

Wymagania egzaminacyjne na 10 Kup Taekwon-do ITF

1. formy

- znajomość Saju Jirugi - w obu kierunkach
- znajomość Saju Makgi - w obu kierunkach

2. pozycje:

- Charyot Sogi
- Narani Junbi Sogi

3. techniki ręczne:

- Narani So Kaunde Jirugi
- Gunnun So Kaunde Jirugi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu

4. techniki nożne:

- Apcha Olligi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
- Golcho Olligi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
- Apcha Busigi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
- Dollyo Chagi - wykonywane w miejscu w pozycji Niunja So

5. walki:

- Sambo Matsogi - bez partnera, 2 elementy

6. ocena sprawności fizycznej:

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 9 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10 Kup oraz:

1. formy:

- Saju Jirugi
- Saju Makgi

2. układy:

- znajomość układu Chon-Ji

3. techniki ręczne:

- Annun So Kaunde Jirugi
- Gunnun So Nopunde Jirugi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Chookyo Ap Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So An Palmok Kaunde Makgi - wykonywane w poruszaniu

4. techniki nożne:

- Yopcha Jirugi - wykonywane w miejscu w pozycji Annun So lub Niunja So
- Apcha Olligi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Gunnun So
- Apcha Busigi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Gunnun So lub Niunja So
- Dollyo Chagi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Niunja So
- Dwimyo Apcha Busigi - z pozycji Gunnun So lub Niunja So

5. walki:

- Sambo Matsogi - 3 elementy w pozycji Gunnun So z partnerem

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 8 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10 i 9 Kup oraz:

1. układy:

- Chon-Ji
- znajomość układu Dan-Gun

2. techniki ręczne:

- Niunja So Palmok Daebi Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So Sonkal Daebi Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - wykonywane w poruszaniu
- Niunja So Sang Palmok Makgi - wykonywane w poruszaniu

3. techniki nożne:

- Naeryo Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
- Dwitcha Jirugi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So lub Narani So
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - wykonywane w miejscu (po obrocie w przód na przedniej nodze), w pozycji Niunja So

- Yopcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu, w pozycji Annun So lub Niunja So
- Dwimyo Dollyo Chagi - z pozycji Niunja So
- Dwimyo Yopcha Jirugi - z pozycji Niunja So

4. walki:

- Sambo Matsogi - 6 elementów z partnerem, 3 elementy w Gunnun So, 3 elementy w Niunja So

5. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

6. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 7 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9 i 8 Kup oraz:

1. układy:

- Chon-Ji, Dan-Gun
- znajomość układu Do-San

2. techniki ręczne:

- Gunnun So Sun Sonkut Tulgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi - wykonywane w poruszaniu

3. techniki nożne:

- Naeryo Chagi (po obrocie) - wykonywane w miejscu (po obrocie w przód na wykroczonej nodze), w pozycji Niunja Sogi
- Goro Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
- Bandae Goro Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
- Naeryo Chagi - wykonywane w poruszaniu, w pozycji Niunja So
- Dwitcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu do przodu, w pozycji Niunja So
- Yopcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Annun So
- Dwimyo Goro Chagi - z pozycji Niunja So
- Dwimyo Naeryo Chagi - z pozycji Niunja So

4. walki:

- Ibo Matsogi - 3 elementy, w poznanych dotychczas pozycjach

5. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

6. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 6 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8 i 7 Kup oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Do-San
- znajomość układu Won-Hyo

2. techniki ręczne:

- Gunnun So Dollimyo Makgi - w poruszaniu
- Niunja So Sonkal Anuro Nopunde Taerigi - w poruszaniu
- Gojung So Kaunde Baro Jirugi - w poruszaniu

3. techniki nożne:

- Yopcha Jirugi - w poruszaniu, w pozycji Niunja So
- Naeryo Chagi (po obrocie) - w poruszaniu (po obrocie na wykroczonej nodze w przód), w pozycji Niunja So
- Goro Chagi - w poruszaniu, w pozycji Niunja So
- Bandae Goro Chagi - w poruszaniu w pozycji Niunja So
- Dwimyo Dwitcha Jirugi - pozycji Niunja So
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°) - z pozycji Niunja So
- Dwio Dollimyo Naeryo Chagi (180°) - wykonywane zakroczną nogą z obrotem, z pozycji Niunja So

4. walki:

- Ibo Matsogi - 6 elementów, w poznanych dotychczas pozycjach
- Hosin-sul - 5 elementów

5. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

6. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 5 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7 i 6 Kup oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Won-Hyo
- znajomość układu Yul-Gok

2. techniki ręczne:

- Gunnun So Sonbadak Golcho Baro Makgi
- Gunnun So Sonbadak Golcho Bandae Makgi
- Gunnun So Ap Palkup Taerigi
- Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Gunnun So Doo Palmok Nopunde Yop Makgi
- Dwimyo Jirugi
- Dwimyo I-jung Jirugi

3. techniki nożne:

- Bandae Dollyo Chagi - wykonywane w pozycji Niunja So
- Dwimyo Bandae Goro Chagi - wykonywane w pozycji Niunja So

4. walki:

- Ilbo Matsogi - 10 elementów
- Hosin-sul - 8 elementów

5. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

6. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 4 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6 i 5 Kup oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Yul-Gok
- znajomość układu Joong-Gun

2. techniki ręczne:

- Niunja So Sonkaldung Kaunde Bakuro Makgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Niunja So Bandae Kaunde Jirugi

- Gunnun So Sonbadak Noollo Makgi
- Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi
- Gunnun So Sang Dwijibo Jirugi
- Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
- Gunnun So We Palkup Taerigi
- Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
- Gojung So Digutja (Mongdung-I) Makgi
- Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi

3. techniki nożne:

- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi

4. walki:

- Ilbo Matsogi - 10 elementów
- walka wolna bezkontaktowa - bez sprzętu
- Hosin-sul - 10 elementów

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg ręki z dłonią zaciśniętą w pięść, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 3 osobami, kobiety ponad 2 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1 deska (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 deska (kobiety)
- Apcha Busigi - 2 deski
- Yopcha Jirugi - 2 deski
- egzaminator wybiera 4 rozbicia (dwa z technik specjalnych i dwa z testów siły, w tym jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 3 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6, 5 i 4 Kup oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Joong-Gun
- znajomość układu Toi-Gye

2. techniki ręczne:

- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi
- Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi
- Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi
- Gunnun So Dwijibun Sonkut Tulgi
- Niunja So DooPalmok Najunde Miro Makgi
- Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi
- Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (w miejscu)

3. techniki nożne:

- Aap Moorup Ollyo Chagi
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (360°)
- Dwimyo Dollimyo Dollyo Chagi (360°)

4. walki:

- walka wolna
- Hosin-sul - 10 elementów

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg ręki z dłonią zaciśniętą w pięść, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 4 osobami, kobiety ponad 3 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Dollyo Chagi - 1 deska, wysokość głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1-2 deski (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1-2 deski (kobiety)
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - 2 deski (po obrocie w przód na przedniej nodze)
- Dollyo Chagi - 2 deski
- egzaminator wybiera 4 rozbicia (dwa z technik specjalnych i dwa z testów siły - w tym jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 2 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 i 3 Kup oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Toi-Gye
- znajomość układu Hwa-Rang

2. techniki ręczne:

- Niunja So Ollyo Jirugi
- Niunja So Baro Kaunde Jirugi
- Niunja So Yop Palkup Tulgi
- Moa So An Palmok Nopunde Yopap Makgi - w miejscu
- Annun So Sonbadak Miro Makgi - w miejscu
- Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi

3. techniki nożne:

- Dollyo Chagi - podwójna końcówka, I-jung Chagi
- Yopcha Jirugi - podwójna końcówka, I-jung Chagi
- Mikulmyo Dollyo Chagi - kopnięcia ze ślizgiem
- Mikulmyo Yopcha Jirugi - kopnięcia ze ślizgiem
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi (360°)
- Dwimyo Bandae Goro Chagi (360°)

4. walki:

- walka wolna
- walka tradycyjna - zastosowanie elementów z układów w ciągłym ruchu - 10 elementów
- Hosin-sul - 10 elementów

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska - zasięg w pełni wyprostowanej ręki, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 5 osobami, kobiety ponad 4

osobami, lądowanie w pozycji z równowagą

- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi - 1 deska, wysokość głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 2 deski (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 deska (kobiety)
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi - 2 deski, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Palkup Taerigi - 2 deski
- Niunja So Dung Joomuk Yop Taerigi - 1 deska (mężczyźni)
- egzaminator wybiera 5 rozbić (dwa z technik specjalnych i trzy z testów siły, w tym min. jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 1 Kup Taekwon-do ITF

Wszystkie elementy z zakresu 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 i 2 Kup oraz:

1. układy

- od Chon-Ji do Hwa-Rang
- znajomość układu Choong-Moo

2. techniki ręczne

- Annun So Bakat Palmok Kaunde Ap Makgi - w miejscu
- Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi - w miejscu i w ruchu
- Niunja So Bakat Palmok Najunde Makgi
- Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Yop Makgi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi

3. techniki nożne

- Goro + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - I-jung Chagi
- Bandae Goro Chagi + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Mikulmyo Goro Chagi - technika ze ślizgiem

- Mikulmyo Naeryo Chagi - technika ze ślizgiem

4. walki

- walka wolna
- walka tradycyjna - zastosowanie elementów z układów w ciągłym ruchu, min. 15 elementów
- Hosin-sul - 10 elementów, w tym 2 w parterze

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg w pełni wyprostowanej ręki, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 6 osobami, kobiety ponad 5 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Goro Chagi - 1 deska na wysokości głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Yopcha Jirugi - 1 deska na wysokości głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi
- Bandae Dollyo Chagi - 2 deski
- Dwimyo Apcha Busigi - 2 deski
- egzaminator wybiera 6 rozbić (w tym min. jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do