Reglamento Para La Obtención De Primer Dan

Todo alumno que quiera presentarse para su Examen de 1er. DAN, deberá cumplir, como mínimo, con estos tres requisitos:

- Acreditar su condición de 1er. GUP.
- Poseer antigüedad mínima de 1 año con la graduación de 1er. GUP.
- Edad mínima establecida para el examen: 15 años. (Para POOM, 10 años)

NOTA IMPORTANTE: Es dable aclarar que estos requisitos estarán sujetos a consideración del tribunal, quien tiene la facultad de modificarlos.

El Examen se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que sustenta al taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

Los métodos y criterios de evaluación de los exámenes de Danes de la Escuela TaekwondoHoy, se basan en ¨Taekwondo Poom – Dan Examiner Course Textbook¨dictado por Kukkiwon (Licencia: Nº 3054015).

TaekwondoHoy

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

2 POOMSAE

3 COMBATE (KIORUGUI)

4 DEFENSA PERSONAL (HO SHIN SUL)

5 ROTURAS (KIOK PAK)

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

1.1 SON KISUL (TECNICA DE MANOS)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

1.1.1 SOGUI KISUL (POSICIONES)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Soguii.
El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui – Uen Sogui – Orun Sogui.

1.1.2 SON KISUL MAKI (defensas con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Are Gechio Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki.

TaekwondoHoy

1.1.3 SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui.

1.1.4 PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.

TÉCNICAS EXIGIBLES: Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui.

1.2 BAL KISUL (técnica de pierna):

El aspirante deberá conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados

1.2.1 CHAGUI

1.2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

1.2.3 TUIO

1.2.1 CHAGUI

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:
Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo Chagui – Mom Dollyo Yop Chagui – Mom Dollyo Tuit Chagui - Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.

1.2.2 YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán cuatro técnicas.
A modo de ejemplo a continuación se presentan algunas COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS:

* *Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
* *Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
* *Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
* *Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
* *Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
* *Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

1.2.3 TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:

TaekwondoHoy

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán DOS técnicas
TÉCNICAS EXIGIBLES: Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui

1.3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes: Gechio Are Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Bakat Chigui.
En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA MUY IMPORTANTE.-
Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones

2 EXAMEN DE FORMAS (POOMSAE)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:
Del Taeguk Il Chang al Taeguk Pal Chang. El Tribunal solicitará que efectúe un mínimo de DOS de ellos, siendo del 1º al 7º inclusive por sorteo y el ***8º OBLIGATORIO.***
Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.6 a 4.5 (mal), de 4.6 a 5.9 puntos (regular), de 6.0 a 7.5 puntos (bien), de 7.6 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).
De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado. Si la misma supera los 6.0 puntos, se le considerará apto en Poomsae y esta calificación durara 1 año natural, desde la fecha.

TaekwondoHoy

3 EXAMEN DE COMBATE

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

3.1.1 SEBON KYORUGUI

3.1.2 HANBON KYORUGUI

3.1.3 COMBATE

3.1.1 SEBON KYORUGUI (Ataque a Tres Pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

3.1.2 HANBON KYORUGUI (Ataque a Un Paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará:

** La correcta ejecución de las técnicas.*

** El control de las técnicas.*

** La efectividad real de las técnicas.*

TaekwondoHoy

3.1.3 COMBATE

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, quedando exentos de la misma, aquellos que el tribunal así lo decidiese.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

Los combates se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

NOTA:

1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.

4 HO SHIN SUL (DEFENSA PERSONAL)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa personal, mostrando los diferentes niveles de situación.

Nota: El nivel de ataque deberá de ser determinado por el Tribunal.
En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

5 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá ejecutar dos roturas de madera (30 x 30 cm, con un espesor de ½ pulgada) con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.

TaekwondoHoy

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.

*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los cinco apartados, (Técnica Fundamental, Combate, Poomsae, Ho Shin Sul y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*

Reglamento Para La Obtención De Segundo Dan

Todo alumno que quiera presentarse para su Examen de 2do. DAN, deberá cumplir, como mínimo, con estos cuatro requisitos:

- Acreditar su condición de 1er. DAN.
- Poseer antigüedad mínima de 2 años con la graduación de 1er. DAN o 1er. POOM.
- Edad mínima establecida para el examen: 16 años. Para 2do. POOM, 12 años
- Tener aprobado el Parcial obligatorio.

NOTA IMPORTANTE: Es dable aclarar que estos requisitos estarán sujetos a consideración del tribunal, quien tiene la facultad de modificarlos.

REGLAMENTO DEL EXAMEN PARCIAL PARA 2do. DAN

El Examen Parcial se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que sustenta al taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

TaekwondoHoy

1 FORMAS (POOMSAE)

2 TÉCNICA BÁSICA DE PALO ARTICULADO (NAM GOM)

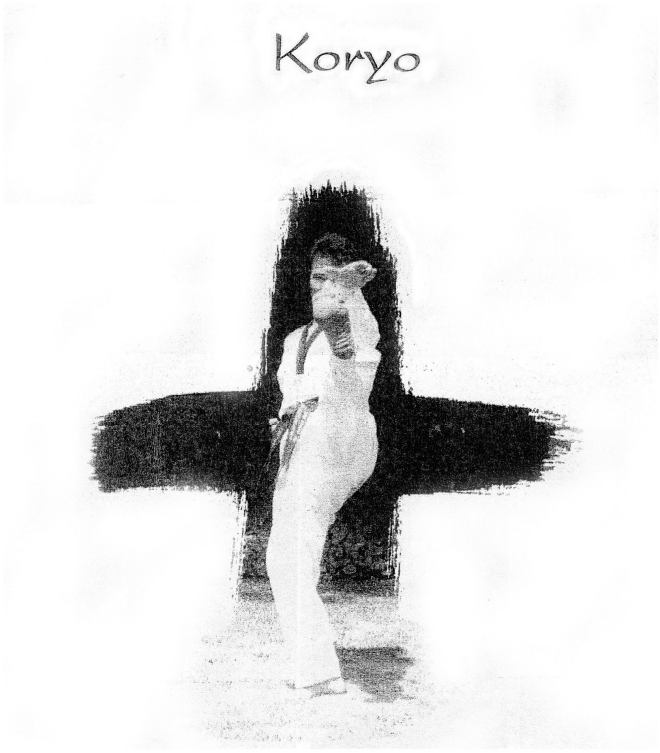
3 ROTURAS (KIOK PAK)

1 EXAMEN DE FORMAS (POOMSAE)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:

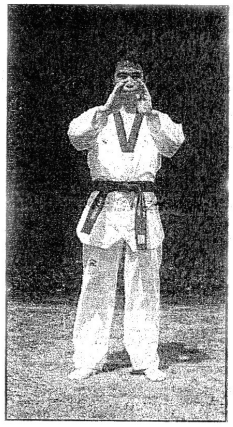
*Del Taeguk Il Chang al **Koryo** Poomsae. El Tribunal solicitará que efectúe un mínimo de CINCO de ellos, siendo **KORYO** OBLIGATORIO y cuatro por sorteo.*

Poomsae Koryo



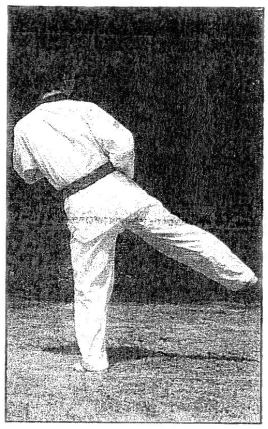
El Pumse Koryo simboliza la espiritualidad del pueblo Koryo. Los koryo daban importancia a la moderación en las acciones. El Pumse Koryo consta de 30 posiciones y 45 movimientos.

Chumbi

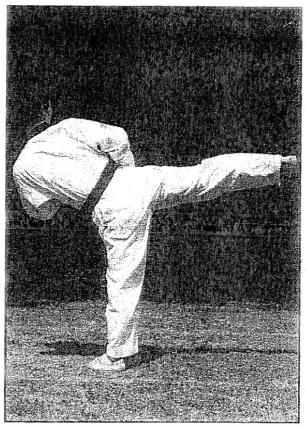


1

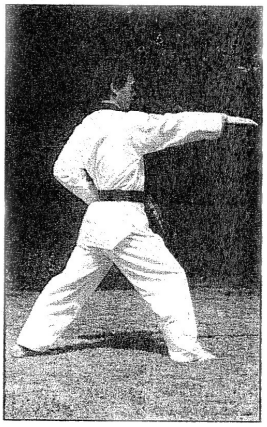
2 - A



2 - B

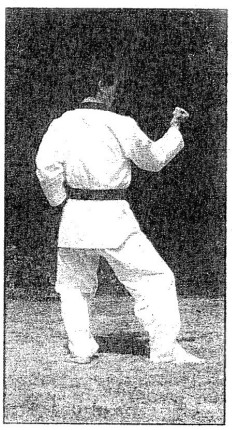


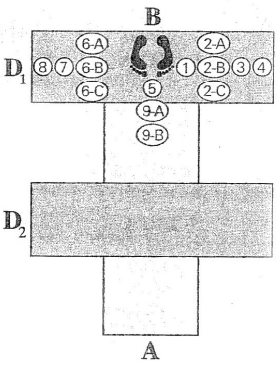
2 - C



3

4



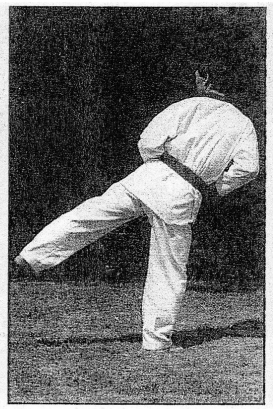


Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi	Empezando desde la posición "B", encarar hacia "A", extender el pie izquierdo hacia el lado y elevar ambas manos a la altura de la boca.	Naranji Sogui	Tong Milgui
1	Con el pie derecho fijo, mover el izquierdo hacia la línea "I1".	Orun Tuit Kubi Sogui	Sonnal Momtong Makki
2	Con el pie izquierdo fijo, hacer un **Are Yop Chagui** con el derecho en la dirección "I1", ejecutar un **Momtong Yop Chagui** y descender un paso en la línea "I1"	Orun Ap Kubi Sogui	Sonnal Bakat Chigui
3	Mantener ambos pies fijos.	Orun Ap Kubi Sogui	Momtong Baro Jirugui
4	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho un poco.	Uen Tuit Kubi Sogui	Momtong Makki

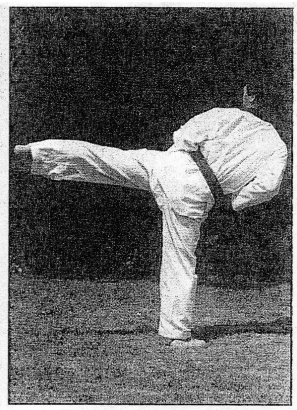
Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
5	Usando el pie izquierdo como eje, girar a la derecha avanzando un paso. El pie derecho se mueve hacia "D1"	Uen Tuit Kubi Sogui	Sonnal Momtong Makki
6	Con el pie derecho fijo, hacer un **Are Yop Chagui** con el izquierdo en la dirección "D1", ejecutar un **Momtong Yop Chagui** y descender un paso en la línea "D1".	Uen Ap Kubi Sogui	Sonnal Bakat Chigui
7	Mantener ambos pies fijos	Uen Ap Kubi Sogui	Momtong Baro Jirugui
8	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho un poco.	Orun Tuit Kubi Sogui	Momtong Makki
9	Usando el pie derecho como eje, girar a la izquierda y mover el pie izquierdo un paso hacia la línea de "A".	Uen Ap Kubi Sogui	Jansonnal Are Makki Acuison Kalchebi

5

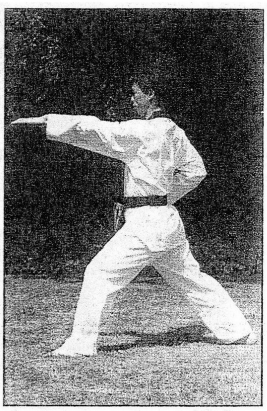
6A



6B

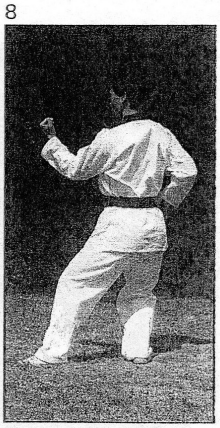


6C

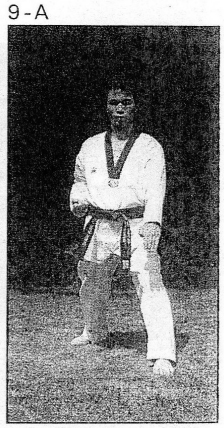


7

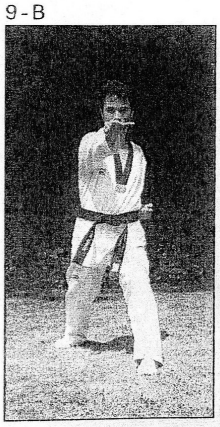
8



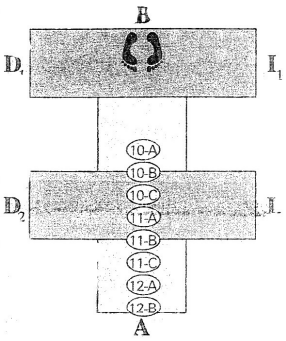
9-A



9-B

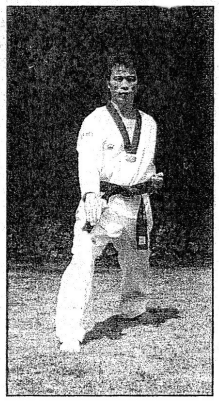


Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
10	Hacer un **Ap Chagui** con el pie derecho y dar un paso hacia la línea "A".	Orun Ap Kubi Sogui	Jansonnal Are Makki Acuison Kalchebi
11	Hacer un **Ap Chagui** con el pie izquierdo y dar un paso hacia la línea "A"	Uen Ap Kubi Sogui	Jansonnal Are Makki Acuison Kalchebi **(Kiap)**
12	El pie derecho ejecuta un **Ap Chagui** y da un paso hacia "A"	Orun Ap Kubi Sogui	Murup Kotki



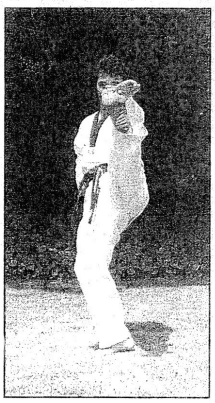
10 - A

10 - B

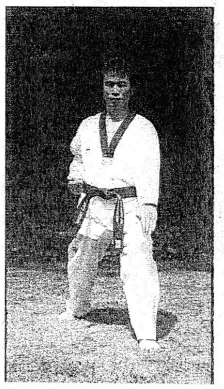


10 - C

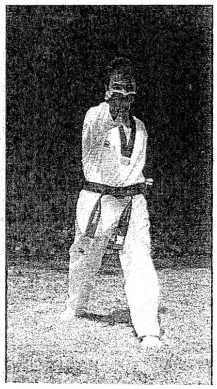
11 - A



11 - B

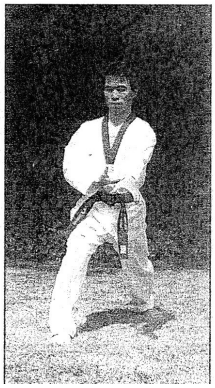


11 - C

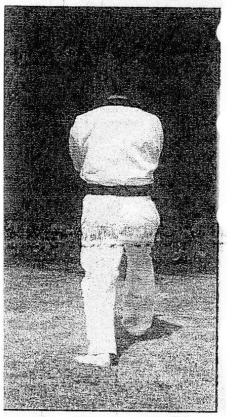


12 - A

12 - B

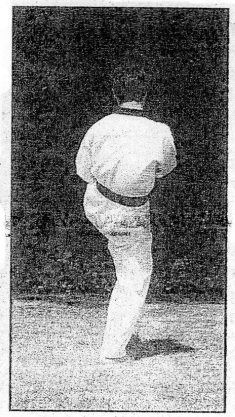


13 '

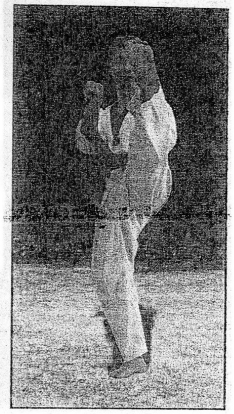


13 "

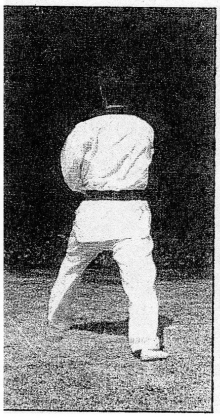
14 - A '



14 - A "

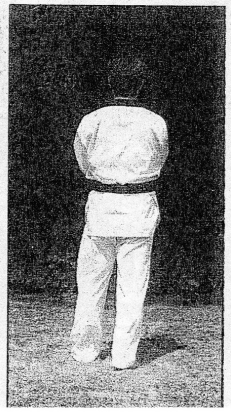


14 - B '

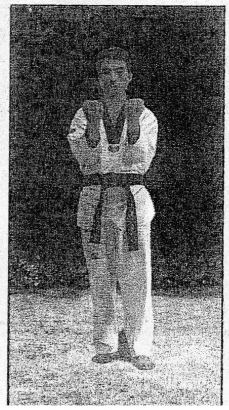


14 - B "

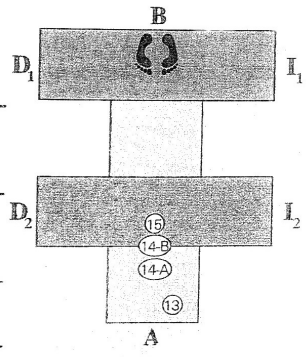
15 '



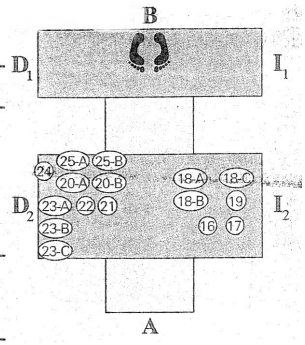
15 "



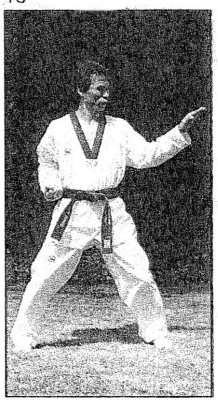
Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
13	Usando el pie derecho como eje, desplazar el izquierdo hacia la línea "A", girando a la derecha hacia "B".	Orun Ap Kubi Sogui	An Palmok Momtong Gechio Makki
14	Con el pie izquierdo ejecutamos un **Ap Chagui** lo avanzamos un paso hacia "B".	Uen Ap Kubi Sogui	Murup Kotki
15	Retroceder el pie izquierdo.	Uen Ap Sogui	An Palmok Momtong Gechio Makki



Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
16	Usando el pie izquierdo como eje, girar el cuerpo a la derecha y mover el pie derecho hacia "D2".	Chuchum Sogui	Jan Sonnal Momtong Yop Makki (encarando "I2")
17	Mantener ambos pies fijos.	Chuchum Sogui	Momtong Piochok Jirugui
18	El pie derecho da un paso por encima del izquierdo en la posición **Ap Koa Sogui**; desplazar el peso del cuerpo al pie derecho y hacer un **Yop Chagui** con el izquierdo en la línea "I2" y luego lo bajamos encarando "I2".	Orun Ap Kubi Sogui	Dang Kiok Are Pioson Kut Checho Chirugui (encarando "D2")
19	con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho ligeramente, realizando la posición...	Orun Ap Sogui	Are Makki

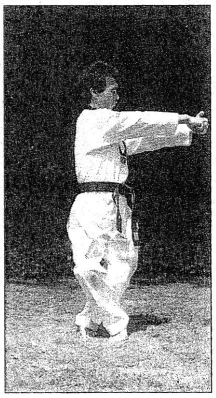


16

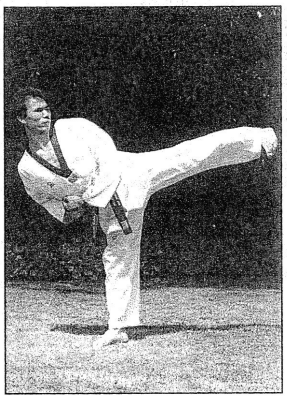


17

18 - A

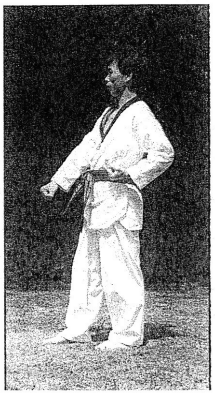


18 - B

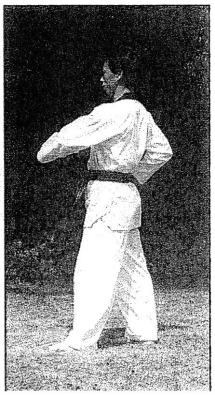


18 - C

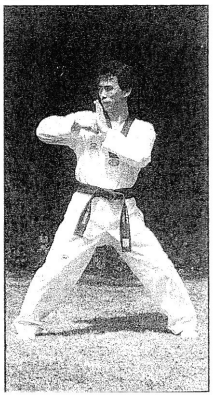
19



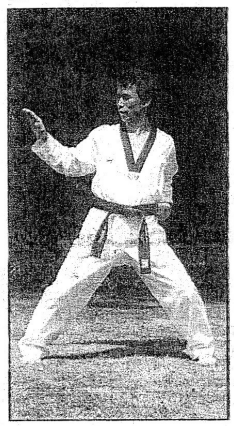
20 - A



20 - B



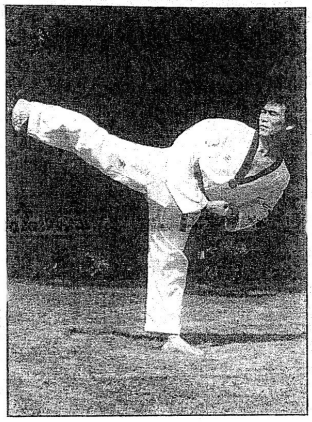
21



22

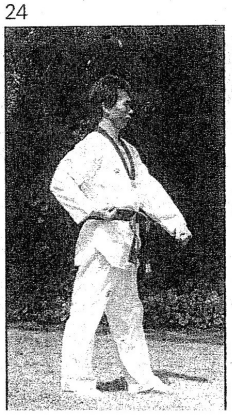
23 - A

23 - B



23 - C

24

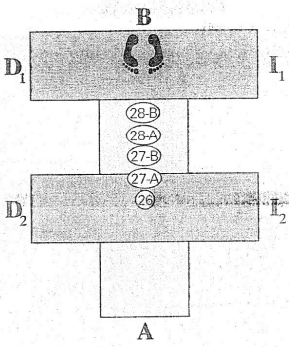


25 - A

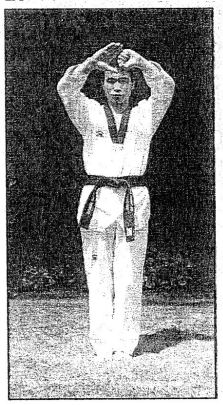
25 - B

Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
20	El pie izquierdo avanza un paso hacia la línea "D2" y ejecuta **Nulo Makki** en **Ap Sogui**, el pie derecho continúa hacia "D2".	Chuchum Sogui	Orun Palkup Yop Chigui
21	Mantener ambos pies fijos.	Chuchum Sogui	Jansonnal Momtong Yop Makki
22	Mantener ambos pies fijos.	Chuchum Sogui	Momtong Piochok Jirugui
23	El pie izquierdo da un paso por encima del derecho para formar una posición **Ap Koa Sogui**; desplazar el peso del cuerpo al pie izquierdo y hacer un **Yop Chagui** con el derecho en dirección "D2". El pie derecho desciende encarando "D2".	Orun Ap Kubi Sogui	Dang Kiok Are Pioson Kut Checho Chirugui (encarando "I2")
24	con el pie derecho fijo, retrasar el izquierdo ligeramente, realizando la posición...	Uen Ap Sogui	Are Makki
25	Avanzar el pie derecho un paso hacia "I2". Ejecutar **Nulo Makki** en **Ap Sogui**, el pie izquierdo continúa hacia "I2".	Chuchum Sogui	Palkup Yop Chigui

Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
26	Elevar las manos hacia el rostro y extenderlas hacia ambos lados formando un círculo. El pie derecho se une al izquierdo para formar un **Modumbal**.	Moa Sogui	Me Chumok Are Piochok Chigui (lento)
27	Encarando hacia la izquierda, el pie izquierdo avanza un paso para alcanzar la línea "B". Ejecutar **Jansonnal Bakat Chigui**.	Uen Ap Kubi Sogui	Jansonnal Are Makki
28	Avanzar el pie derecho un paso y ejecutar **Jansonnal Mok Chigui**.	Orun Ap Kubi Sogui	Jansonnal Are Makki

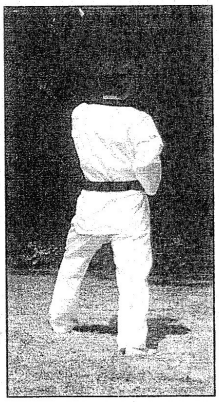


26 - A

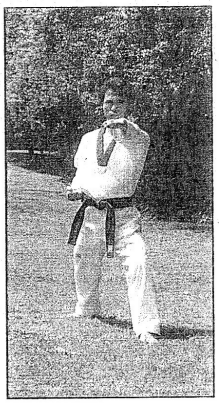


26 - B

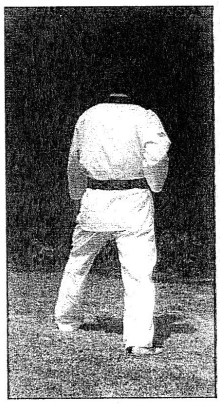
27 - A '



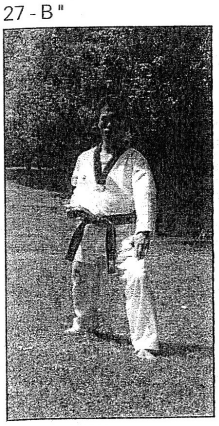
27 - A "



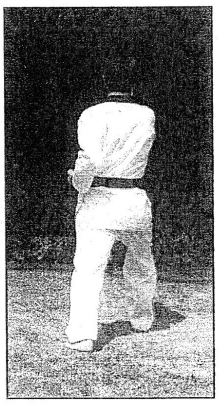
27 - B '



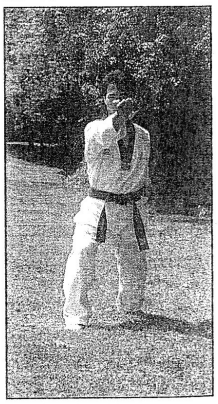
27 - B "



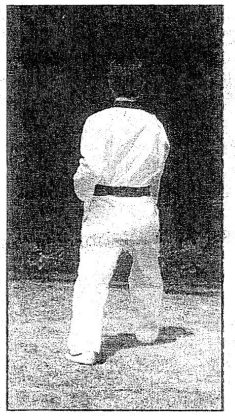
28 - A '



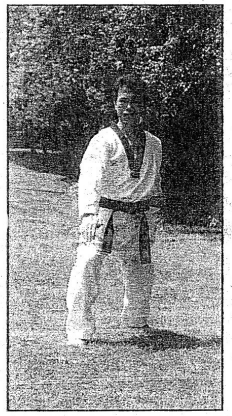
28 - A "



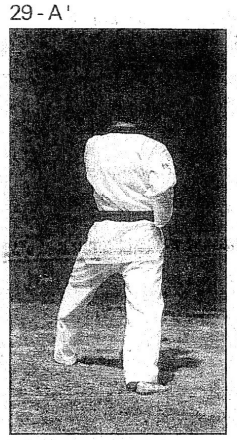
28 - B '



28 - B "

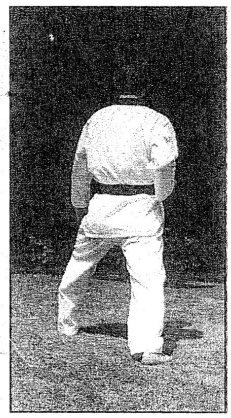


29 - A '

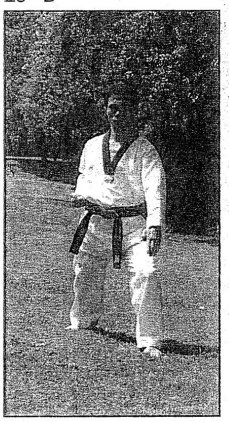


29 - A "

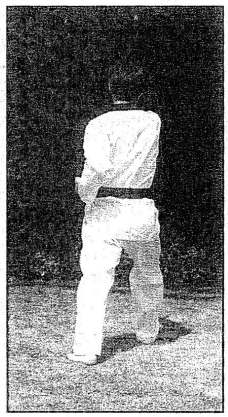
29 - B '



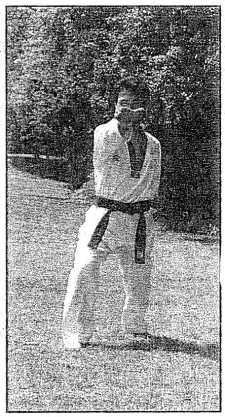
29 - B "



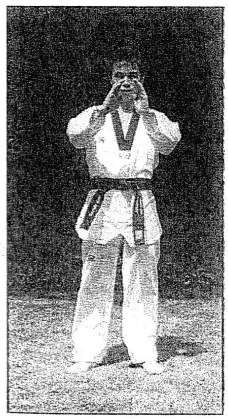
30 '

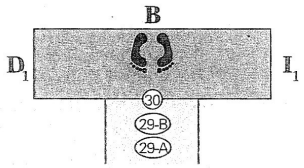


30 "



Guman





Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
29	Avanzar el pie izquierdo un paso y ejecutar **Jansonnal Mok Chigui.**	Uen Ap Kubi Sogui	Jansonnal Are Makki
30	El pie derecho avanza un paso hacia la línea "B".	Orun Ap Kubi Sogui	Acuison Kalchebi **(Kiap)**
Guman	Usando el pie derecho como eje, girar el cuerpo a la izquierda para terminar en la posición de inicio.	Naranji Sogui	Tong Milgui

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.6 a 4.5 (mal), de 4.6 a 5.9 puntos (regular), de 6.0 a 7.5 puntos (bien), de 7.6 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).
De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado.

2 TÉCNICA BÁSICA DE PALO ARTICULADO (NAM GOM)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, las Técnicas Básicas y Poomsae Il Nam Gom, donde se valorarán como ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, los apartados siguientes:

** Correcta ejecución técnica.*
** Potencia y fuerza*
** Equilibrio*
** Estética.*
** Concentración y coordinación de los movimientos.*
** Balance*

3 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá de conocer ejecutar dos roturas con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.
RESULTADO DEL EXAMEN
El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.
*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los tres apartados, (Poomsae, Nan Gom y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*

TaekwondoHoy

REGLAMENTO DEL EXAMEN PARA 2do. DAN

El Examen se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

2 FORMAS (POOMSAE)

3 COMBATE (KIORUGUI)

4 DEFENSA PERSONAL (HO SHIN SUL)

5 TÉCNICAS BÁSICAS DE PALO ARTICULADO (NAM GOM)

6 ROTURAS (KIOK PAK)

TaekwondoHoy

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

1.1 SON KISUL (TECNICA DE MANOS)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

1.1.1 SOGUI KISUL (POSICIONES)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Soguii.
El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui – Uen Sogui – Orun Sogui. Jakdari Sogui.

1.1.2 SON KISUL MAKI (defensas con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki Jansonnal Are Maki – Nulo Maki - An Palmok Gechio Momtong Maki - Jansonnal Momtong Maki.

TaekwondoHoy

1.1.3 SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui. Sonnal Bakat Chigui - Palkup Yop Chigui – Sonnal Mok Chigui.

1.1.4 PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui Tong Milgui Chumbi - Akumson Kalchebi - Murup Koki - Piochok Jirugui - Chagun Dol Chogui - Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui - Me Chumok Are Piochok Chigui - Batagson Tok Chigui - Kumgang Maki - Kun Dol Chogui - Santul Maki.

1.2 BAL KISUL (técnica de pierna):

El aspirante deberá conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados

1.2.1 CHAGUI

1.2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

1.2.3 TUIO

1.2.1 CHAGUI

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:
Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo o Chico Chagui – Tuidora yop chagui o Mom Dollyo Yop Chagui – Tui Dollyo o Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.- Yop Chagui, Neryo Chagui - Dollyo Chagui - Dollyo Chagu -

TaekwondoHoy

1.2.2 YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán cuatro técnicas.
A modo de ejemplo a continuación se presentan algunas COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS:
** Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
** Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
** Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
** Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*

** Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*
** Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.*

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

1.2.3 TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán DOS técnicas
TÉCNICAS EXIGIBLES: Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui

1.3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes: Gechio Are Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Bakat Chigui. An Palmok Gechio Momtong Maki – Jansonnal Momtong Maki Chebipum Mok Chigui - Akumson Kalchebi.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

TaekwondoHoy

NOTA MUY IMPORTANTE.-
Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones

2 EXAMEN DE FORMAS POOMSAE

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:
Del Taeguk Il Chang al Koryo Poomsae. El Tribunal solicitará que efectúe un mínimo de TRES de ellos, siendo ***KORYO*** *OBLIGATORIO y dos por sorteo, uno sorteado entre el 4º y 6º y el otro sorteado entre el 1º y 8º inclusive.*

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.5 a 4.5 (mal), de 4.5 a 6.5 puntos (bien), de 6.5 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).
De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado. Si la misma supera los 6.0 puntos, se le considerará apto en Poomsae y esta calificación durara 1 año natural, desde la fecha.

3 EXAMEN DE COMBATE

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

3.1.1 SEBON KYORUGUI

3.1.2 HANBON KYORUGUI

3.1.3 COMBATE

3.1.1 SEBON KYORUGUI (Ataque a Tres Pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

TaekwondoHoy

3.1.2 HANBON KYORUGUI (Ataque a Un Paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).
Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.
En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

3.1.3 COMBATE

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, quedando exentos de la misma, aquellos que el tribunal así lo decidiese.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

Los combates se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

NOTA:

1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.

4 HO SHIN SUL (DEFENSA PERSONAL)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa personal, mostrando los diferentes niveles de situación.

Nota: El nivel de ataque deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará:

** La correcta ejecución de las técnicas.*

** El control de las técnicas.*

** La efectividad real de las técnicas.*

5 TÉCNICA BÁSICA DE PALO ARTICULADO (NAM GOM)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, las Técnicas Básicas, Poomsae Il Nam Gom y Poomsae I Nam Gom, donde se valorarán como ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, los apartados siguientes:

** Correcta ejecución técnica.*

** Potencia y fuerza*

** Equilibrio*

** Estética.*

** Concentración y coordinación de los movimientos.*

** Balance*

6 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá ejecutar dos roturas de madera (30 x 30 cm, con un espesor de ½ pulgada) con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren

precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.

*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los seis apartados, (Técnica Fundamental, Poomsae, Combate, Nan Gom, Ho Shin Sul y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*

TaekwondoHoy

Reglamento Para La Obtención De Tercer Dan

Todo alumno que quiera presentarse para su Examen de 3er. DAN, deberá cumplir como mínimo, con estos cuatro requisitos:

- Acreditar su condición de 2do. DAN.
- Poseer antigüedad mínima de 3 años con la graduación de 2do. DAN o 2do.POOM.
- Edad mínima establecida para el examen: 18 años. (Para 3er. POOM, 14años)
- Tener aprobado los dos Parciales obligatorio.

NOTA IMPORTANTE: Es dable aclarar que estos requisitos estarán sujetos a consideración del tribunal, quien tiene la facultad de modificarlos.

REGLAMENTO DEL PRIMER PARCIAL PARA 3ER. DAN

El Examen del Primer Parcial para 3er. DAN se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

TaekwondoHoy

1 FORMAS (POOMSAE)

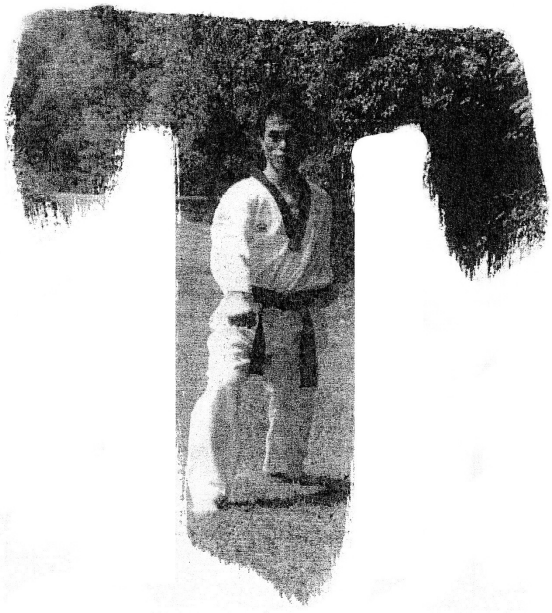
2 DEFENSA PERSONAL (HO SHIN SUL)

3 TÉCNICAS BÁSICAS DE PALO CORTO (DAHN BONG)

1 EXAMEN DE FORMAS (POOMSAE)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:
*Del Taeguk Il Chang, al **Kumgang** Poomsae. El Tribunal solicitara que se efectue un mínimo de seis de ellos, **siendo el KUMGANG OBLIGATORIO** y cinco más por sorteo, hasta el Koryo inclusive.*
Poomsae Kumgang

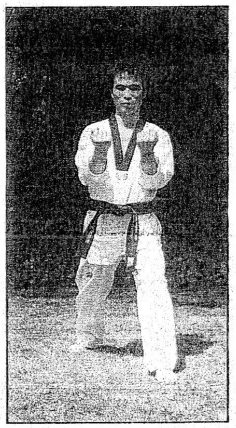
Kumgang



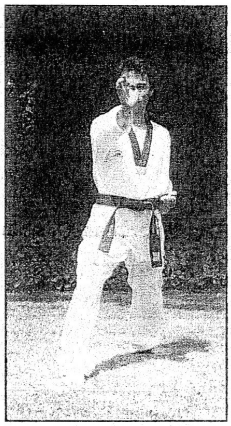
Este pumse se basa en la fuerza que ningún tipo de ataque puede conquistar. Una característica importante del Pumse Kumgang es que se basa en el cambio infinito como las montañas. Así (Santuil Makki), el bloqueo diamante (Gumgan Makki) el bloqueo interior a media altura del canto de la mano (Hansonnal Montong An Makki), la forma de gran bisabra (Kun Dolcho Gui) y el golpe a la mandíbula con la base de la palma (Batanson Tok Chigui).
Cuando estés realizando el bloqueo diamante, hazlo lentamente y mantén el equilibrio, ten cuidado de no perder el equilibrio cuando gires 360º en el movimiento de la forma de la gran bisagra. El Pumse Kumgan tiene 27 posiciones y 35 movimientos..

Chumbi

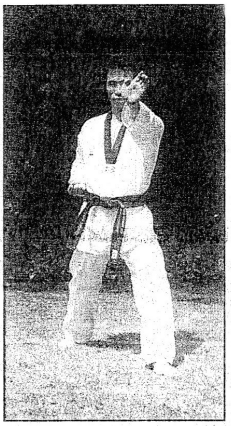
1



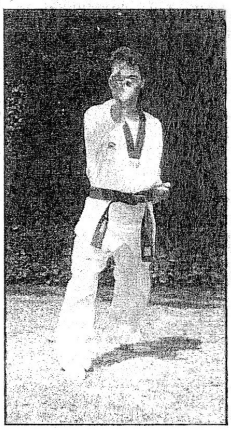
2



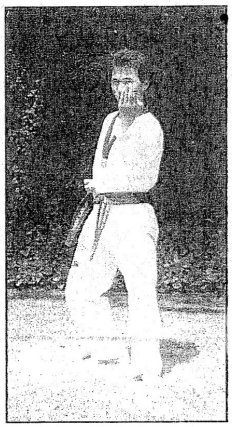
3



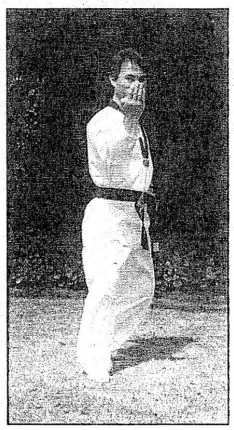
4



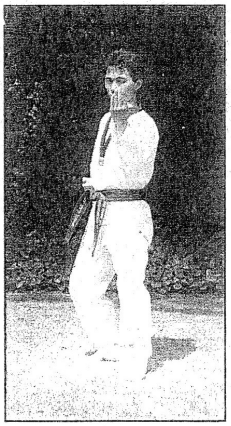
5



6

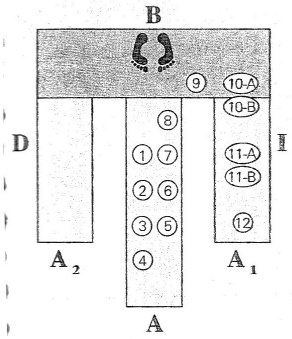


7



Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi	Empezamos desde la posición "B", extender el pie izquierdo hacia el lado izquierdo y posición...	Naranji Sogui	Kibon Chumbi (despacio)
1	El pie izquierdo avanza hacia la línea "A".	Uen Ap Kubi Sogui	An Palmok Momtong Gecho Makki
2	El pie derecho avanza hacia la línea "A".	Orun Ap Kubi Sogui	Batang Son Tok Chigui
3	El pie izquierdo avanza un paso hacia la línea "A".	Uen Ap Kubi Sogui	Batang Son Tok Chigui
4	El pie derecho avanza un paso hacia la línea "A".	Orun Ap Kubi Sogui	Batang Son Tok Chigui
5	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho hacia "B".	Orun Tuit Kubi Sogui	Jansonnal Momtong Ma (encarando "A")
6	Con el pie derecho fijo, retrasar el izquierdo hacia "B".	Uen Tuit Kubi Sogui	Jansonnal Momtong Ma (encarando "A")

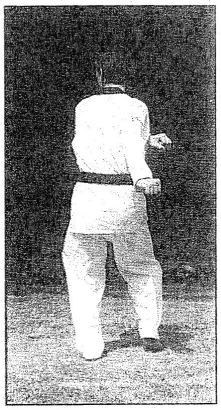
Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
7	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho hacia "B"	Orun Tuit Kubi Sogui	Jansonnal Momtong Makki (encarando "A")
8	Con el pie derecho fijo, subir el brazo derecho y bajar el izquierdo. Subir el pie izquierdo para formar **Jakdari Sogui**.	Orun Jakdari Sogui	Kumgang Are Makki (despacio)
9	Bajar el pie izquierdo en la línea "I" avanzando un paso.	Chuchum Sogui	Kum Dolchoki (encarando "I") (rápido)
10	Usando el pie izquierdo como eje, girar a la izquierda. Desplazar el pie derecho en la línea "I". Girar alrededor de 360° y desplazar el pie izquierdo en la línea "I"	Chuchum Sogui	Kum Dolchoki (encarando "I") (rápido)
11	Usando el pie izquierdo como eje, girar a la izquierda y avanzar un paso el pie derecho en la línea "A1"	Chuchum Sogui	Santul Makki (encarando "A1") **(Kiap)**
12	Usando el pie derecho como eje, girar a la derecha y desplazar el pie izquierdo en la línea "A1".	Chuchum Sogui	An Palmok Gecho Momtong Makki (rápido) (Encarando "D")



8

9

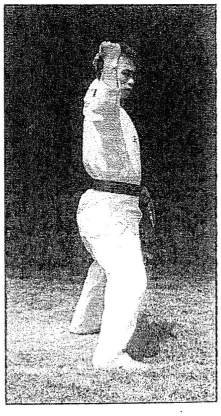
10 - A



10 - B

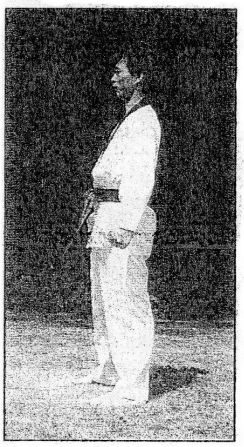
11 - A

11 - B

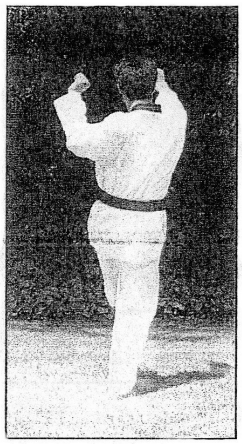


12

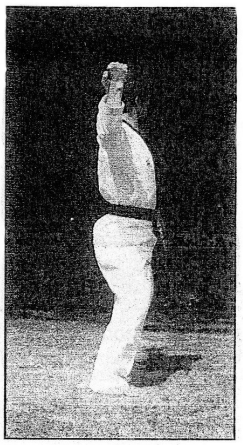
13



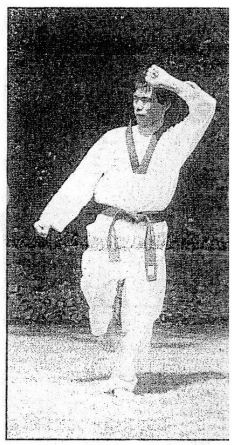
14 - A



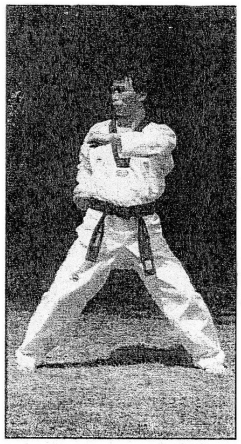
14 - B



15

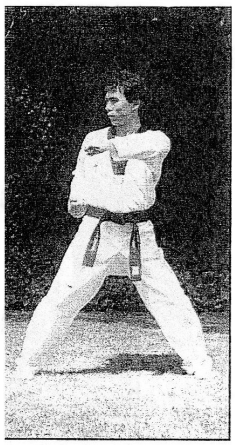


16

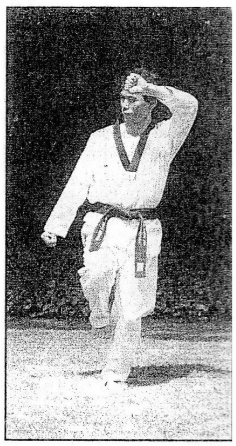


17 - A

17 - B

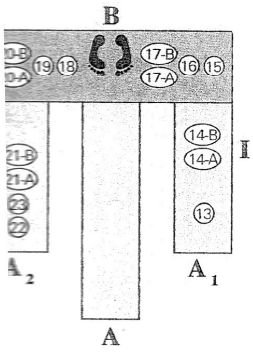


18

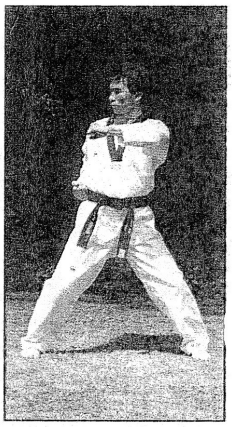


Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
13	con el pie derecho fijo, retrasar el izquierdo un poco. Cruzar las manos ante el pecho y bajarlas formando un **Gecho Makki.**	Naranji Sogui	Are Gecho Makki (encarando "D") (despac
14	Usando el pie derecho como eje, girar a la derecha y mover el pie izquierdo hacia "B" avanzando un paso.	Chuchum Sogui	Santul Makki (encarando "B")
15	Usando el pie izquierdo como eje, girar a la derecha y subir el pie derecho para ejecutar un **Jakdari Sogui.**	Uen Jakdari Sogui	Kumgang Are Makki (encarando "D") (despac
16	Con el pie izquierdo fijo, avanzar un paso hacia la línea "D".	Chuchum Sogui	Kum Dolchoki (encarando "D") (rápido)
17	Con el pie derecho fijo, girar a la derecha, mover el pie izquierdo en la línea "D" y girar 360°. Desplazar el pie derecho a la línea "D".	Chuchum Sogui	Kum Dolchoki (rápido) (encarando "D")

ecuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
18	con el pie izquierdo fijo, subir el derecho para ejecutar un **Jakdari Sogui**	Uen Jakdari Sogui	Kumgang Are Makki (despacio) (encarando "D")
19	El pie derecho avanza un paso hacia la línea "D".	Chuchum Sogui	Kum Dolchoki (rápido) (encarando "D")
20	Con el pie derecho fijo, girar a la derecha; el pie izquierdo avanza un paso hacia la línea "D". Girar 360° desplazando el pie derecho a la línea de "D".	Chuchum Sogui	Kum Dolchoki (rápido). (encarando "D")
21	Usando el pie derecho como eje, girar el cuerpo a la derecha y mover el pie izquierdo hacia la línea "A2".	Chuchum Sogui	Santul Makki (encarando "A2") **(Kiap)**
22	Con el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo a la izquierda y desplazar el derecho hacia la línea "A2".	Chuchum Sogui	An Palmok Gecho Momtong Makki (encarando "I")
23	Con el pie izquierdo fijo, retrasar el derecho un poco hacia "A". Cruzar las manos ante el pecho y bajarlas formando un **Gecho Makki.**	Naranji Sogui	Are Gecho Makki (encarando "I"), (despacio)

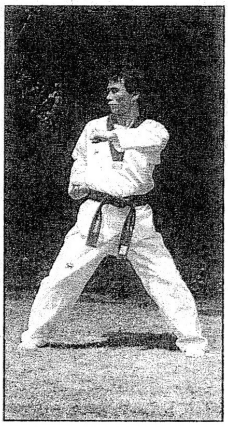


19



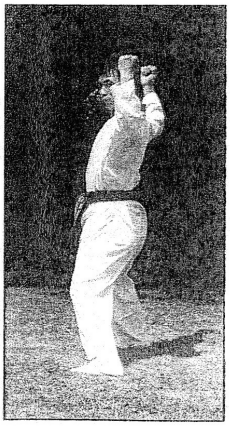
20 - A

20 - B



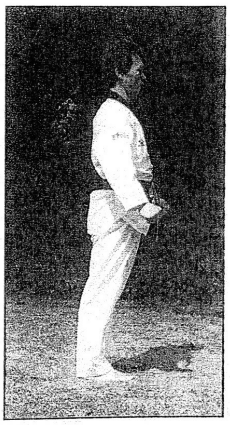
21 - A

21 - B

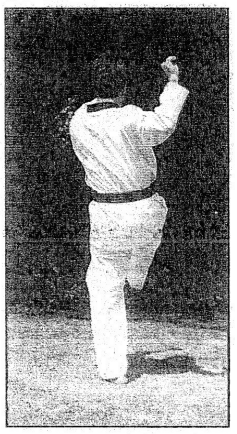


22

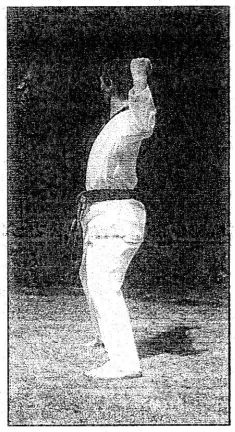
23



24 - A

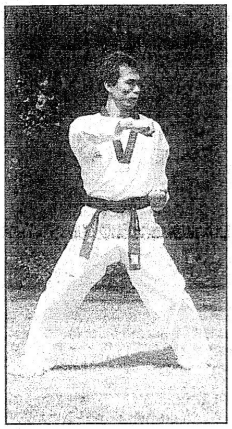


24 - B

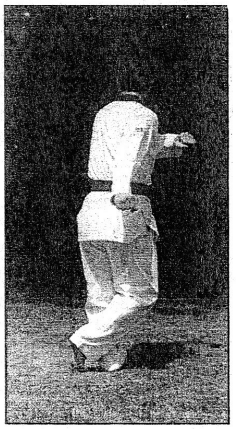


25

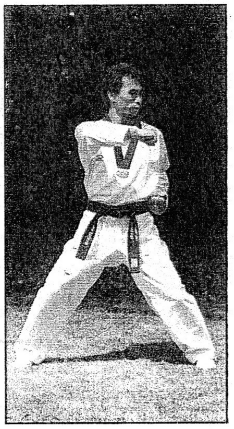
26



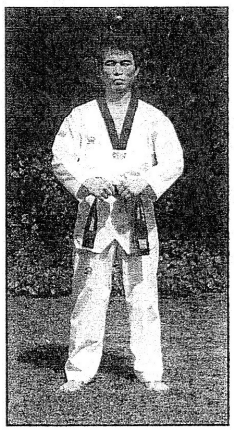
27 - A

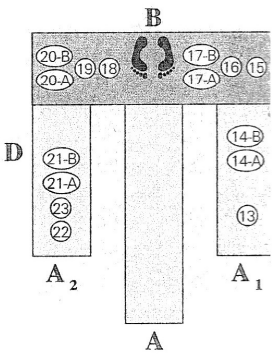


27 - B



Guman





Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
24	Usando el pie izquierdo como eje, girar el cuerpo a la izquierda y desplazar el pie derecho hacia la línea "B".	Chuchum Sogui	Santul Makki (Encarando "B")
25	Usando el pie derecho como eje, girar a la izquierda y levantar el pie izquierdo para formar un **Jaktari Sogui.**	Orun Jakdari Sogui	Kumgang Are Makki (encarando I) (despacio)
26	Con el pie derecho fijo, avanzar el izquierdo un paso y desplazar el derecho hacia la línea "I".	Chuchum Sogui	Kun Dolchoki (encarando I) (rápido)
27	Usando el pie izquierdo como eje, girar 360º a la izquierda y desplazar el pie izquierdo hacia el punto "I".	Chuchum Sogui	Kun Dolchoki (encarando I) (rápido)
Guman	Con el pie derecho fijo, mover el izquierdo un poco y colocarse en la misma posición en que se inició el Pumse.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi (despacio)

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.6 a 4.5 (mal), de 4.6 a 5.9 puntos (regular), de 6.0 a 7.5 puntos (bien), de 7.6 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).
De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado. Si la misma supera los 6.0 puntos, se le considerará apto en Poomsae y esta calificación durara 1 año natural, desde la fecha.

2 DEFENSA PERSONAL (HO SHIN SUL)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa personal, mostrando los diferentes niveles de situación.

Nota: El nivel de ataque deberá de ser determinado por el Tribunal.
En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

3 TÉCNICA BÁSICA DE PALO CORTO (DAHN BONG)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, las Técnicas Básicas y Poomsae Il Dahn Bong, donde se valorarán como ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, los apartados siguientes:
** Correcta ejecución técnica.*
** Potencia y fuerza*
** Equilibrio*
** Estética.*
** Concentración y coordinación de los movimientos.*
** Balance*

TaekwondoHoy

REGLAMENTO DEL SEGUNDO PARCIAL PARA 3ER. DAN

El Examen del Segundo Parcial para 3er. DAN se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

2 COMBATE

3 ROTURAS (KIOK PAK)

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

1.1 SON KISUL (TECNICA DE MANOS)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

1.1.1 SOGUI KISUL (POSICIONES)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Soguii.
El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:
Se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui – Uen Sogui – Orun Sogui. Jakdari Sogui. Ap Koa Sogui

TaekwondoHoy

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de alguna técnica más.

1.1.2 SON KISUL MAKI (defensas con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
Se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki Jansonnal Are Maki – Nulo Maki - An Palmok Gechio Momtong Maki

- Jansonnal Momtong Maki. Sonnal Gechio Are Maki - An Palmok Goduro Olgul Yop Maki.

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de alguna técnica más.

1.1.3 SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui. Sonnal Bakat Chigui - Palkup Yop Chigui – Sonnal Mok Chigui. Palkup Ollyo Chigui

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de alguna técnica más.

1.1.4 PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui Tong Milgui Chumbi - Akumson Kalchebi - Murup Koki - Piochok Jirugui - Chagun Dol Chogui - Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui - Me Chumok Are Piochok Chigui - Batagson Tok Chigui - Kumgang Maki - Kun Dol Chogui - Santul Maki. Kolcho Maki - An Palmok Kumgang Momtong Maki - Kiopson Chumbi - Mohe Chigui - Gechio Santul Maki - Dangkio Dung Chumok Ape Chigui.

Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de alguna técnica más.

1.2 BAL KISUL (técnica de pierna):

El aspirante deberá conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados

1.2.1 CHAGUI

1.2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

1.2.3 TUIO

1.2.1 CHAGUI

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:
Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo o Chico Chagui – Tuidora yop chagui o Mom Dollyo Yop Chagui – Tui Dollyo o Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.- Yop Chagui, Neryo Chagui - Dollyo Chagui - Dollyo Chagui -

1.2.2 YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán cinco técnicas.
A modo de ejemplo a continuación se presentan algunas COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS:
** Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
** Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
** Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
** Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*
** Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.*

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

1.2.3 TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán tres técnicas
TÉCNICAS EXIGIBLES: Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui Tuio Noppy Chagui - Tuio Gawi Chagui.

TaekwondoHoy

1.3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes: Sonnal Gechio Are Maki - Kumgang Are Maki Mohe Chigui - Dangkiok Dung Chumok Ape Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA MUY IMPORTANTE.-
Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones

2 EXAMEN DE COMBATE

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

2.1.1 SEBON KYORUGUI

2.1.2 HANBON KYORUGUI

2.1.3 COMBATE

TaekwondoHoy

2.1.1 SEBON KYORUGUI (Ataque a Tres Pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cuatro técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

2.1.2 HANBON KYORUGUI (Ataque a Un Paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), seis técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).
Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.
En esta prueba se valorará:

** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

2.1.3 COMBATE

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, quedando exentos de la misma, aquellos que el tribunal así lo decidiese.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

Los combates se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

NOTA: 1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.

3 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá de conocer ejecutar tres roturas con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.

TaekwondoHoy

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.

*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los tres apartados, (Poomsae, Nan Gom y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*

REGLAMENTO DEL EXAMEN

PARA 3ER DAN

El Examen Final se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

2 FORMAS (POOMSAE)

3 COMBATE (KIORUGUI)

4 DEFENSA PERSONAL (HO SHIN SUL)

5 TÉCNICAS BÁSICAS DE PALO CORTO (DAHN BONG)

6 ROTURAS (KIOK PAK)

TaekwondoHoy

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

1.1 SON KISUL (TECNICA DE MANOS)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

1.1.1 SOGUI KISUL (POSICIONES)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Soguii.
El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui – Uen Sogui – Orun Sogui. Jakdari Sogui. Ap Koa Sogui

1.1.2 SON KISUL MAKI (defensas con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki Jansonnal Are Maki – Nulo Maki - An Palmok Gechio Momtong Maki - Jansonnal Momtong Maki. Sonnal Gechio Are Maki - An Palmok Goduro Olgul Yop Maki.

1.1.3 SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui. Sonnal Bakat Chigui - Palkup Yop Chigui – Sonnal Mok Chigui. Palkup Ollyo Chigui

1.1.4 PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui Tong Milgui Chumbi - Akumson Kalchebi - Murup Koki - Piochok Jirugui - Chagun Dol Chogui - Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui - Me Chumok Are Piochok Chigui - Batagson Tok Chigui - Kumgang Maki - Kun Dol Chogui - Santul Maki. Kolcho Maki - An Palmok Kumgang Momtong Maki - Kiopson Chumbi - Mohe Chigui - Gechio Santul Maki - Dangkio Dung Chumok Ape Chigui.

1.2 BAL KISUL (técnica de pierna):

El aspirante deberá conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados

1.2.1 CHAGUI

1.2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

1.2.3 TUIO

1.2.1 CHAGUI

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:
Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo o Chico Chagui – Tuidora yop chagui o Mom Dollyo Yop Chagui – Tui Dollyo o Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.- Yop Chagui, Neryo Chagui - Dollyo Chagui - Dollyo Chagui -

1.2.2 YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán cuatro técnicas.
A modo de ejemplo a continuación se presentan algunas COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS:
** Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
** Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
** Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
** Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*

** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*
** Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.*

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

1.2.3 TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán DOS técnicas
TÉCNICAS EXIGIBLES: Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui Tuio Noppy Chagui - Tuio Gawi Chagui.

1.3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes: Sonnal Gechio Are Maki - Kumgang Are Maki Mohe Chigui - Dangkiok Dung Chumok Ape Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

TaekwondoHoy

NOTA MUY IMPORTANTE.-
Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones

2 EXAMEN DE FORMAS (POOMSAE)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:
*Del Taeguk Il Chang, al **Kumgang** Poomsae. El Tribunal solicitara que se efectue un mínimo de TRES de ellos, **siendo el KUMGANG OBLIGATORIO** y DOS más por sorteo, hasta el Koryo inclusive.*
Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.5 a 4.5 (mal), de 4.5 a 6.5 puntos (bien), de 6.5 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).
De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado. Si la misma supera los 4.5 puntos, se le considerará apto en Poomsae y esta calificación durara 1 año natural, desde la fecha.

3 EXAMEN DE COMBATE

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

3.1.1 SEBON KYORUGUI

3.1.2 HANBON KYORUGUI

3.1.3 COMBATE

TaekwondoHoy

3.1.1 SEBON KYORUGUI (Ataque a Tres Pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

3.1.2 HANBON KYORUGUI (Ataque a Un Paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).
Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.
En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*

** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

3.1.3 COMBATE

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, quedando exentos de la misma, aquellos que el tribunal así lo decidiese.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

Los combates se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

NOTA:

1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.

4 HO SHIN SUL (DEFENSA PERSONAL)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa personal, mostrando los diferentes niveles de situación.

Nota: El nivel de ataque deberá de ser determinado por el Tribunal.

TaekwondoHoy

En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

5 TÉCNICA BÁSICA DE PALO CORTO (DAHN BONG)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, las Técnicas Básicas, Poomsae Il Dahn Bong y Poomsae I Dahn Bong, donde se valorarán como ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, los apartados siguientes:

** Correcta ejecución técnica.*
** Potencia y fuerza*
** Equilibrio*
** Estética.*
** Concentración y coordinación de los movimientos.*
** Balance*

6 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá ejecutar tres roturas de madera (30 x 30 cm, con un espesor de ½ pulgada) con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.

*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los seis apartados, (Técnica Fundamental, Combate, Poomsae, Dahn Bong, Ho Shin Sul y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*

TaekwondoHoy

Reglamento Para La Obtención De Cuarto Dan

Todo alumno que quiera presentarse para su Examen de 4to. DAN, deberá cumplir como mínimo, con estos cuatro requisitos:

- Acreditar su condición de 3er. DAN.
- Poseer antigüedad mínima de 4 años con la graduación de 3er. DAN.
- Edad mínima establecida para el examen: 21 años.
- Tener aprobado los tres Parciales obligatorio.

NOTA IMPORTANTE: Es dable aclarar que estos requisitos estarán sujetos a consideración del tribunal, quien tiene la facultad de modificarlos.

REGLAMENTO DEL PRIMER PARCIAL PARA 4ER. DAN

El Examen del Primer Parcial para 4er. DAN se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que sustenta al taekwondo, la historia del mismo y metodología de la enseñanza se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

TaekwondoHoy

1 FORMAS (POOMSAE)

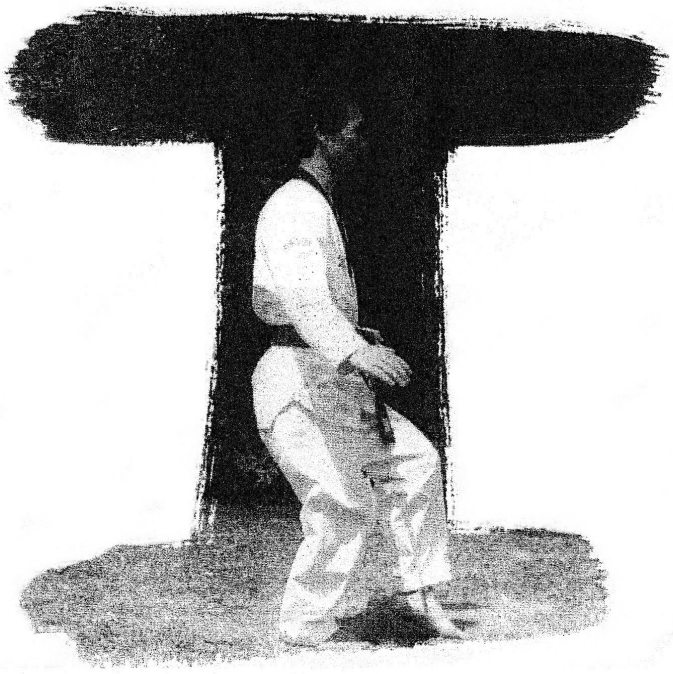
2 HO SHIN SUL (DEFENSA PERSONAL)

1 EXAMEN DE FORMAS (POOMSAE)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:
*Del Taeguk Il Chang, al Poomsae **TAEBEK**. El Tribunal solicitará que se efectue un mínimo de siete de ellos, siendo el **TAEBEK** OBLIGATORIO, y las restantes por sorteo o elección del tribunal, hasta Kumgang inclusive.*

Poomsae Taebek

Taebeck

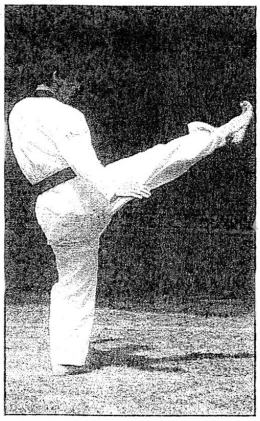


Taebeck en carácteres chinos significa "La gran Montaña Santa y Brillante". Taebeck representa la montaña Bekdu donde Tangu, es el padre fundador de la nación Coreana COREA, por lo que se considera a Taebeck como la placenta de la nación.
Este Pumse consiste en 26 posiciones y 40 movimientos. El Pumse Taebeck representa la acción pronta e inmediata.

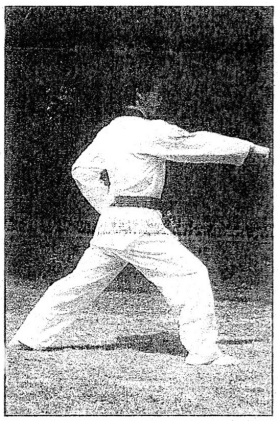
Chumbi

1

2 - A



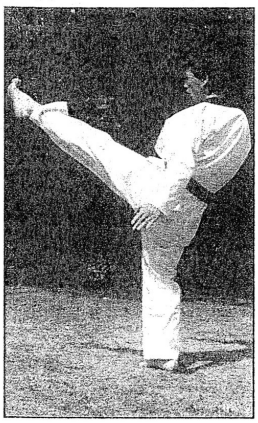
2 - B



2 - C

3

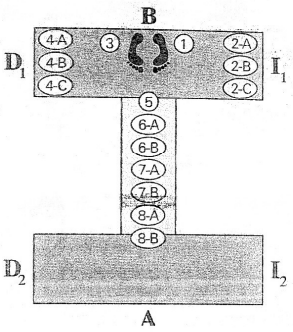
4 - A



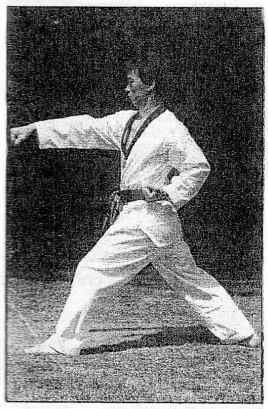
4 - B

Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
Chumbi	Extender el pie izquierdo un poco hacia el lado izquierdo, realizando la posición.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi (despacio)
1	Girar el cuerpo a la izquierda y mirar hacia "I1".	Uen Bom Sogui	Sonnal Are Gecho Makl
2	Hacer un **Ap Chagui** con el pie derecho y avanzar un paso para alcanzar la línea "I1".	Orun Ap Kubi Sogui	Momtong Dubon Jirugi
3	Usando el pie izquierdo como eje, girar el cuerpo a la derecha y desplazar el pie derecho hacia la línea "D1".	Orun Bom Sogui	Sonnal Are Gecho Mak
4	El pie izquierdo hace un **Ap Chagui** y avanza un paso para alcanzar la línea "D1".	Uen Ap Kubi Sogui	Momtong Dubon Jirugi
5	Usando el pie derecho como eje, girar el cuerpo a la izquierda y desplazar el pie izquierdo hacia la línea "A".	Uen Ap Kubi Sogui	Chebipum Mok Chigui

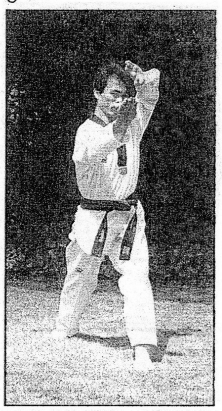
Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
6	Atraer la mano derecha hacia dentro y encararla hacia abajo. **Kolcho Makki.** Avanzar el pie derecho un paso para alcanzar la línea de "A".	Orun Ap Kubi Sogui	Momtong Baro Jirugui
7	Atraer la mano izquierda hacia dentro y encararla hacia abajo. **Kolcho Makki.** Avanzar el pie izquierdo un paso para alcanzar la línea "A"	Orun Ap Kubi Sogui	Momtong Baro Jirugui
8	Atraer la mano derecha hacia dentro y encararla hacia abajo. **Kolcho Makki.** Avanzar el pie derecho un paso para alcanzar "A".	Orun Ap Kubi Sogui	Momtong Baro Jirugui **(Kiap)**



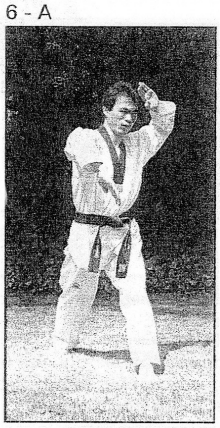
4 - C



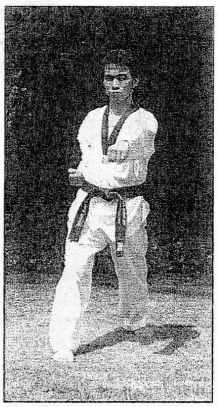
5



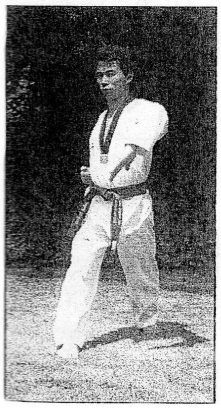
6 - A



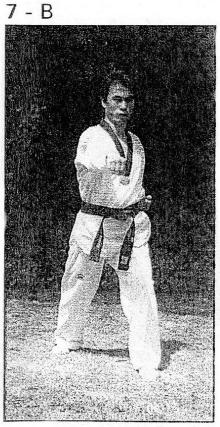
6 - B



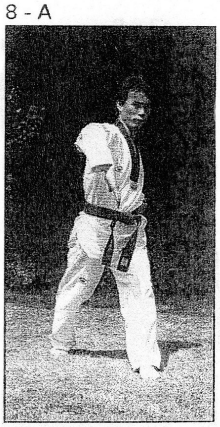
7 - A



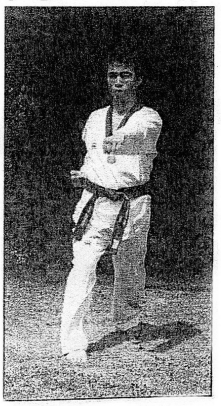
7 - B



8 - A



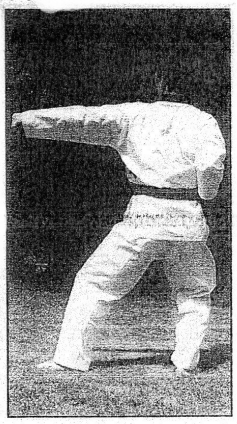
8 - B



9

10

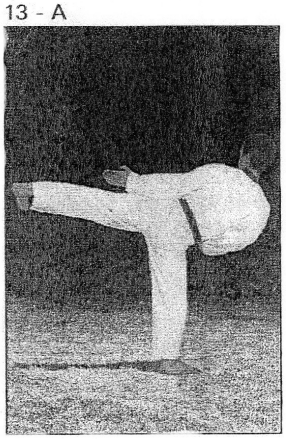
11



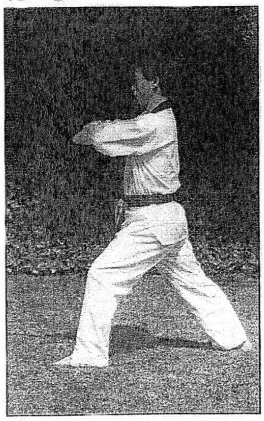
12

Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
9	Usando el pie derecho como eje, girar el cuerpo a la izquierda y desplazar el pie izquierdo hacia la línea "D2".	Orun Tuit Kubi Sogui	An Palmok Kumgang Momtong Makki
10	Mantener ambos pies fijos.	Orun Tuit Kubi Sogui	Dangkio Tok Jirugui
11	Mantener ambos pies fijos.	Orun Tuit Kubi Sogui	Momtong Yop Jirugui
12	Manteniendo el pie derecho fijo, elevar el izquierdo.	Orun Jakdari Sogui	Chan Kum Dolchoki
13	Tras ejecutar un **Yop Chagui** con el pie izquierdo. Dar un paso hacia "D2".	Uen Ap Kubi Sogui	Palkup Momtong Piochok Chigui
14	Acercar el pie izquierdo al derecho. Tan pronto como los pies estén juntos en **Moa Sogui**, continuar moviendo el pie derecho hacia la línea "I2".	Uen Tuit Kubi Sogui	An Palmok Kumgang Momtong Makki
15	Mantener ambos pies fijos.	Uen Tuit Kubi Sogui	Dangkio Tok Jirugui

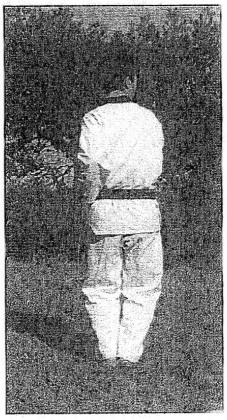
13 - A



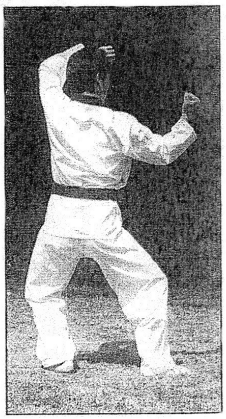
13 - B



14 - A



14 - B

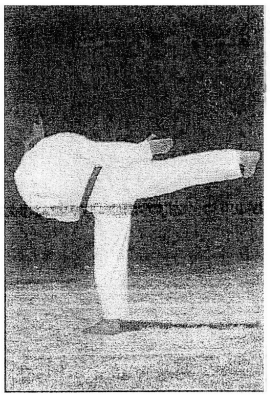


15

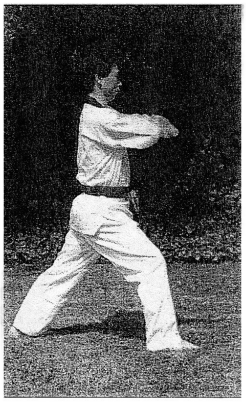
16

17

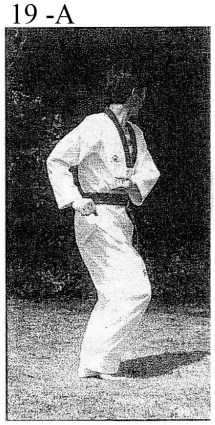
18 -A



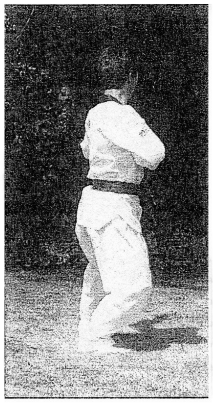
18 -B



19 -A

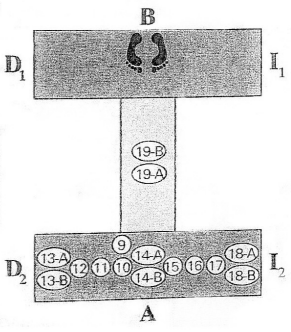


19 - B'

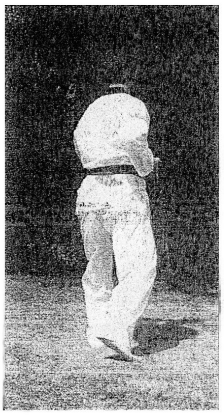


19 - B"

Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
16	Mantener ambos pies fijos.	Uen Tuit Kubi Sogui	Momtong Yop Jirugui
17	Manteniendo el pie izquierdo fijo, elevar el derecho.	Uen Jakdari Sogui	Chan Kum Dolcholki
18	El pie derecho hace un **Yop Chagui** y avanza un paso hacia "I2".	Orun Tuit Kubi Sogui	Palkup Momtong Piochok Chigui
19	Acercar el pie derecho al izquierdo. Tan pronto como los pies estén juntos en **Moa Sogui**, continuar moviendo el pie izquierdo un paso hacia la línea "B". encarando "B".	Orun Tuit Kubi Sogui	Sonnal Momtong Makki

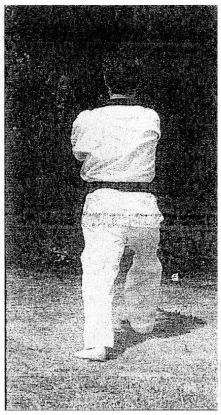


20 - A’

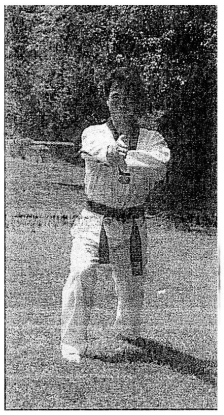


20 - A”

20 - B’



20 - B”

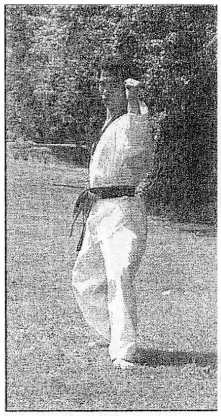


21 - A’

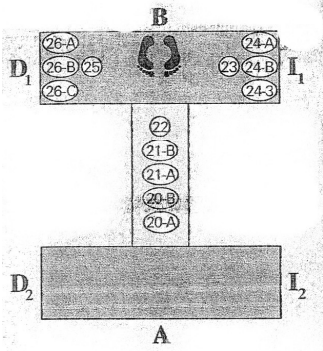
21 - A”

21 - B’

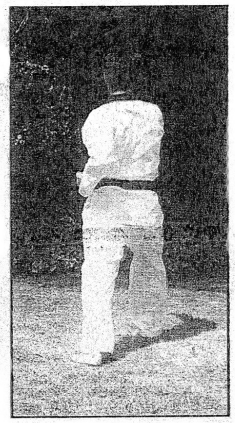
21 - B”



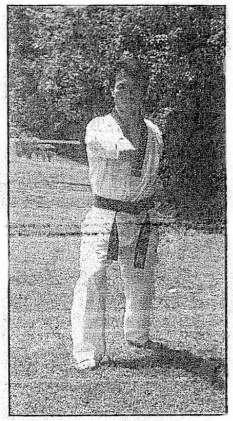
Secuencia	Movimientos del cuerpo	Posición	Pum
20	El pie derecho avanza un paso para alcanzar a "B", realizando durante el paso **Nulo Makki.**	Orun Ap Kubi Sogui	Pioson Kut Seuo Chirugui
21	Usando el pie derecho como eje, girar el cuerpo a la izquierda. Se continúa girando mientras que el pie izquierdo avanza un paso en la línea "B". (se hace un giro de 360°).	Orun Tuit Kubi Sogui	Dung Chumok Olgul Bakat Chigui
22	El pie derecho avanza un paso para alcanzar a "B".	Orun Ap Kubi Sogui	Momtong Bande Jirugui **(Kia**
23	Usando el pie derecho como eje, girar el cuerpo a la izquierda. El pie izquierdo alcanza "I1".	Uen Ap Kubi Sogui	Gawi Makki
24	El pie derecho ejecuta un **Ap Chagui** y avanza un paso.	Orun Ap Kubi Sogui	Dubon Momtong Jirugui
25	Usando el pie izquierdo fijo, girar el cuerpo a la derecha. El pie derecho está en "D1".	Orun Ap Kubi Sogui	Gawi Makki
26	El pie izquierdo ejecuta un **Ap Chagui** y avanza un paso.	Uen Ap Kubi Sogui	Dubon Momtong Jirugui
Guman	Con el pie derecho fijo, girar el cuerpo a la izquierda y cambiar el izquierdo a "I1", regresando a la posición de inicio.	Naranji Sogui	Kibon Chumbi (despacio)



22 '

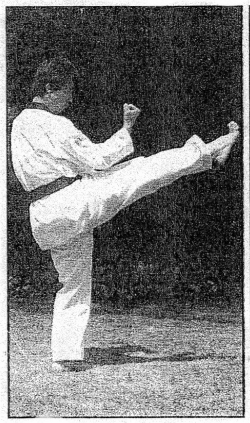


22 "

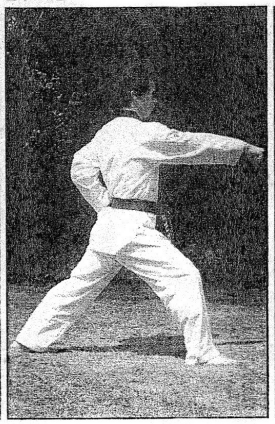


2 3

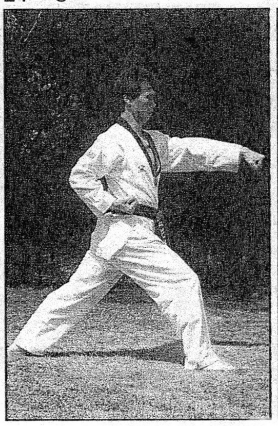
24 - A



24 - B

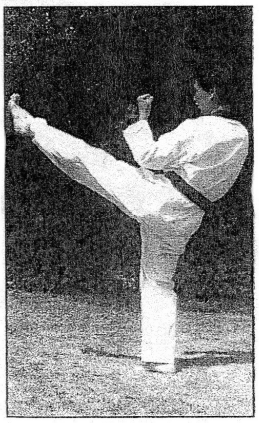


24 - C

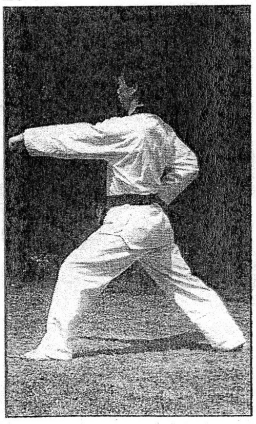


2 5

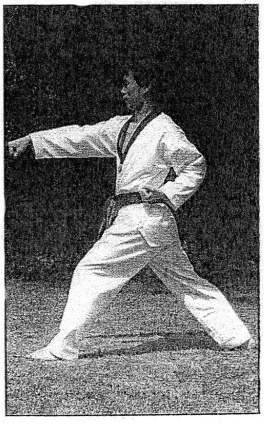
26 - A



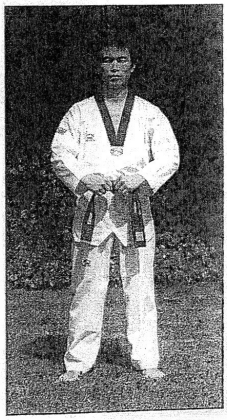
26 - B



26 - C



Guman



Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.6 a 4.5 (mal), de 4.6 a 5.9 puntos (regular), de 6.0 a 7.5 puntos (bien), de 7.6 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).
De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado. Si la misma supera los 6.0 puntos, se le considerará apto en Poomsae y esta calificación durara 1 año natural, desde la fecha.

2 EXAMEN DE HO SHIN SUL (DEFENSA PERSONAL)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), diez técnicas diferentes de defensa personal, mostrando los diferentes niveles de situación. Además deberá detallar la fundamentación teórica que sustenta dichas técnicas y enseñarlas pedagógicamente.

Nota: El nivel de ataque deberá de ser determinado por el Tribunal.
En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

TaekwondoHoy

REGLAMENTO DEL SEGUNDO PARCIAL PARA 4to. DAN

El Examen del Segundo Parcial para 4to. DAN se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

2 TÉCNICA BÁSICA DE PALO LARGO (JAHNG BONG)

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

1.1 SON KISUL (TECNICA DE MANOS)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

1.1.1 SOGUI KISUL (POSICIONES)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Soguii.

El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:

Se pedirán cinco técnicas.

TÉCNICAS EXIGIBLES: Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui – Uen Sogui – Orun Sogui. Jakdari Sogui. Ap Koa Sogui

1.1.2 SON KISUL MAKI (defensas con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
Se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki Jansonnal Are Maki – Nulo Maki - An Palmok Gechio Momtong Maki - Jansonnal Momtong Maki. Sonnal Gechio Are Maki - An Palmok Goduro Olgul Yop Maki. Sonnal Dung Gechio Momtong Maki - Goduro Sonnal Dung Momtong Bakat Maki - Sonnal Okgoro Are Maki - An Palmok Momtong Bakat Maki - Jansonnal Olgul Maki – Yop Are Maki – An Palmok Goduro Momtong Maki.

1.1.3 SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui. Sonnal Bakat Chigui - Palkup Yop Chigui – Sonnal Mok Chigui. Palkup Ollyo Chigui - Pionson Kut Opo Chirugui - Bam Chumok Sosum Chigui.

TaekwondoHoy

1.1.4 PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui Tong Milgui Chumbi - Akumson Kalchebi - Murup Koki - Piochok Jirugui - Chagun Dol Chogui - Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui - Me Chumok Are Piochok Chigui - Batagson Tok Chigui - Kumgang Maki - Kun Dol Chogui - Santul Maki. Kolcho Maki - An Palmok Kumgang Momtong Maki - Kiopson Chumbi - Mohe Chigui - Gechio Santul Maki - Dangkio Dung Chumok Ape Chigui. Hwangso Maki - Sonbadak Goduro An Palmok Momtong Bakat Maki - Bawi Milgui - Gorro Olligui - Chetdari Jirugui - Kumgang Ap Jirugui – Me Chumok Yop Momtong Piochok Chigui

– Nalgue Piogui – Bituro Jansonnal Momtong Bakat Maki – An Palmok Bituro Momtong Bakat Maki – Kumgang Yop Jirugui – Sonnal Oe Santul Maki – Taesan Milgui.

1.2 BAL KISUL (técnica de pierna):

El aspirante deberá conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados

1.2.1 CHAGUI

1.2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

1.2.3 TUIO

1.2.1 CHAGUI

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:
Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo o Chico Chagui – Tuidora yop chagui o Mom Dollyo Yop Chagui – Tui Dollyo o Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.-

1.2.2 YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán cinco técnicas.
A modo de ejemplo a continuación se presentan algunas COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS :
** Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
** Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
** Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
** Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*
** Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.*

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

TaekwondoHoy

1.2.3 TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán tres técnicas
TÉCNICAS EXIGIBLES: Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui Tuio Noppy Chagui - Tuio Gawi Chagui. Tuio Ilya Chagui - Modumbal Chagui (Ap o Yop).

1.3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes: PARA GRADO DE: Gechio Are Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Bakat Chigui. An Palmok Gechio Momtong Maki – Jansonnal Momtong Maki Chebipum Mok Chigui - Akumson Kalchebi. Sonnal Gechio Are Maki - Kumgang Are Maki Mohe Chigui - Dangkiok Dung Chumok Ape Chigui. An Palmok Momtong Bakat Maki - Sonnal Okgoro Are Maki. Kumgang Ap Jirugui - Bam Chumok Sosum Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA MUY IMPORTANTE.-
Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones

TaekwondoHoy

2 TÉCNICA BÁSICA DE PALO LARGO (JAHNG BONG)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, las Técnicas Básicas, Poomsae Il Jahng Bong, donde se valorarán como ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, los apartados siguientes:
** Correcta ejecución técnica.*
** Potencia y fuerza*
** Equilibrio*
** Estética.*
** Concentración y coordinación de los movimientos.*
** Balance*

REGLAMENTO DEL TERCER PARCIAL PARA 4to. DAN

El Examen del Tercer Parcial para 4to. DAN se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, como la historia del mismo se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

1 COMBATE (KIORUGUI)

2 ROTURAS (KIOK PAK)

1 EXAMEN DE COMBATE

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

1.1.1 SEBON KYORUGUI

1.1.2 HANBON KYORUGUI

1.1.3 COMBATE

TaekwondoHoy

1.1.1 SEBON KYORUGUI (Ataque a Tres Pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

1.1.2 HANBON KYORUGUI (Ataque a Un Paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), diez técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará:
** La correcta ejecución de las técnicas.*
** El control de las técnicas.*
** La efectividad real de las técnicas.*

1.1.3 COMBATE

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, quedando exentos de la misma, aquellos que el tribunal así lo decidiese. Vale aclarar que el combate podrá ser, respetando la reglamentación de WT y/o los criterios de Ho Sin Sul contra uno o varios oponentes.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.
Los combates se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.
Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.
NOTA:
1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.

TaekwondoHoy

2 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá ejecutar tres roturas de madera (30 x 30 cm, con un espesor de ½ pulgada) con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.

RESULTADO DEL EXAMEN
El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.
*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los dos apartados, (Combate y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*

REGLAMENTO DEL EXAMEN
PARA 4$^{to.}$ DAN

El Examen se dividirá en los apartados que se mencionan a continuación, con la aclaración que tanto la parte teórica que fundamenta el taekwondo, la historia del mismo y la metodología de la enseñanza, se podrán pedir en cualquier momento de la evaluación.

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

2 FORMAS (POOMSAE)

3 COMBATE (KIORUGUI)

4 DEFENSA PERSONAL (HO SHIN SUL)

5 TÉCNICAS BÁSICAS DE PALO LARGO (JAHNG BONG)

6 ROTURAS (KIOK PAK)

taekwondoHoy

1 TÉCNICA FUNDAMENTAL

1.1 SON KISUL (TECNICA DE MANOS)

El aspirante deberá de conocer todas las técnicas que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

1.1.1 SOGUI KISUL (POSICIONES)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Soguii.
El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:
Se pedirán cuatro técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui – Uen Sogui – Orun Sogui. Jakdari Sogui. Ap Koa Sogui

1.1.2 SON KISUL MAKI (defensas con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
Se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki Jansonnal Are Maki – Nulo Maki - An Palmok Gechio Momtong Maki - Jansonnal Momtong Maki. Sonnal Gechio Are Maki - An Palmok Goduro Olgul Yop Maki. Sonnal Dung Gechio Momtong Maki - Goduro Sonnal Dung Momtong Bakat Maki - Sonnal Okgoro Are Maki - An Palmok Momtong Bakat Maki - Jansonnal Olgul Maki – Yop Are Maki – An Palmok Goduro Momtong Maki.

1.1.3 SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui. Sonnal Bakat

TaekwondoHoy

Chigui - Palkup Yop Chigui – Sonnal Mok Chigui. Palkup Ollyo Chigui - Pionson Kut Opo Chirugui - Bam Chumok Sosum Chigui.

1.1.4 PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cinco técnicas.
TÉCNICAS EXIGIBLES: Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo Chumok Chumbi - Gawi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui Tong Milgui Chumbi - Akumson Kalchebi - Murup Koki - Piochok Jirugui - Chagun Dol Chogui - Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui - Me Chumok Are Piochok Chigui - Batagson Tok Chigui - Kumgang Maki - Kun Dol Chogui - Santul Maki. Kolcho Maki - An Palmok Kumgang Momtong Maki - Kiopson Chumbi - Mohe Chigui - Gechio Santul Maki - Dangkio Dung Chumok Ape Chigui. Hwangso Maki - Sonbadak Goduro An Palmok Momtong Bakat Maki - Bawi Milgui - Gorro Olligui - Chetdari Jirugui - Kumgang Ap Jirugui – Me Chumok Yop Momtong Piochok Chigui – Nalgue Piogui – Bituro Jansonnal Momtong Bakat Maki – An Palmok Bituro Momtong Bakat Maki – Kumgang Yop Jirugui – Sonnal Oe Santul Maki – Taesan Milgui.

1.2 BAL KISUL (técnica de pierna):

El aspirante deberá conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados

1.2.1 CHAGUI

1.2.2 YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

1.2.3 TUIO

TaekwondoHoy

1.2.1 CHAGUI

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS se pedirán cuatro técnicas.
El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:
Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo o Chico Chagui – Tuidora yop chagui o Mom Dollyo Yop Chagui – Tui Dollyo o Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.-

1.2.2 YONSOK DONG CHAK:

El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán cuatro técnicas.
A modo de ejemplo a continuación se presentan algunas COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS:
** Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
** Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
** Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
** Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*
** Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
** Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
** Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.*

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

1.2.3 TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:
NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS: se pedirán tres técnicas
TÉCNICAS EXIGIBLES: Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui Tuio Noppy Chagui - Tuio Gawi Chagui. Tuio Ilya Chagui - Modumbal Chagui (Ap o Yop).

1.3 YONSOK DONG CHAK (combinación)

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes: PARA GRADO DE: Gechio Are Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Bakat Chigui. An Palmok Gechio Momtong Maki – Jansonnal Momtong Maki Chebipum Mok Chigui - Akumson Kalchebi. Sonnal Gechio Are Maki - Kumgang Are Maki Mohe Chigui - Dangkiok Dung Chumok Ape Chigui. An Palmok Momtong Bakat Maki - Sonnal Okgoro Are Maki. Kumgang Ap Jirugui - Bam Chumok Sosum Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA MUY IMPORTANTE.-
Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la

realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones

2 EXAMEN DE POOMSAE

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:
Del Taeguk Il Chang, al ***Taebek*** *Poomsae. El Tribunal solicitará que se efectue un mínimo de CUATRO de ellos,* ***siendo el TAEBEK OBLIGATORIO,*** *y por sorteo, UNO desde el Koryo al Taebek, y DOS más hasta el Tae Gouk Pal Chang inclusive.*
Si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Poomsae más.

La puntuación de este capítulo se realizará de acuerdo con los siguientes criterios: de 0 a 1.5 puntos (muy mal), de 1.6 a 4.5 (mal), de 4.6 a 5.9 puntos (regular), de 6.0 a 7.5 puntos (bien), de 7.6 a 9.5 puntos (muy bien) y de 9.5 a 10 puntos (excelente).De la puntuación que se obtenga en Poomsae, se sacará la calificación que será la de todo el apartado. Si la misma supera los 6.0 puntos, se le considerará apto en Poomsae y esta calificación durara 1 año natural, desde la fecha.

3 EXAMEN DE COMBATE

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

TaekwondoHoy

3.1.1 SEBON KYORUGUI

3.1.2 HANBON KYORUGUI

3.1.3 COMBATE

3.1.1 SEBON KYORUGUI (Ataque a Tres Pasos)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

3.1.2 HANBON KYORUGUI (Ataque a Un Paso)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará:

** La correcta ejecución de las técnicas.*

** El control de las técnicas.*

** La efectividad real de las técnicas.*

3.1.3 COMBATE

La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, quedando exentos de la misma, aquellos que el tribunal así lo decidiese. Vale aclarar que el combate podrá ser, respetando la reglamentación de WT y/o los criterios de Ho Sin Sul contra uno o varios oponentes.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

Los combates se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

NOTA:

1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.

TaekwondoHoy

4 HO SHIN SUL (DEFENSA PERSONAL)

El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa personal, mostrando los diferentes niveles de situación.

Nota: El nivel de ataque deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará:

** La correcta ejecución de las técnicas.*

** El control de las técnicas.*

** La efectividad real de las técnicas.*

5 TÉCNICA BÁSICA DE PALO LARGO (JAHNG BONG)

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, las Técnicas Básicas, Poomsae Il Jahng Bong y Poomsae I Jahng Bong, donde se valorarán como ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, los apartados siguientes:

** Correcta ejecución técnica.*
** Potencia y fuerza*
** Equilibrio*
** Estética.*
** Concentración y coordinación de los movimientos.*
** Balance*

6 KIOK PAK (ROTURAS)

El aspirante deberá ejecutar tres roturas de madera (30 x 30 cm, con un espesor de ½ pulgada) con técnicas acorde a la graduación que posee y que demuestren precisión y efectividad. Dichas técnicas serán a elección del alumno o en su defecto, a elección del tribunal.

TaekwondoHoy

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del Examen Parcial se dará la calificación al final de la evaluación de todos los aspirantes.

*NOTAS IMPORTANTES: *En caso de suspender uno de los seis apartados, (Técnica Fundamental, Combate, Poomsae, Nan Gom, Ho Shin Sul y Kiok Pak) dispondrá de 3 meses para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad. *Si alguno de los apartados fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de cinco meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*