



# FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro

Rua: Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP. Whatapp (11) 93340-5177

[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

(Capital, 29/06/2024)

### 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-Sogui; Ap-Kubi; Duit-Côa-Sogui.**

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-maquí. chuta; bate com o dorso da mão na altura do rosto.
4. Apkubi Otgorô Arê Maquí. Defesa com os braços cruzados embaixo.
5. Apkubi Kauí Maquí. Defende em forma de tesoura, passando um braço sobre o outro.
6. Duitcôasogui Jetchiô Dirugui. Socar com os dois punhos no abdômen.

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

1. Apsogui Nulô Maquí. 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 Maquí. Perfurar com as pontas dos dedos embaixo, volta na base ap-sogui e defende embaixo.
5. Jutchumsogui Palkup Yop Tchigui. 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 Maquí.</u> | 4. <u>Jutchumsogui Santul Maquí.</u>   |
| 2. <u>Apkubi Batangson Tok Tchigui.</u>           | 5. <u>Jutchumsogui Cûndol Tchogui.</u> |
| 3. <u>Duitkubi Hansonnal Montong Maquí.</u>       | 6. <u>Hakdarisogui Kumgang Maquí.</u>  |

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

- |  |  |
|--|--|
| 1) <u>Bunsogui Sonnal Otgorô Arê Maquí;</u>      | 5) <u>Apkubi Bawimilgui (batam-son);</u>   |
| 2) <u>Jutchumsogui; Godurô Olgul Yop Maquí</u>   | 6) <u>Duitkubi Sonbadac Momtong Gôdurô</u> |
| 3) <u>Apkubi Kumgang Momtong Dirugui;</u>        | <u>Bacat-macgo; Apkubi Pyon-Soncut</u>     |
| 4) <u>Jutchumsogui Mông-ê tchigui (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-tchagui:** (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) <u>Timiô Aptchagui</u> | 2) <u>Timiô Yop</u> | 3) <u>Kauï Tchagui</u> | 4) <u>Ssambal Aptchagui</u> | 5) <u>Dubal Aptchagui</u> |
|---------------------------|---------------------|------------------------|-----------------------------|---------------------------|

**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) <u>Ap-doliô tchagui com step</u> | 2) <u>Narê tchagui no lugar</u> |
|-------------------------------------|---------------------------------|

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

- |   |  |
|---|--|
| 1) <u>Cinco chutes avançando com step</u> | 2) <u>Cinco chutes avançando com salto</u> |
|---|--|

### **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:** Contra pegada usando armas: faca, bastão ou outras armas.

### **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 10; (soco, cotovelo ou sonnal).

### **VII - YUYON SUNG**

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

### **VIII- MONOGRAFIA**

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

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.fetes@gmail.com](mailto:sac.fetes@gmail.com), caso contrário o candidato não obterá o seu resultado após o Exame, sujeito a reavaliação. Info: Gms Lucas Rebello (11) 99899-7267

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

\* **Graduação para 5º Dan ou Acima:** Exigiremos Conclusão do Ensino Superior (a partir de 01/01/2025)