



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 1º DAN

I - POOM-SE

CANDIDATOS	OBRIGATÓRIO	EXTRA
1º Dan	Taeguk 8 (Pal Jang)	Taeguk 5 a 7 Jang

II - KIBON DONJAK

AP-SOGUI; AP-KUBI; DUIT-KUBI; SOGUI, DUIT-CÔA-SOGUI; JUN-TCHUM-SOGUI.

1. Apsogui Montong Macgo; Montong Barô Dirugui.
Defesa no tronco e soca com o outro punho 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 Kauí Maqui.
Defende em forma de tesoura, passando um braço sobre o outro.
6. Duitcôasogui Jetchiô Dirugui.
Socar com os dois punhos no abdômen

III - BAL KI SUL

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 de 2 minutos.

IV - MAT-TCHÔ KYORUGUI

HAN-BÔN KYORUGUI: Luta combinada de 1 passo (livre e alternando).

V - JAIU KYORUGUI

KYORUGUI 1: luta um contra um.

KYORUGUI 2: luta um contra dois ou entre si.

VI - YUYON SUNG

TODOS OS CANDIDATOS: Flexibilidade (completo e ponte).

VII – KYOC-PA

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

Escolha um dos chutes para o quebramento.

- | | | |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|
| <u>Ap Tchagui</u> | <u>Timyô Ap Tchagui</u> | <u>Dolguê Tchagui</u> |
|-------------------|-------------------------|-----------------------|