



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. T/F: (11) 32841098

www.fetesp.com.br sac.fetesp@gmail.com

CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

I - POOM-SE: TODOS OS CANDIDATOS:

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 5 jang à Koryo
4º Dan	Tae-back	Taeguk 6 jang à Kumgang
5º Dan	Pyong-won	Taeguk 8 jang à Taeback
6º Dan	Sip-jin	Koryo à Pyong-won
7º Dan	Tchon-kwon	Taeback à Jitae
8º Dan	Hansu	Pyong-won à Tchon-kwon

II - KIBON DONJAK:

CANDIDATOS PARA 1º DAN

- Ap-Sogui Montong Makô, Montong Barô Dirugui;** Defesa no tronco e soco na altura do plexo.
- Ap-Tchagô, Ap-Sogui Montong Dirugui;** Chute frontal e soco na altura do tronco.
- Ap-Sogui Hansonnal An Mok-Tchigui;** Bater no pescoço c/ a "faca" da mão aberta.
- Ap-Kubi Palkup Pyojok Tchigui;** Bater com o cotovelo na palma da mão altura do plexo solar.
- Ap-Kubi Batang-Son Montong Makô, Montong Barô Dirugui;** Defesa no tronco e soco no plexo.
- Ap-Kubi Hansonnal Pitro Maqui;** Defesa c/ rotação do tronco e defesa mão aberta na altura do rosto.
- Ap-Kubi Otgorô Arê Maqui;** Defesa com os braços cruzados embaixo.
- Ap-Kubi Ka-Ui Maqui;** Defende em forma de tesoura passando um braço sobre o outro.
- Jutchum-Sogui Yop Dirugui;** Soco na lateral na altura do plexo.
- Duit-Côa-Sogui Dun-Jumok Ap-Tchigui;** Bater com o dorso do punho na altura do lábio superior.
- Duit-Kubi Godurô Arê Bacat Maqui;** Defesa c/ as mãos fechada, uma no tronco e a da frente embaixo.
- Duit-Kubi Ransonnal Montong Bacat Makô, Ap-Kubi Palkup Doliô Tchigô, Dunjumok Ap-Tchigô, Montong Dirugui;** Defesa c/ a faca da mão no tronco, ap-kubi, e bate com o cotovelo no queixo, bate no rosto com dorso do mesmo punho, e soca com outro punho no tronco.

CANDIDATOS PARA 2º DAN:

- Duit-Kubi Sonnal Montong Maqui;** Defesa com as duas mãos abertas no tronco.
- Ap-Kubi Pyonsoncut Arê Jetcho-Tchirugui, Ap-Sogui Arê Maqui;** Perfurar com pontas dos dedos embaixo palma da virada para cima, volta ap-sogui e defende embaixo.
- Ap-Sogui Nulô Maqui;** Defesa à frente do tronco de cima para baixa com a palma da mão.
- Jutchum-Sogui Palkup Yop-Tchigui;** Bater c/ o cotovelo para lateral com apoio mão.
- Ap-tchagô Ap-Kubi Murup Kuki;** Simula segurar a perna e bater no joelho c/ a outra mão, kalgebi.
- Ap-Tchagô Ap-Kubi Hansonnal Arê Makô Aguison-Kalgebi;** Defesa embaixo com a faca da mão, e bater no pescoço com arco da outra mão.
- Kodup Yop-Tchagô, Ap-Kubi Hansonnal O-Fô Mok-Tchigô, Montong Barô Dirugui;** Yop tchagui no joelho e no rosto mesmo pé, bater no pescoço "faca" da mão e soco no tronco.

CANDIDATOS PARA 3º DAN:

- Ap-Kubi An-Palmok Montong Retchiô Maqui;**
- Ap-Kubi Batang-Son Tok-Tchigui;**
- Recua Duit-Kubi Ransonnal Montong Maqui;**
- Jutchum-Sogui Santul Maqui;**
- Jutchum-Sogui Condol Tchoqui;**
- Hakdari Sogui Kum-Gang Maqui;**

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

- | | |
|---|--|
| 1. Bum-Sogui Sonnal Arê Retchiô Maqui; | 5. Yop Tchagô Ap-Kubi Palkup Pyojok-Tchigui; |
| 2. Ap-Kubi Palkup Oliô-Tchigui; | 6. Duit-Kubi An-Palmok Montong Bacak Maqui; |
| 3. Ap-Tchagô, Tora Yop Tchagui, Duit-Kubi Sonnal Montong Maqui; | 7. Jutchum-Sogui Palkup Meongy-Tchigui; |
| 4. Jutchum-Sogui Godurô Olgul Yop-Maqui; | 8. Ap-Kubi Balmilgui; |
| | 9. Ap-Tchagô Ap-Kubi Jetchari Dirugui; |



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. T/F: (11) 3284-1098

www.fetesp.com.br. Sac.fetesp@gmail.com

III – BAL KI SUL:

CANDIDATOS PARA 1º DAN:

Kibon Bal-Tchagui; (Básicos): Chuta alternando perna no mesmo comando.

-Ap-tchagui; -Ap-tcha-oligui; -Mirô-tchagui; -Bacat-tchagui; -An-tchagui; -Tigô-tchagui; -Doliô-tchagui;
-Furiô-tchagui; -Yop-tchagui; -Narê-tchagui; -Duit-tchagui; -Duit-furiô-tchagui (Mondoliô).

Sibôm Baltchagui; (Demonstração):

-Timiô Ap-tchagui (1, 2, 3 e 4 tigô); -Timiô Yop-tchagui (1, 2 e 3); -Dubal Ap-tchagui;
-Ssambal Ap-tchagui; -Yop e Jung-kwon; -Ka-ui-tchagui;

Sihap Baltchagui; Chutes no lugar em duas raquetes; (2 min).

CANDIDATO PARA 2º DAN:

Ap-Bal Kibon 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; --
Dolguê-tchagui; -Apurô Timiô Duit-tchagui; -30 seg ap-dolio com step; -30 seg narê-tchagui.

CANDIDATOS PARA 3º DAN:

Timyo Kibon Bal-Tchagui; Chutes saltando no lugar): Alternando pernas.

-Timyo Ap-tchagui, -Timyo Dolio-tchagui, -Timyo Duit-tchagui, -Timyo Yop-tchagui,
-Duit-furiô-tchagui (Mondoliô), -Timyo Ap-bal-furiô, -Timyo Apuro dora lop-360°

Jong Hak Bal-Tchagui; (Precisão direita e esquerda)

Doliô-tchagui, Ap-bal Furiô-tchagui, Dolguê-tchagui, Duit-furiô-tchagui (mondoliô).

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

Kibon Bal-Tchagui; Dois chutes com a mesma perna.

-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; -Sebon Narê-tchagô e Dolguê tchagui.

Iônsok Baltchagui; (Sequência):

-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

CANDIDATOS DE 1º à 3º DAN:

Han-Bôn Kyoruqui; Luta combinada de 1 passo (Dirugui; Dung jumoc; Sonnal; Palkup-Murup; Tchagui; Numkigui).

Anjá (Murup) Kyoruqui; Luta combinada de joelho.

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

Han-Bôn Kyoruqui; Luta combinada de 1 passo (Dirugui; Dung jumoc; Sonnal; Palkup-Murup; Tchagui; Numkigui).

V – HOSIN-SUL (DEFESA PESSOAL)

CANDIDATOS PARA 1º à 3º DAN:

Contra pegada livre: (torção, finalização).

CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:

Contra armas: faca, bastão curto ou outras

VI – JAIU KYORUGUI

KYORUGUI (LUTA); luta um contra um.

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

VII – KYOC-PA (Quebramento)

BAL-TCHAGUI KYOC-PA: A dificuldade será relacionada ao biótipo do candidato

Candidatos para 1º à 3º Dan

Timiô Ap-Tchagui ou Timiô Yop-Tchagui

Candidatos para 4º Dan ou acima:

Sequência de quebramento a sua escolha

UI-RYOC KYOC-PA (Potência): Soco, Cotovelo ou Sonnal (Quantidade será determinada ao biótipo do candidato)

Candidatos para 1º - 3º Dan:

5 a 10 telhas

Candidatos para 4º Dan ou acima:

6 a 12 telhas

VIII – MONOGRAFIA – TEMA: LIVRE PARA 4º DAN OU ACIMA

1) Entrega da Monografia; 2) Conclusão do Curso de 2º grau; e 3) Antecedência Criminal.

-A monografia deve ser entregue impresso e em CD ou enviar sac.fetesp@gmail.com, 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 13 folhas.