



# 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 EXTRAORDINARIA

(SCS, 01/02/2025)

### 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

### 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-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. Duitcôasoqui Jetchiô Dirugui. Socar com os dois punhos no abdômen.

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

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; Aquison-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-sogui e defende embaixo.
5. Jutchumsogui Palkup Yop Tchiqui. Bate c/ o cotovelo na lateral empurrando c/ a outra mão

### 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) <u>Timiô Aptchagui</u> | 2) <u>Timiô Yop</u> | 3) <u>Kauí Tchagui</u> | 4) <u>Ssambal Aptchagui</u> | 5) <u>Dubal Aptchagui</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).

### V - JAIU KYORUGUI

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).

### VII - YUYON SUNG

TODOS OS CANDIDATOS: Flexibilidade (completo e ponte)