

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE SZKOLENIOWE

9 cup

Formy:

- saju jjurugi
- saju makgi

Kopnięcia:

- apcha olligi
- golcho olligi
- apcha bushigi
- dollyo chagi

Techniki ręczne:

- a. s. kaunde jjurugi
- elementy z układu chon-ji w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- sambo matsogi (3 elementy w g. s. bez partnera)

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

8 cup

(wymagania z zakresu 9 cup i dodatkowo)

Formy:

- Chon-ji

Kopnięcia:

- yop chagi
- twimyo ap chagi
- twimio dollyo chagi
- yop chagi po obrocie

Techniki ręczne:

- elementy z układu dan-gun w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- sambo matsogi (3 elementy w g. s. z partnerem)

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

7 cup

(wymagania z zakresu 9-8 cup i dodatkowo)

Formy:

- Dan-gun

Kopnięcia:

- twimyo yop chagi
- naeryo chagi
- goro chagi

Techniki ręczne:

- elementy z układu do-san w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- sambo matsogi (3 elementy w g. s. i 3 elementy w n. s. z partnerem)

Test gibkości (szpagat)

Test siły (pompki)

Teoria

6 cup

(wymagania z zakresu 9-7 cup i dodatkowo)

Formy:

- Do-san

Kopnięcia:

- goro chagi po obrocie
- naeryo chagi po obrocie

Techniki ręczne:

- elementy z układu won-hyo w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- sambo matsogi

- ibo matsogi (3 elementy)

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

5 cup

(wymagania z zakresu 9-6 cup i dodatkowo)

Formy:

- Won-hyo

Kopnięcia:

- twimyo naeryo chagi
- twimyo goro chagi

Techniki ręczne:

- elementy z układu yul-gok w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- ibo matsogi (5 elementów)

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

4 cup

(wymagania z zakresu 9-5 cup oraz dodatkowo)

Formy:

- Yul-gok

Kopnięcia:

- bandae dollyo chagi
- twimyo tora yop chagi

Techniki ręczne:

- elementy z układu jun-gun w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- ibo matsogi (7 elementów)

Hosin-sul (4 elementy)

Rozbicia:

- jiurugi (sonkal) – 1 deska
- twimyo nopi ap chagi – 1 deska
- twimyo nomo yop chagi (3 osoby-ch, 2 osoby-dz) – 1 deska
- yop chagi – 1 deska

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

3 cup

(wymagania z zakresu 9-4 cup i dodatkowo)

Formy:

- Jun-gun

Kopnięcia:

- twimyo tora naeryo chagi
- twimyo tora goro chagi

Techniki ręczne:

- elementy z układu toi-gae w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- ilbo matsogi (8 elementów)

Hosin-sul (6 elementów)

Rozbicia:

- twimyo nopi ap chagi – 1 deska
- twimyo nomo yop chagi (4 osoby-ch, 3 osoby-dz) – 1 deska
- twimyo dollyo chagi – 1 deska
- jiurugi (sonkal) – 1 deska
- yop chagi – 2 deski

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

2 cup

(wymagania z zakresu 9-3 cup i dodatkowo)

Formy:

- Toi-gae

Kopnięcia:

- twimyo bandae dollyo chagi

Techniki ręczne:

- elementy z układu hwa-rang w poruszaniu w przód i w tył

Walki:

- ilbo matsogi (10 elementów)
- ban jayu matsogi
- jayu matsogi

Hosin-sul (8 elementów)

Rozbicia:

- twimyo nopi ap chagi – 1 deska
- twimyo nomo yop chagi (5 osób-ch, 4 osoby-dz) – 1 deska
- jiurugi (sonkal) – 2 deski
- tora yop chagi – 2 deski
- twimyo bandae dollyo – 1 deska

Test gibkości (szpagaty)

Test siły (pompki)

Teoria

Dokument pobrany ze strony: <http://www.tkd10lat.republika.pl/>