

PROGRAMMA D'ESAME
CINTURE COLORATE

SCUOLA SPORTIVA

WWW.TAEKWONDOLAMEZIA.IT

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BIANCA/GIALLA 9° KUP			
REQUISITI	Età Minima	5 anni compiuti	2 MESI di permanenza con il grado di 10° KUP
	Attrezzatura	DOBOK	
POSIZIONI e TECNICHE		Attenti (Ciaryot) Saluto (Kyongye) Pronti (Giunbi) Passo Corto (Ap Seogi) Passo Lungo (Ap Koubi) Parate (Makki): Bassa (Are), Media (Momtong), Alta (Olgul) Pugno (Jumok): Medio (Momtong), Alto (Olgul) Tre passi attacco e parata (Sam Bo Dae Ryu), Medio, Alto, Basso.	
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Da Passo Corto (Ap Seogi). Le tecniche devono essere portate in sequenza successive (destra/sinistra).
A	Sul posto calcio frontale (Ap Chagi) al bersaglio alto. Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, sul posto calcio verticale (Cikki). Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra).		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA 8° KUP			
REQUISITI	Età Minima	5 anni compiuti	2 MESI di permanenza con il grado di 9° KUP
	Attrezzatura	DOBOK	
TECNICHE DI BASE		Tre passi attacco e parata (Sam Bo Dae Ryu) Medio, Alto, Basso.	
FORMA OBBLIGATORIA		1° TAEGEUK	
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) eseguire le tecniche in sequenza successiva (destra/sinistra).
A	Posizione di guardia, sul posto calcio frontale , (lento + veloce in guardia dx/sx)		
B	Posizione di guardia parallela, calcio frontale (Ap Chagi) al bersaglio alto. Posizione di guardia parallela, calcio verticale (Cikki)		

PROGRAMMA D'ESAME
CINTURE COLORATE

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA/VERDE 7° KUP

REQUISITI	Età Minima	5 anni compiuti	3 MESI di permanenza con il grado di 8° KUP
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE	
FORMA OBBLIGATORIA		1° TAEGEUK	
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) eseguire le tecniche in sequenza successiva (destra/sinistra).
A	Posizione di guardia, sul posto, calcio laterale (Yop Chagi) al bersaglio alto, n°2 tecniche. (lento – veloce)		
B	Posizione di guardia, calcio laterale (Yop Chagi) al bersaglio alto. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, calcio frontale (Ap Chagi) al bersaglio alto + calcio verticale (Cikki) .		
D	Posizione di guardia, calcio laterale (Yop Chagi) al bersaglio alto.		
COMBATTIMENTO PRESTABILITO			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE 6° KUP

REQUISITI	Età Minima	5 anni compiuti	3 MESI di permanenza con il grado di 7° KUP
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE	
FORMA OBBLIGATORIA		2° TAEGEUK	
FORMA OBBLIGATORIA		1° TAEGEUK	
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia.
A	Posizione di guardia, sul posto, OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)		
B	Posizione di guardia, OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO). Posizione di guardia, MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE). Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) + MIRO CHAGI (CALCIO A SPINTA) Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra)		
D	Posizione di guardia, MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) . Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra)		
COMBATTIMENTO PRESTABILITO			

PROGRAMMA D'ESAME
CINTURE COLORATE

SCUOLA SPORTIVA

WWW.TAEKWONDOLAMEZIA.IT

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE/BLU 5° KUP			
REQUISITI	Età Minima	5 anni compiuti	3 MESI di permanenza con il grado di 6° KUP
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE	
FORMA OBBLIGATORIA		3° TAEGEUK	
FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO		2° TAEGEUK	1° TAEGEUK
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia.
A	Posizione di guardia, sul posto DWIT CHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO) La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, giro frontale DWIT CHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Nopi Ap Chagi (calcio frontale in volo) eseguito con il piede di appoggio. preceduta da uno o tre passi di rincorsa. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO PRESTABILITO			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU 4° KUP			
REQUISITI	Età Minima	6 anni compiuti	3 MESI di permanenza con il grado di 5° KUP
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE	
FORMA OBBLIGATORIA		4° TAEGEUK	
FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO		3° TAEGEUK	2° TAEGEUK
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia.
A	Posizione di guardia, sul posto OLGUL DOLLYO CHAGI (Calcio Circolare alto) La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
B	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Yop Chagi (calcio laterale in volo) eseguito con il piede di stacco. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO PRESTABILITO			

PROGRAMMA D'ESAME
CINTURE COLORATE

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU/ROSSA 3° KUP			
REQUISITI	Età Minima	6 anni (compiuti)	3 MESI di permanenza con il grado di 4° KUP
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE	
FORMA OBBLIGATORIA		5° TAEGEUK	
FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO		4° TAEGEUK	3° TAEGEUK
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piede avanti, continuare la combinazione con la tecnica successiva (come descrizione).
A	Posizione di guardia, sul posto OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA POSTERIORE)+ AP BAL OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA ANTERIORE).		
B	Posizione di guardia MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO)+ MOMDORA NOPI DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) Posizione di guardia, DWIT CHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO) Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra).		
C	Posizione di guardia, appoggio e stacco DU BALDANG SANG DOLLYO CHAGI medio - alto (CALCIO SEMI CIRCOLARE DOPPIATO medio - alto) eseguito con il piede d'appoggio . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).		
COMBATTIMENTO LIBERO			

**PROGRAMMA D'ESAME
CINTURE COLORATE**

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA 2° KUP

REQUISITI	Età minima	6anni (compiuti)	5 MESI di permanenza con il grado di 3° Kup	
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE		
FORME OBBLIGATORIE		6° TAEGEUK		
FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO		5° TAEGEUK	4° TAEGEUK	3° TAEGEUK
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità.	
A	Posizione di guardia DWIT BAL MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO PIEDE POSTERIORE) + OLGUL DOLLYO CHAGI ANTERIORE (CALCIO CIRCOLARE ALTO) , stessa gamba. Posizione di guardia, saltando indietro MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE indietro) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
TECNICA IN VOLO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
B	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dollyo Chagi (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
COMBATTIMENTO LIBERO				

**PROGRAMMA D'ESAME
CINTURE COLORATE**

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA 1° KUP

REQUISITI	Età minima	7 anni (compiuti)	5 MESI di permanenza con il grado di 3° Kup	
	Attrezzatura	DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE		
FORME OBBLIGATORIE		7° TAEGEUK		
FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO		6° TAEGEUK	5° TAEGEUK	4° TAEGEUK
TECNICHE DI CALCI		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità.	
A	Posizione di guardia, sul posto MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO) La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
B	Posizione di guardia (dx/sx), MOMTONG DOLLYOCHAGI(CALCIO CIRCOLARE MEDIO)+OLGUL MOMDOLLYO CHAGI(CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). Saltando indietro, posizione di guardia, OLGUL MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
TECNICA IN VOLO		Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
B	Posizione di guardia (dx/sx), proiezione in avanti del corpo effettuando giro frontale 360°, eseguire MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO) in volo . (Una volta a destra una volta a sinistra) La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra).			
COMBATTIMENTO LIBERO				