



## FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

RUA CONSELHEIRO FURTADO, 1044 – LIBERDADE. SP 01511-001. T/F: (11) 3272-0275

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo

[www.fetesp.com.br](http://www.fetesp.com.br)

## CURRÍCULO EXAME DE FAIXA PRETA

### **I - POOMSE:**

Candidatos	Poomse	Poomse Extra
1º Dan	Taeguk Pal-Jang	Taeguk 5, 6 e 7 Jang
2º Dan	Koryo	Taeguk 6, 7 e 8 Jang
3º Dan	Kum-gang	Taeguk 8 Jang e Koryo
4º Dan	Tae-back	Koryo e Kumgang
5º Dan	Pyong-won	Kumgang e Taeback
6º Dan	Sip-jin	Taeback e Pyong-won
7º Dan	Tchon-kwon	Ship-jin e Jitae
8º Dan	Hansul	Jitae e Tchon-kwon

### **II - KIBON DONJAK**

#### **CANDIDATOS 1º DAN: Bases - Ap-Soqui; Ap-Kubi; Duit-Côa-Soqui.**

1. Apsogui Montong Macgo; Montong Barô Dirugui. Defesa no tronco e soco no plexo.
2. Aptchagô; Apsogui Montong Dirugui. Chute frontal e soco no tronco.
3. Aptchagô; Apkubi Dungjumok Aptchigô. Montong An-maqui. chuta; bate com o dorso da mão na altura do rosto.
4. Apkubi Otgorô Arê Maqui. Defesa com os braços cruzados embaixo.
5. Apkubi Kau Maqui. Defende em forma de tesoura, passando um braço sobre o outro.
6. Duitcôasoqui Jetchiô Dirugui. Socar com os dois punhos no abdômen.

#### **CANDIDATOS 2º DAN: Bases - Ap-kubi, Ap-soqui, Ju-tchum-soqui.**

1. Apsogui Nulô Maqui. Defesa à frente do tronco de cima para baixa com a palma da mão.
2. Aptchagô; Apkubi Murup Kuki. Simula segurar a perna e bate no joelho com arco da mão.
3. Aptchagô; Apkubi Hansonnal Arê Macgo; Aguison-Kalgebi. Defesa embaixo com a "faca" da mão, e bater no pescoço com arco da outra mão.
4. Apkubi Pyonsoncut Arê Jetcho-tchirugui; Apsogui Arê Maqui. Perfurar com as pontas dos dedos embaixo, volta na base ap-soqui e defende embaixo.
5. Jutchumsoqui Palkup Yop Tchiqui. Bate c/ o cotovelo na lateral empurrando c/ a outra mão.

#### **CANDIDATOS 3º DAN: Ap-kubi, Duit-Kubi, Ju-tchum, Hakdari.**

- |                                                   |                                        |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. <u>Apkubi An-palmok Montong Retchiô Maqui.</u> | 4. <u>Jutchumsoqui Santul Maqui.</u>   |
| 2. <u>Apkubi Batangson Tok Tchiqui.</u>           | 5. <u>Jutchumsoqui Cûndol Tchoqui.</u> |
| 3. <u>Duitkubi Hansonnal Montong Maqui.</u>       | 6. <u>Hakdarisoqui Kumgang Maqui.</u>  |

#### **CANDIDATOS 4º DAN e ACIMA: Bun-Soqui, Ap-kubi, Duit-Kubi, Ju-tchum.**

- |                                                  |                                            |
|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 1) <u>Bunsoqui Sonnal Otgorô Arê Maqui;</u>      | 5) <u>Apkubi Bawimilgui (batam-son);</u>   |
| 2) <u>Jutchumsoqui; Godurô Olgul Yop Maqui</u>   | 6) <u>Duitkubi Sonbadac Momtong Gôdurô</u> |
| 3) <u>Apkubi Kumgang Momtong Dirugui;</u>        | <u>Bacat-macgo; Apkubi Pyon-Soncut</u>     |
| 4) <u>Jutchumsoqui Mông-ê tchiqui (Shipjin);</u> | <u>Ofô-Tigô; Momtong Dubon-dirugui;</u>    |

### **III - BALKISUL**

**CANDIDATOS 1º DAN: Kibon Bal-Tchagui:** (chutes básicos).

- |                         |                        |                              |
|-------------------------|------------------------|------------------------------|
| 1) <u>Aptchagui</u>     | 3) <u>Tigô Tchagui</u> | 5) <u>Duit Tchagui</u>       |
| 2) <u>Doliô Tchagui</u> | 4) <u>Yop Tchagui</u>  | 6) <u>Duit Furiô Tchagui</u> |

**Sihap Baltchagui:** (chute em Raquetes).

Chutes no lugar em duas raquetes; uma acima da outra: duração 2 minutos.

**CANDIDATOS 2º DAN: Timyo kibom bal-tchagu:** (chute com salto).

- |                               |                              |                                      |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 1) <u>Timyo Aptchagui</u>     | 3) <u>Timyo Yop Tchagui</u>  | 5) <u>Timyo Duit Furiô Tchagui</u>   |
| 2) <u>Timyo Doliô Tchagui</u> | 4) <u>Timyo Duit Tchagui</u> | 6) <u>Timyo Ap-bal Furiô Tchagui</u> |

**Sibôm baltchagui:** (chutes de demonstração).

- 1) Timiô Aptchagui | 2) Timiô Yop | 3) Kauï Tchagui | 4) Ssambal Aptchagui | 5) Dubal Aptchagui

**CANDIDATOS 3º DAN: Geo-dup bal-tchagui:** (2 chutes diferente com a mesma perna).

- |                                     |                                        |
|-------------------------------------|----------------------------------------|
| 1) <u>Aptchagô / Yop Tchagui</u>    | 3) <u>Doliô Tchagô / Furiô Tchagui</u> |
| 2) <u>Tigô Tchagô / Yop Tchagui</u> | 4) <u>Furiô Tchagô / Doliô Tchagui</u> |

**Kibon step bal-tchagui:** (chutes com step e salto com velocidade 30").

- 1) Ap-doliô tchagui com step | 2) Narê tchagui no lugar

**CANDIDATOS 4º DAN e ACIMA: lônsock baltchagui:** (chutes avançando).

- 1) Cinco chutes avançando com step | 2) Cinco chutes avançando com salto

### **IV - MATCHÔ KYORUGUI**

**CANDIDATOS 1º DAN:** Han-Bôn Kyorugui, Luta combinada de 1 passo (livre e alternando).

**CANDIDATOS 2º DAN:** Anjá (Murup) Kyorugui, Luta combinada de joelho, (livre e alternando).

**CANDIDATOS 3º DAN:** Hosinsul; contra pegada.

**CANDIDATOS 4º DAN e ACIMA:** 5 etapas mantendo a ordem escrita.

Dirugui ou Dung Jumoc; Sonnal; Palkup; Murup; Tchagui; Numkiqui

**Contra pegada livre usando armas:** Defesa pessoal de faca.

### **V - JAIU KYORUGUI**

**TODOS OS CANDIDATOS:**

KYORUGUI 1: luta um contra um

| KYORUGUI 2: Luta um contra dois ou entre si

### **VI - KYOC-PA**

**Bal-Tchagui Kyoc-pa: (Quebramento) a dificuldade será relacionada ao biótipo.**

**CANDIDATOS 1º DAN:** Ap-tchagui ou Timyô Ap-tchagui ou Dolguê-tchagui.

**CANDIDATOS 2º DAN:** Timyô Ap-tchagui ou Timyô Yop tchagui (pulando de 3 a 5 pessoas).

**CANDIDATOS 3º DAN:** Duit Furiô Tchagui / Timyô Ap-tchagui / Timyô Yop-tchagui (pulando almofadão).

**CANDIDATOS 4º DAN e ACIMA:** O candidato escolhe a própria sequência do quebramento.

**Uiryoc Kyocpa (Potência):** Quebramento de telhas ou tijolos. 5 a 15; (soco, cotovelo ou sonnal).

### **VII - YUYON SUNG**

**TODOS OS CANDIDATOS:** Flexibilidade (completo e ponte)

### **VIII - MONOGRAFIA**

**4º Dan ou acima: entrega da monografia.**

Devem entrar em contato com o Grão Mestre Lucas Rebello (11) 99899-7267 ou Mestre Luciano Carli (11) 97197-5691, até dois meses antes do exame de faixa.