



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

CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA 3º DAN

I - POOM-SE:

CANDIDATOS	OBRIGATÓRIO	EXTRA
3º Dan	Kum-gang	Taeguk 8 até koryo

II - KIBON DONJAK

AP-KUBI; DUIT KUBI; JUTCHUMSOGUI; HAKDARI.

1. Apkubi An-palmok Montong Retchio Maqui;
2. Apkubi Batangson Tok Tchigui;
3. Duitkubi Hansonnal Montong Maqui;
4. Jutchumogui Santul Maqui;
5. Jutchumsogui Cûndol Tchogui;
6. Hakdari Sogui Kumgang Maqui.

III - BALKISUL

GEO-DUP BALTCHAGUI: Dois chutes deferentes com a mesma perna.

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1) <u>Ap-tchagô e Yop-tchagui</u> | 3) <u>Doliô-tchagô e Furiô-tchagui</u> |
| 2) <u>Tigô-tchagô e Yop-tchagui</u> | 4) <u>Furiô-tchagô e Doliô-tchagui</u> |

KIBON STEP BALTCHAGUI: (Chutes saltando ou step com velocidade, 30”).

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

V - HOSINSUL (DEFESA PESSOAL)

Hosinsul: Defesa pessoal (contra pegada)

VI - JAIU KYORUGUI

KYORUGUI 1: luta um contra um

KYORUGUI 2: luta um contra dois ou entre si

VII - YUYON SUNG

TODOS OS CANDIDATOS: Flexibilidade (completo e ponte)

VIII - KYOC-PA

BAL-TCHAGUI KYOC-PA:

Duit Furiô Tchagui ou Timyô Ap Tchagui ou Timyô Yop Tchagui (pulando almofadão)