 5 - Ap-kubi Balmiligui;
- 6 - Ap-tchagô ap-kubi jetchari dirugui;

## III – BAL KI SUL

### CANDIDATOS PARA 1º DAN

**KIBON BAL-TCHAGUI (BÁSICOS):** Ap-tchagui; Ap-tcha-oligui; Mirô-tchagui; Bacat-tchagui; An-tchagui; Tigô-tchagui; Doliô-tchagui; Furiô-tchagui; Yop-tchagui; Duit-tchagui; Duit-furiô-tchagui (bandê doliô).

**SIBÔM BALTCHAGUI (DEMONSTRAÇÃO):** Timiô Ap-tchagui (1,2,3); Timiô Yop-tchagui (1,2); Yop e Jung-kwon, Ka-ui-tchagui, Ssambal Ap-tchagui (pés afastados), e Dubal Ap-tchagui (pés unidos).

**SIHAP BALTCHAGUI (KYORUGUI):** Chutes no lugar em duas raquetes uma acima da outra, 2 minutos.

### CANDIDATOS PARA 2º e 3º 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 Doliô-tchagui; Ap-bal furiô-tchagui; Apurô Timiô Duit-tchagui;

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

### CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA

**KIBON BAL-TCHAGUI:** Ap-tchagô e Yop-tchagui; Tigô-tchagô e Yop-tchagui; Doliô-tchagô e Furiô-tchagui; Furiô-tchagô e Doliô-tchagui; Narê-tchagô - Duit-furiô-tchagui; Ssebon Narê-tchagô e Dolguê tchagui.

**IÔNSOK BALTCHAGUI (SEQÜÊNCIA):** 5 chutes avançando; 5 chutes avançando com salto; 5 chutes avançando c/ step; chutes livres em 4 direções durante 30 segundos.

## IV - MAT-TCHÔ KYORUGUI (TODOS)

**HAN-BÔN KYORUGUI:** (fazer individualmente); mínimo de 5 movimentos.

**Han-bôn Kyorugui:** em 5 etapas (presencial e 4º ~7º dan):

1ª Dirugui e Dung jumoc (punhos); 2ª Sonnal (“faca da mão”); 3ª Palkup (cotovelo); 4ª Murup (joelho); 5ª Tchagui (chutes); 6ª Numkigui (derrubar).

**ANJÁ (MURUP) KYORUGUI:** (fazer individualmente); mínimo de 5 movimentos.

## V – JAIU KYORUGUI (TODOS)

05/12/2020 (sábado)	06/12/2020 (domingo)
Step Kyorugui	Step Kyorugui e Mitt Kyorugui

## VI – KYOC-PA (todos)

05/12: Timyo Ap-tchagui – exigido folha de surfite (A4)

06/12: Timyo Aptchagui (tabua requebrável) e Uiryok (potência)

## VII – 4º DAN OU ACIMA – Exigências e Monografia

**Documentos:** Conclusão do Curso de 2º grau, Antecedência Criminal e Monografia,

**Data de entrega:** até 30 de novembro (e-mail, [sac.fetesp@gmail.com](mailto:sac.fetesp@gmail.com) )

**MONOGRAFIA:** A monografia deve ser entregue impresso e em CD ou via e-mail. Caso contrário, não obterá o seu resultado após o Exame ou sujeito a reavaliação.

**Tema:** LIVRE.

**Composição:** capa, introdução, desenvolvimento das atividades, conclusão e bibliografia com mínimo de 13 folhas.

**Apresentação:** 09:00 no dia 06 de Dezembro

**Coordenador:** Mestre Lucas Rabello



## 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](http://www.fetesp.com.br). E-mail: [sac.fetesp@gmail.com](mailto:sac.fetesp@gmail.com)

<< fotos, B1, C1 e C3 >>