



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. E-mail: sac.fetesp@gmail.com

São Paulo, 22 de setembro de 2026

FETESP, Ofício 053b/26

CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA COLETIVA

(Capital, 05/12/2026)

I - POOMSE:

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

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. Duitcôasogui 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; 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-sogui e defende embaixo.
5. Jutchumsogui 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>Jutchumsogui Santul Maqui</u> . |
| 2. <u>Apkubi Batangson Tok Tchiqui</u> . | 5. <u>Jutchumsogui Cûndol Tchogui</u> . |
| 3. <u>Duitkubi Hansonnal Montong Maqui</u> . | 6. <u>Hakdarisogui Kumgang Maqui</u> . |

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

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

III – BALKISUL

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

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

3) Timyo Yop Tchagui

5) Timyo Duit Furiô Tchagui

2) Timyo Doliô Tchagui

4) Timyo Duit Tchagui

6) Timyo Ap-bal Furiô Tchagui

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) Aptchagô / Yop Tchagui

3) Doliô Tchagô / Furiô Tchagui

2) Tigô Tchagô / Yop Tchagui

4) Furiô Tchagô / Doliô Tchagui

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: Iônsok 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: 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 (Candidato à Mestre): 1) Entrega da MEMORIAL. 2) Conclusão do Curso de 2º grau; e 3) Antecedência Criminal

Conteúdo: Introdução, Apresentação pessoal, Historicos: Academica, Marcial, Desportiva e Trabalhos ou Estudos publicados.

5º DAN ou ACIMA: entrega da monografia.

1) Entrega da Monografia; 2) Conclusão do Ensino Superior (resolução, desde 01/01/2025; e 3) Antecedência Criminal.

-A monografia deve ser entregue impresso em CD ou enviar sac.fetesp@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.