



# **Aggiornamento GUIDA TECNICA FEDERALE**

+ guida Tecnica  
passaggio a Kup

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA **1° POOM**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>Prima dei 15 anni</b>	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO di permanenza con il grado di cintura Rossa</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>8° TAEGEUK 5° TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Apchaghi</b> (calcio frontale) (n° 8 tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Apchaghi medio</b> (calcio frontale). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 10 tecniche, con salto in avanti. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di 8 tecniche, <b>Apchaghi medio</b> (calcio frontale) con salto indietro.			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche</b> .	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente, <b>movimento slittato gamba anteriore</b> ). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 2° POOM</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>Prima dei 15 anni</b>	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO di permanenza con il grado di 1° Poom</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KORYO 6° TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare alto) ( <b>n° 8 tecniche</b> )			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 10 tecniche, con salto in avanti. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di 8 tecniche, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) con salto indietro.			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per <b>un n° totale di 4 tecniche</b> .	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi, gamba anteriore</b> , "piede scaccia piede" (calcio circolare medio + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro)). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> , "piede scaccia piede" (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> (calcio circolare medio) + <b>360° Momdora Dolyochaghi</b> (360° calcio circolare medio in proiezione). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 3° POOM</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>Prima dei 15 anni</b>	Tesseramento Federale	<b>DUE ANNI di permanenza con il grado di 2° Poom</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KEUMGANG 7° TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente) (n° 8 tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio, gamba anteriore "piede scaccia piede"). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n°3 destra/ n°3 sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 6 tecniche. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di 4 tecniche, con salto indietro del corpo <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro).			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba. (come indicazione) Continuare la combinazione per <b>un n° totale di 4 tecniche</b> .	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro) + richiamo gamba anteriore, <b>Bandalchaghi</b> (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n°2 ripetizioni) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro, con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n°2 ripetizioni) + <b>360° Momdora Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA **1° DAN**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>15 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO di permanenza</b> con il grado Cintura Rossa
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>8° TAEGEUK</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>7° TAEGEUK</b>		<b>6° TAEGEUK</b>
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>5° TAEGEUK</b>		<b>4° TAEGEUK</b>
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare alto). <b>(n° 8 tecniche)</b>			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE*</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di <b>10 tecniche</b> . <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di <b>8 tecniche</b> , <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) con proiezione (slittamento) del corpo in uscita sulla diagonale.			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP"</b> <b>e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un n° totale di <b>4 tecniche</b> .	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente, <b>movimento slittato gamba anteriore</b> ). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA **2° DAN**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>16 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO di permanenza</b> con il grado <b>1° DAN</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KORYO</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>8° TAEGEUK</b>		<b>7° TAEGEUK</b>
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>6° TAEGEUK</b>		<b>5° TAEGEUK</b>
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro). ( <b>n° 8 tecniche</b> )			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE*</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente gamba anteriore "piede scaccia piede"). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n°3 destra / n°3 sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un <b>n° totale di 6 tecniche</b> . <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , proiezione (slittamento) indietro del corpo, richiamo gamba anteriore, <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente) per un <b>n° totale di 4 tecniche</b> con cambio guardia (due volte dx / due volte sx).			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche</b> .	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> , "piede scaccia piede" (calcio circolare medio) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> , "piede scaccia piede" (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> (calcio circolare medio) + <b>360° Momdora Dolyochaghi</b> (360° calcio circolare medio in proiezione). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA **3° DAN**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>18 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>DUE ANNI di permanenza</b> con il grado <b>2° DAN</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KEUMGANG</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>KORYO</b>		<b>8° TAEGEUK</b>
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>7° TAEGEUK</b>		<b>6° TAEGEUK</b>
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro) sul posto, <b>con una finta del piede anteriore. (n° 8 tecniche)</b>			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE*</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro), preceduto da una proiezione del corpo in avanti (slittamento). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n°3 destra / n°3 sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un <b>n° totale di 6 tecniche</b> . Nella fase di ritorno, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) per un <b>n° totale di 4 tecniche</b> con cambio guardia (due volte dx / due volte sx).			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra (come indicazione). Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche</b> .	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro) + <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Bandalchaghi</b> (calcio circolare) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> "piede scaccia piede" (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>360° Momdora Bandalchaghi</b> (calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea)

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA **4° DAN**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>21 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>TRE ANNI di permanenza</b> con il grado <b>3° DAN</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>	<b>TAEBACK</b>			
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione	<b>KEUMGANG</b>		<b>KORYO</b>	
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato	<b>8° TAEGEUK</b>		<b>7° TAEGEUK</b>	
<b>TECNICA IN VOLO</b> A cura del candidato	<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di rincorsa. Ritorno nella posizione di guardia.		
<b>A1</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Nopi Apchaghi</b> (calcio frontale in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)			
<b>A2</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Yopchaghi</b> (calcio laterale in volo) eseguito con il piede di stacco. (Una volta a destra una volta a sinistra)			
<b>A3</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Dolyochaghi</b> (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)			
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> Obbligatoria in caso di conferma o convalida del grado in possesso	<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.		
<b>B1</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). <b>(n° 8 tecniche)</b>			
<b>B2</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro). <b>(n° 8 tecniche)</b>			
<b>B3</b>	Posizione di guardia, <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). <b>(n° 8 tecniche)</b>			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni	<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica come descrizione. La combinazione va eseguita per un <b>n° totale di 4 serie.</b>		
<b>C1</b>	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (anteriore + posteriore), inserire: <b>360° Momdora Bandalchagi</b> (360° calcio circolare alto) in attacco. (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (posteriore + anteriore), fermarsi e sul posto calciare <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro) in difesa. (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (libera), fermarsi eseguire slittamento indietro e calciare <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione	<b>Atleta A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>			
	<b>Atleta B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>			



## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA **5° DAN**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>25 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>QUATTRO ANNI di permanenza</b> con il grado 4° DAN
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>		<b>PYONGWON SIPJIN</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>TAEBACK</b>	<b>KEUMGANG</b>	<b>KORYO</b>
<b>TECNICA IN VOLO</b> A cura del candidato		<i>Modalità di esecuzione (al colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
<b>A1</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Dwichaghi</b> (calcio all'indietro in volo) eseguito con il piede di stacco. (Due volte a destra due volte a sinistra)			
<b>A2</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro in volo) eseguito con il piede di stacco. (Due volte a destra due volte a sinistra)			
<b>A3</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio 360° Momdora Dolyochaghi</b> (360°calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Due volte a destra due volte a sinistra)			
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> Obbligatoria in caso di conferma o convalida del grado in possesso.		<i>Modalità di esecuzione (al colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>B1</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare alto). <b>(n°8 tecniche)</b>			
<b>B2</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro). <b>(n°8 tecniche)</b>			
<b>B3</b>	Posizione di guardia, <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). <b>(n°8 tecniche)</b>			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (al colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba. Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche.</b>	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: <b>360° Momdora Bandalchagi</b> (360°calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra)			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra)			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra)			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 5° DAN (Tecnico con Società)</b>					
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>25 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>QUATTRO ANNI di permanenza</b> con il grado 4° DAN	
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>			
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>		<b>PYONGWON SIPJIN</b>			
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>TAEBACK</b>	<b>KEUMGANG</b>	<b>KORYO</b>	
<b>COMBATTIMENTO PRESTABILITO</b> A cura del candidato		<i>Modalità di esecuzione: con sparring partner</i>	Il candidato dovrà effettuare delle tecniche di difesa tali da neutralizzare gli attacchi sotto elencati portate dall'avversario. Le stesse devono essere illustrate ed elencate in una tesina che il candidato deve consegnare, alla commissione, prima di sostenere l'esame. (Indossare le protezioni)		
<b>1</b>	Posizione di guardia (libera), <b>Bandalchaghi</b> (calcio circolare alto).			<b>Difesa Libera</b>	
<b>2</b>	Posizione di guardia (libera), <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro)			<b>Difesa Libera</b>	
<b>3</b>	Posizione di guardia (libera), <b>Mirochaghi</b> (calcio a spinta).			<b>Difesa Libera</b>	
<b>4</b>	Posizione di guardia (libera), passo avanti, <b>Bandalchaghi</b> (calcio circolare alto).			<b>Difesa Libera</b>	
<b>5</b>	Posizione di guardia (libera), passo avanti, <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente).			<b>Difesa Libera</b>	
<b>6</b>	Posizione di guardia (libera), passo avanti, <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro).			<b>Difesa Libera</b>	
<b>7</b>	Eseguire 5 soluzioni libere da incastro (contrattacco)			.....	
<b>IL CANDIDATO PUO' SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI</b>					
<b>Tesina teorico - didattica</b>		<b>Prova di rotture n°3, libere</b>			
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nel combattimento prestabilito, precedentemente presentata alla commissione.		<b>DIMENSIONI TAVOLETTE</b>	<i>LIVELLO MEDIO</i>		
			CLASSI MASCILI	<b>30 X 25 X 2 CM</b>	<b>30 X 25 X 1 CM</b>
			CLASSI FEMMINILI	<b>30 X 25 X 1 CM</b>	<b>30 X 25 X 1 CM</b>

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 6° DAN</b>					
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>30 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>CINQUE ANNI di permanenza</b> con il grado 5° DAN	
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>			
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>		<b>SIPJIN JITAE</b>			
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>PYONGWON</b>	<b>TAEBACK</b>	<b>KEUMGANG</b>	
<b>APPLICAZIONE DELLA FORMA</b> A cura del candidato		<i>Modalità di esecuzione</i>	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà <b>sviluppare n° 6 azioni di difesa e contrattacco</b> , su <b>n° 6 tecniche offensive</b> portate dall'avversario.		
<b>IL CANDIDATO PUO' SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI</b>					
<b>Tesina teorico - didattica</b>		<b>Prova di rotture n°3, libere</b>			
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nell'applicazione della forma, precedentemente presentata alla commissione.		<b>DIMENSIONI TAVOLETTE</b>	<i>LIVELLO MEDIO</i>	<i>LIVELLO ALTO / VOLO</i>	
			CLASSI MASCHILI	<b>30 X 25 X 2 CM</b>	<b>30 X 25 X 1 CM</b>
			CLASSI FEMMINILI	<b>30 X 25 X 1 CM</b>	<b>30 X 25 X 1 CM</b>

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 7° DAN</b>					
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>36 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>SEI ANNI di permanenza</b> con il grado 6° DAN	
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>			
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>		<b>JITAE CHONKWON</b>			
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>PYONGWON</b>	<b>SIPJIN</b>	<b>TAEBACK</b>	
<b>APPLICAZIONE DELLA FORMA</b> A cura del candidato		<i>Modalità di esecuzione</i>	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà <b>sviluppare n° 6 azioni di difesa e contrattacco</b> , su <b>n° 6 tecniche offensive</b> portate dall'avversario.		
<b>IL CANDIDATO PUO' SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI</b>					
<b>Tesina teorico - didattica</b>		<b>Prova di rotture n°3, libere</b>			
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nell'applicazione della forma, precedentemente presentata alla commissione.		<b>DIMENSIONI TAVOLETTE</b>		<i>LIVELLO ALTO / VOLO</i>	
			CLASSI MASCHILI	<b>30 X 25 X 2 CM</b>	<b>30 X 25 X 1 CM</b>
			CLASSI FEMMINILI	<b>30 X 25 X 1 CM</b>	<b>30 X 25 X 1 CM</b>

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA **8° DAN**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>43 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>SETTE anni di permanenza</b> con il grado 7° DAN
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>		<b>HANSOO CHONKWON</b>		
<b>FORME SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>JITAE</b>	<b>SIPJIN</b>	<b>PYONGWON</b>
<b>DIFESA PERSONALE LIBERA</b> A cura del candidato  Difesa personale libera contro tecniche o gruppi armonici di tecniche estrapolate dai Taegeuk/poomsae studiate dal candidato fino al grado in possesso. Il candidato dovrà dar dimostrazione delle proprie capacità tecniche maturate nel corso della propria esperienza nell'ambito della disciplina del Taekwondo. La difesa personale dovrà contenere necessariamente elementi tecnici prettamente del Taekwondo (parate, schivate, contrattacco di pugno e/o di calci e finalizzazione) e dovrà essere applicabile e realistica.		<i>Modalità di esecuzione</i>	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà <b>sviluppare n° 6 tecniche di difesa e di contrattacco</b> su <b>n° 6 tecniche offensive</b> portate dall'avversario.	
<b>PROVA DI ROTTURA</b>				
N° 3 PROVE LIBERE DI POTENZA con TECNICHE DI GAMBA				
PROVA SINGOLA TECNICA A LIBERA SCELTA DEL CANDIDATO ESEGUENDO LA ROTTURA UTILIZZANDO IL NUMERO DI TAVOLETTE INDICATE A SECONDA DELLA CLASSE E DEL LIVELLO.	<i>CLASSI</i>	<i>LIVELLO MEDIO</i>		<i>LIVELLO ALTO</i>
	MASCILI	<b>N°2 - TAVOLETTE 30 X 25 X 2 CM</b>		<b>N°1 - TAVOLETTE 30 X 25 X 2 CM</b>
	FEMMINILI	<b>N°2 - TAVOLETTE 30 X 25 X 1 CM</b>		<b>N°1 - TAVOLETTE 30 X 25 X 1 CM</b>

## FAQ

- **Cosa si intende per anno solare?**

L'anno solare è l'anno in cui si verifica l'evento.

Ad esempio "15 anni (*anno solare*)" ha la valenza di "anno in cui si compiono 15 anni".

- **Cosa significa *prima dei quindici anni*?**

Significa prima dell'anno in cui si compiono 15 anni, vale a dire fino all'anno in cui si compiono 14 anni. Questo vale per tutti i programmi d'esame per cintura Rossonera - Poom.

Per i dettagli vedi i programmi d'esame oppure la tabella riepilogativa nella pagina seguente.

**PROGRAMMA FEDERALE ESAMI DI GRADUAZIONE DAN/POOM  
(quadro sinottico)**

ESAME	Età minima richiesta	Permanenza nel Grado precedente	PROVE VALUTATIVE					
			FORMA		TECNICA		COMBATTIMENTO	
1° Poom	Prima dei 15 anni	1 anno	OBB	8° TAEGEUK	A	sul posto: APCHAGHI		LIBERO
			OBB	5° TAEGEUK	B	in traslocazione		
					C	combinazioni: a scelta		
2° Poom	Prima dei 15 anni	1 anno	OBB	KORYO	A	sul posto: DOLYOCHAGHI		LIBERO
			OBB	6° TAEGEUK	B	in traslocazione		
					C	combinazioni: a scelta		
3° Poom	Prima dei 15 anni	2 anni	OBB	KEUMGANG	A	sul posto: JIKOCHAGHI		LIBERO
			OBB	7° TAEGEUK	B	in traslocazione		
					C	combinazioni: a scelta		
1° Dan	15 Anni (anno solare)	1 anno	OBB	8° TAEGEUK	A	sul posto: DOLYOCHAGHI		LIBERO
			SOR	7°- 6° TAEGEUK	B	in traslocazione		
			PRE	5°- 4° TAEGEUK	C	combinazioni: a scelta		
2° Dan	16 Anni (anno solare)	1 anno	OBB	KORYO	A	sul posto: DWICHAGHI		LIBERO
			SOR	8°- 7° TAEGEUK	B	in traslocazione		
			PRE	6°- 5° TAEGEUK	C	combinazioni: a scelta		
3° Dan	18 Anni (anno solare)	2 anni	OBB	KEUMGANG	A	sul posto:		LIBERO
			SOR	KORYO - 8° TAEGEUK	B	in traslocazione		
			PRE	7°- 6° TAEGEUK	C	combinazioni: a scelta		
4° Dan	21 Anni (anno solare)	3 anni	OBB	TAEBACK	A	in volo: a scelta		LIBERO
			SOR	KEUMGANG - KORYO	B	in traslocazione		
			PRE	8°- 7° TAEGEUK	C	combinazioni: a scelta		
5° Dan	25 Anni (anno solare)	4 anni	OBB	SIPJIN	A	in volo: a scelta		LIBERO
			OBB	PYONGWON	B	in traslocazione		
			SOR	TAEBACK - KEUMGANG KORYO	C	combinazioni: a scelta		
5° Dan (Tecnico con società)	25 Anni (anno solare)	4 anni	OBB	SIPJIN	COMBATTIMENTO PRESTABILITO		TEORIA	
			OBB	PYONGWON	N° 6	Attacchi Prestabiliti	Tesina scritta: Cbt. Prestabilito	
			SOR	TAEBACK - KEUMGANG KORYO	N° 5	Difese / Contrattacchi liberi	ROTTURA LIBERE	n. 3 tecniche
6° Dan	30 Anni (anno solare)	5 anni	OBB	SIPJIN	APPLICAZIONE DELLA FORMA		TEORIA	
			OBB	JITAE	N° 6	Attacchi Codificati	Tesina scritta: Applicazione Forma	
			SOR	PYONGWON - TAEBACK KEUMGANG	N° 6	Difesa: Sequenze di Forme	ROTTURA LIBERE	n. 3 tecniche
7° Dan	36 Anni (anno solare)	6 anni	OBB	JITAE	APPLICAZIONE DELLA FORMA		TEORIA	
			OBB	CHONKWON	N° 6	Attacchi Codificati	Tesina scritta: Applicazione Forma	
			SOR	PYONGWON - SIPJIN TAEBACK	N° 6	Difesa: Sequenze di Forme	ROTTURA LIBERE	n. 3 tecniche
8° Dan	43 Anni (anno solare)	7 anni	OBB	HANSOO	DIFESA PERSONALE LIBERA		TEORIA	
			OBB	CHONKWON	N° 6	Attacchi Codificati	Tesina scritta: Applicazione Forma	
			SOR	JITAE - SIPJIN PYONGWON	N° 6	Difesa: Sequenze di Forme	ROTTURA LIBERE	n. 3 tecniche

# GUIDA TECNICA PASSAGGI A KUP

A cura:  
FITA  
Settore Formazione Tecnica



PROGRAMMA D'ESAME <b>Dai 4 fino a 6 ANNI</b>				
REQUISITI	Età Minima	<b>4 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO</b>
	Attrezzatura	<b>Dobok - Colpitore</b>		
<p>L'intervento si baserà su una serie d'attività che hanno come finalità la combinazione di schemi motori di base, lo sviluppo delle capacità percettive e coordinative (<b>con particolare riguardo alla mobilità articolare</b>).</p> <p>Ciò faciliterà la formazione di piani educativi e l'inserimento di schemi motori insiti nel Taekwondo come: parare, calciare, schivare, saltare, attaccare, ecc.</p> <p>Essendo l'età in essere, un'età di sviluppo cognitivo e motorio, in questo periodo l'obiettivo è di creare gradualità didattica, al fine di permettere al giovane atleta, l'acquisizione e la presa di coscienza di vissuti motori ampi e generalizzati.</p> <p>In questo contesto saranno inserite in modo graduale le tecniche di taekwondo, inizialmente sotto forma di gioco, successivamente come avviamento e specializzazione.</p>				
<b>9 kup</b> Cintura bianca/gialla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giochi:</b> atti a sviluppare elementi spaziali e temporali, giochi di contatto, giochi del lanciare, afferrare, colpire e calciare.</li> <li>• <b>Tecniche:</b> in posizione statica, dinamica e in traslocazione (avanti e indietro), esecuzione di semplici attacchi e parate (media, alta, bassa) effettuati con arti superiori.</li> <li>• <b>Prove multiple:</b> consisteranno nel combinare schemi motori conosciuti a semplici tecniche di Taekwondo. (Es: correre e superare un ostacolo, colpire a piacere con tecniche di tkd con arti superiori ed inferiori come: calcio frontale, parata media esterno interno, ecc. ecc.)</li> </ul>			
<b>8 kup</b> Cintura gialla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giochi:</b> atti a sviluppare capacità di saltare, d'equilibrio, di coordinazione. Proporre inizialmente salti in basso: da un plinto, da una panchetta, dalla spalliera, da una fune oscillante.</li> <li>• <b>Tecniche:</b> in posizione statica, dinamica e in traslocazione (avanti e indietro), esecuzione di semplici tecniche di attacchi e parate (media, alta, bassa) effettuati con arti superiori (n° max 6 tecniche andata e ritorno). Proporre le posizioni di base <b>apsoghi - apgubi</b> inserendo nelle stesse esecuzioni di: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Calcio frontale (medio - alto) e calcio verticale.</b></li> </ul> </li> <li>• <b>Prove multiple:</b> associare agli schemi motori effettuati nei giochi, tecniche di taekwondo (arti superiori-inferiori). (Es.: saltare un ostacolo e calciare successivamente al colpitore). <b>Prediligere tecniche di gamba alte.</b></li> </ul>			
<b>7 kup</b> Cintura gialla/verde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giochi:</b> atti a sviluppare controllo motorio e capacità d'orientamento. Proporre giochi in cui c'è il controllo del corpo in fase di volo e successivo contatto al suolo: <ol style="list-style-type: none"> <li>A) Saltare da una panca e portare le braccia in alto, calciare al colpitore. <b>Prediligere tecniche di gamba alte.</b></li> <li>B) Saltare da una panca e portare le gambe in raccolta, calciare al colpitore. <b>Prediligere tecniche di gamba alte.</b></li> <li>C) Eseguire un saltello e compiere un giro su se stessi, calciare al colpitore. <b>Prediligere tecniche di gamba alte.</b></li> </ol> </li> <li>• <b>Tecniche:</b> eseguire parate ed attacchi a scelta (libere) con arti superiori ed inferiori proiettando il corpo in avanti e indietro, con un solo passo (dx-sx). Eseguire calcio frontale, calcio verticale e calcio circolare, in deambulazione <b>al bersaglio alto e medio.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tecniche di base a tema: A<sup>1</sup> - A<sup>2</sup></b></li> </ul> </li> <li>• <b>Prove multiple:</b> strutturare dei percorsi con i giochi utilizzati precedentemente ed inserire negli stessi delle tecniche di taekwondo. Le stesse tecniche fin qui apprese possono essere organizzate in coppia.</li> </ul>			
<b>6 kup</b> Cintura verde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Giochi:</b> atti ad effettuare gesti motori complessi in cui sono richiesti un buon livello di coordinazione motoria, un'adeguata sensibilità delle capacità percettive ed una <b>ottima mobilità articolare</b>. Si proporrà attività deputata al controllo motorio specifico, coordinazione oculo - manuale e podalica, precisione di movimento in esecuzioni da fermo, con spostamenti laterali, in situazioni di squilibrio e con giri del corpo su se stessi: <ol style="list-style-type: none"> <li>A) Lanciare una palla e colpire un bersaglio fermo e/o in movimento. <b>Prediligere tecniche alte.</b></li> <li>B) Calciare una palla e colpire un bersaglio fermo e/o in movimento. <b>Prediligere tecniche alte.</b></li> <li>C) Colpire un bersaglio (colpitore) in condizione di squilibrio motorio. <b>Prediligere tecniche alte.</b></li> </ol> </li> <li>• <b>Tecniche:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>A) Parata media, parata alta, parata bassa, doppia parata, e varianti.</li> <li>B) Calcio verticale, calcio frontale, calcio circolare, calcio laterale, <b>al bersaglio alto e medio.</b></li> <li>C) Passi: juchumseoghi, apsoghi, apgubi, twigubi,</li> <li>D) <b>Tecnica Base a tema: : A<sup>3</sup> - A<sup>4</sup></b></li> </ol> <p>Le tecniche fin qui indicate devono essere eseguite in avanzamento, indietreggiando, dx-sx, con rotazioni del corpo ed in volo.</p> </li> <li>• <b>Prove Multiple:</b> s'inseriranno elementi di pre-acrobatica a tecniche di taekwondo: <ol style="list-style-type: none"> <li>A) Capovolta, calciare al colpitore. <b>Prediligere tecniche alte.</b></li> <li>B) Ruota, eseguire una serie d'attacchi e parate. <b>Prediligere tecniche alte.</b></li> <li>C) Saltare su una pedana elastica, eseguire varie tecniche gambe (<b>calcio frontale, verticale, circolare, dwitchagi</b>)</li> <li>D) Strutturare percorsi e circuiti di varia difficoltà, inserire tecniche di taekwondo. <b>Prediligere tecniche alte.</b></li> </ol> </li> </ul>			

**PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BIANCA/GIALLA 9° KUP**

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>Periodo minimo 20 lezioni</b>
	Attrezzatura	<b>Dobok - Colpitore</b>		
<b>POSIZIONI e TECNICHE</b>		<b>Attenti</b> (Ciaryot) <b>Saluto</b> (Kyongye) <b>Pronti</b> (Giunbi) <b>Passo Corto</b> (Apseogi) <b>Passo Lungo</b> (Apgubi) <b>Parate</b> (Makki): <b>Bassa</b> (Are), <b>Media</b> (Momtong), <b>Alta</b> (Olgul) <b>Pugno</b> (Jumok): <b>Medio</b> (Momtong), <b>Alto</b> (Olgul)  <b>- Tecnica Base a tema: A<sup>1</sup> – A<sup>2</sup></b>		
<b>TECNICHE DI CALCI (Fondamentale)</b>		<i>Modalità di esecuzione (lento – veloce)</i>	Dalla posizione di Passo Corto (Apseogi) (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx. Calciare e tornare nella posizione di partenza.	
<b>A</b>	Sul posto <b>calcio frontale</b> (Apchagi) al bersaglio alto. <b>N° 8 tecniche. (2 lente + 2 veloce guardia dx/sx)</b>			
<b>TECNICHE DI CALCI (Colpitore sul posto)</b>		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>B</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>calcio verticale (Cikki)</b> . n° 8 tecniche.			

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA 8° KUP</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>Periodo minimo 20 lezioni</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>Tecnica Base a tema:</b> A <sup>1</sup> – A <sup>2</sup> – A <sup>3</sup> – A <sup>4</sup>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (lento – veloce)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio a piedi paralleli. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto calcio frontale, n° 8 tecniche. (2 lente + 2 veloce guardia dx/sx)			
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 4 tecniche. <b>Nella fase di ritorno</b> , per un n° totale di 4 tecniche, slittamento laterale, <b>calcio verticale (cikki)</b> infuori – interno.			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia parallela, step saltato sul posto, esecuzione della tecnica, dx o sx, preceduta da un passo avanti. Tornare nella posizione iniziale, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba (come indicazione) Continuare la combinazione per un n° totale di 4 tecniche.	
<b>C1</b>	Posizione guardia parallela, <b>calcio frontale (Apchagi), al bersaglio alto</b> .			
<b>C2</b>	Posizione di guardia parallela, <b>calcio verticale (Cikki)</b> .			
<b>C3</b>	Posizione di guardia parallela, <b>calcio verticale (Cikki)</b> , infuori – interno.			
<b>COMBATTIMENTO</b>		<b>Atleta A:</b> Tecnica condizionata <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Tecnica condizionata <b>offensiva/difensiva</b>		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA/VERDE <b>7° KUP</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>TRE MESI di permanenza con il grado di 8° KUP</b> (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>1° TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto, n° 4 tecniche. (2 lente – 2 veloci)</b>			
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, <b>calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto</b> , eseguito con l'arto anteriore (sinistra/destra) <b>per un n° di 2 esecuzioni per gamba. Tecniche da totalizzare n° 4.</b>			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio della gamba in avanti, eseguire la seconda tecnica con la stessa gamba. La combinazione va effettuata due volte in guardia dx e due volte in guardia sx, per un totale di n°4 tecniche.	
<b>C1</b>	Posizione di guardia, <b>calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto + calcio verticale (Cikki)</b> (interno – esterno).			
<b>C2</b>	Posizione di guardia, <b>calcio laterale (Yopchagi) al bersaglio alto</b> , "piede scaccia piede" gamba anteriore.			
<b>C3</b>	Posizione di guardia, <b>calcio circolare (Dollyochagi) medio + calcio circolare (Dollyochagi) alto</b> , "piede scaccia piede" gamba anteriore.			
<b>COMBATTIMENTO</b>		<b>Atleta A:</b> Tecnica condizionata <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Tecnica condizionata <b>offensiva/difensiva</b>		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE <b>6° KUP</b>				
REQUISITI	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>TRE MESI di permanenza</b> con il grado di <b>7° KUP</b> (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
FORMA OBBLIGATORIA		<b>2° TAEGEUK</b>		
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		<b>1° TAEGEUK</b>		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
A	Posizione di guardia, sul posto, <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) n° 6 tecniche</b>			
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE Obbligatoria		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
B	Posizione di guardia, <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, per un n° totale di 4 tecniche, <b>MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE, da difesa con svincolo)</b>			
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro  Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio della gamba in avanti eseguire la seconda tecnica con la stessa gamba. La combinazione va effettuata due volte in guardia dx e due volte in guardia sx, per un totale di n°4 tecniche.	
C1	Posizione di guardia, <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) + MIROCHAGI (CALCIO A SPINTA)</b> .			
C2	Posizione di guardia, <b>MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO + OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</b> .			
C3	Posizione di guardia, <b>MIROCHAGI (CALCIO A SPINTA) gamba anteriore dx o sx + OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</b> con movimento a forbice delle gambe (gamba opposta).			
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO		<p><b>Capacità Motorie: Arti inferiori, coordinazione, velocità.</b> La prova consiste nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte il colpitore.</p> <p><b>Tecnica:</b> Posizione di guardia, <b>NOPI APCHAGI (CALCIO FRONTALE ALTO)</b> <b>Valutazione:</b> 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile.</p>		
COMBATTIMENTO		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE/BLU <b>5° KUP</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>TRE MESI di permanenza</b> con il grado di <b>6° KUP</b> (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>3° TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO)</b> n° 4 tecniche			
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE</b> <b>Obbligatoria</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
<b>B</b>	Posizione di guardia, giro frontale <b>DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO)</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, <b>DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO)</b> . (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).			
<b>TECNICA IN VOLO</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorsa. Ritorno nella posizione di guardia.	
<b>C</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Nopi Apchaghi (calcio frontale in volo)</b> eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di due tecniche).			
<b>TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO</b>		<p><b>Capacità Motorie: Arti inferiori, coordinazione, velocità.</b> La prova consiste nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte il colpitore.</p> <p><b>Tecnica:</b> Posizione di guardia, OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</p> <p><b>Valutazione:</b> 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile.</p>		
<b>COMBATTIMENTO</b>		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU 4° KUP</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>TRE MESI di permanenza con il grado di 5° KUP</b> (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>4° TAEGEUK</b>		
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>3° TAEGEUK</b>	<b>2° TAEGEUK</b>	
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b>		<i>Modalità di esecuzione (libera)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare alto)</b> n° 4 tecniche			
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
<b>B</b>	Posizione di guardia <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare alto)</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (Calcio Circolare alto gamba posteriore)</b> . (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).			
<b>TECNICA IN VOLO</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorso. Ritorno nella posizione di guardia.	
<b>C</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Yopchagi (calcio laterale in volo)</b> eseguito con il piede di stacco. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di due tecniche)			
<b>TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO</b>		<p><b>CORSA A SPOLA 3-6-9 (ST. CONI) + TAEKWONDO</b>  <b>Capacità Motorie: arti superiori ed inferiori, equilibrio dinamico, accelerazione.</b>  Si tracciano 4 righe per terra con nastro adesivo di diverso colore.  Le linee vanno tracciate a 3 metri di distanza l'una dall'altra.  L'allievo, partendo dietro la linea, esegue una serie di corse a spola e calcia al colpitore, <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (dx-sx) (Calcio Circolare alto gamba anteriore)</b> a ridosso della riga distante 3 m dalla partenza, quindi quella distante 6 m ed infine quella distante 9 m.  Ad ogni spola, l'allievo, deve colpire di pugno un colpitore (dx-sx) posto a ridosso sulla linea di partenza.</p> <p><b>Valutazione:</b> Rilevazione del tempo a prova effettuata.</p>		
<b>COMBATTIMENTO</b>		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU/ROSSA 3° KUP</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>7 anni</b> (anno solare)	Tesseramento Federale	<b>TRE MESI di permanenza con il grado di 4° KUP</b> (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>5° TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piede avanti, continuare la combinazione con la tecnica successiva (come descrizione). Tornare nella posizione di guardia originaria.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA POSTERIORE) + APBAL OLGUL DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA ANTERIORE)</b> . Totalizzare n° 4 tecniche (due destro, due sinistro).			
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
<b>B</b>	Posizione di guardia <b>MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + MOMDORA NOPI DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, <b>DWITCHAGI (CALCIO ALL'INDIETRO in volo)</b> (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).			
<b>TECNICA IN VOLO</b>		<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorsa. Ritorno nella posizione di guardia.	
<b>C</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco <b>DUBALDANGSANG DOLLYOCHAGI medio - alto (CALCIO SEMICIRCOLARE DOPPIATO medio - alto)</b> eseguito con il piede d'appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di due tecniche)			
<b>TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO</b>		<b>CORSA FRA DUE COLPITORI + TAEKWONDO</b> <b>Capacità motorie: arti inferiori, destrezza, potenza lattacida.</b> L'allievo si pone sul prolungamento di una linea passante per due colpitori. I colpitori sono distanti 5 metri l'uno dall'altro. Al segnale di partenza, l'allievo calcia il maggior numero di volte i colpitori, <b>APBAL OLGUL DOLLYOCHAGI gamba anteriore, piede scaccia piede (dx-sx), (CALCIO CIRCOLARE ALTO, piede scaccia piede)</b> , effettuando degli spostamenti laterali a passi accostati il più velocemente possibile, toccando consecutivamente un colpitore dopo l'altro.  <b>Valutazione:</b> 30" si conta il numero dell'ultimo colpitore toccato.		
<b>COMBATTIMENTO</b>		<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		



<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA 2° KUP</b>			
<b>REQUISITI</b>	Tesseramento Federale: <b>CINQUE MESI di permanenza con il grado di 3° KUP</b> (Periodo minimo 50 lezioni)		
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>	
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>	<b>6° TAEGEUK</b>		
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato	<b>5° TAEGEUK</b>	<b>4° TAEGEUK</b>	<b>3° TAEGEUK</b>
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b>	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, proiezione del corpo in avanti, eseguire <b>AREMAKKI (parata bassa)</b> in coordinazione con <b>MOMTONG CHI- GI (PUGNO MEDIO) contro laterale</b> , seguito da <b>DWITBAL CIKKI (CALCIO VERTICALE POSTERIORE)</b> . n° 4 tecniche		
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE</b>	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
<b>B</b>	Posizione di guardia <b>DWITBAL MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO PIEDE POSTERIORE) + OLGUL DOLLYOCHAGI ANTERIORE (CALCIO CIRCOLARE ALTO)</b> , stessa gamba. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Posizione di guardia, saltando indietro <b>MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE indietro)</b> (Due volte a destra, due volte a sinistra, per un totale di 4 tecniche).		
<b>TECNICA IN VOLO</b>	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
<b>C</b>	Posizione di guardia, appoggio e stacco, <b>Twio Dollyochagi</b> (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)		
<b>TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO</b>	<b>ROTAZIONE ATTORNO L'ASSE LONGITUDINALE + TAEKWONDO</b> <b>Capacità Motorie: arti superiori, arti inferiori, equilibrio e rapidità.</b> L'allievo, esercitando uno slancio con gli arti superiori e una spinta con quelli inferiori, esegue la rotazione (dx e/o sx) del corpo attorno l'asse longitudinale. Dopo ogni rotazione (dx e/o sx), esegue, da guardia parallela, <b>OLGUL DOLLYOCHAGI (calcio circolare alto)</b> .  <b>Valutazione:</b> l'allievo deve effettuare 3 rotazioni del corpo a DX con la conseguente tecnica stabilita DX e tre rotazioni a SX con la conseguente tecnica stabilita SX. Si annota il tempo impiegato dall'allievo per effettuare la prova.		
<b>COMBATTIMENTO</b>	<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
	<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA/NERA 1° KUP</b>			
<b>REQUISITI</b>	Tesseramento Federale: <b>CINQUE MESI di permanenza con il grado di 2° KUP</b> (Periodo minimo 50 lezioni)		
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore - Dobok</b>	
<b>FORME OBBLIGATORIE</b>	<b>7° TAEGEUK</b>		
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato	<b>6° TAEGEUK</b>	<b>5° TAEGEUK</b>	<b>4° TAEGEUK</b>
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b>	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALL'INDIETRO)</b> n°4 tecniche		
<b>COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE</b>	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione)	
<b>B</b>	Posizione di guardia (dx/sx), <b>MOMTONG DOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + OLGUL MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO)</b> . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un n° totale di 4 tecniche. Saltando indietro, posizione di guardia, <b>OLGUL MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDIETRO ALTO)</b> . (Una volta a destra, una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).		
<b>TECNICA IN VOLO</b>	<i>Modalità di esecuzione (colpitore)</i>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.	
<b>C</b>	Posizione di guardia (dx/sx), proiezione in avanti del corpo effettuando giro frontale 360°, eseguire <b>MOMDOLLYOCHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO)</b> in volo. (Una volta a destra una volta a sinistra)		
<b>TEST A CARATTERE FISICO – SPECIFICO TECNICO</b>	<b>KYORUGI AL COLPITORE</b> <b>Capacità Motorie: Coordinazione dinamica generale, destrezza, potenza lattacida, taekwondo.</b> L'allievo eseguendo step, spostamenti laterali e giri del corpo, deve calciare <b>tecniche alte</b> di vario genere, al colpitore. Quest'ultimo deve essere posto, da un compagno, secondo più direzioni.  <b>Valutazione: il test deve avere la durata di 20"</b> , si annota il numero di tecniche portate dall'allievo.		
<b>COMBATTIMENTO</b>	<b>Atleta A:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		
	<b>Atleta B:</b> Nessuna limitazione <b>offensiva/difensiva</b>		

## TECNICHE BASE PRESTABILITE

**A<sup>1</sup>** - Dalla posizione **Giubi**, l'atleta esegue uno spostamento laterale tronco - gamba a sx, portandosi in posizione **Juchumseoghi** ed effettua:

- Attacco di pugno medio dx-sx-dx-sx;
- Parata media (interna) dx-sx-dx-sx;
- Parata media (esterna) dx-sx-dx-sx;
- Parata alta dx-sx-dx-sx;
- Parata bassa dx-sx-dx-sx;

L'atleta torna nella posizione Giubi.

**A<sup>2</sup>** - Dalla posizione **Giubi** l'atleta, portandosi in posizione **Apgubi dx**:

- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale\* (**Jumok**) medio (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media interna (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale\* (**Jumok**) medio (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) media esterna (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue attacco di pugno omolaterale\* (**Jumok**) alto (dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Olgul) alta (dx-sx);
- Avanza di 2 posizioni (dx-sx), esegue calcio frontale (**Apchagi** dx-sx);
- Indietreggia di 2 posizioni (in Apgubi), esegue parata (Momtong Makki) bassa (dx-sx);

L'atleta torna nella posizione Giubi (portando gamba dx avanti, rispetto alla posizione del corpo).

**A<sup>3</sup>** - Dalla posizione **Giubi**, l'atleta indietreggia in posizione **Apgubi dx**:

- Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
  - Torna nella posizione di Giubi, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
- Esegue parata (Momtong Makki) media esterna sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
  - Torna nella posizione di Giubi, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
- Esegue parata (Momtong Olgul) alta sx con successivo attacco di pugno (Jumok) alto dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
  - Torna nella posizione di Giubi, indietreggia in posizione **Apgubi dx**:
- Esegue parata (Momtong Makki) bassa sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, ripete la stessa sequenza di movimenti in posizione **Apgubi sx**).
  - Torna nella posizione di Giubi, effettua una rotazione del corpo di 90° a sx in **Apseogi**:
- Esegue parata (Momtong Makki) media interna sx con successivo attacco di pugno (Jumok) medio dx; (torna in Giubi, effettua una rotazione del corpo di 90° a dx, ripete la stessa sequenza di movimenti).

L'atleta torna nella posizione Giubi.

**A<sup>4</sup>** - Dalla posizione di guardia (gamba dx dietro) l'atleta esegue la tecnica, con la gamba dx.

Appoggio a piedi paralleli, effettua la tecnica successiva senza soluzione di continuità, secondo la sequenza:

- Calcio frontale (Apchagi) al bersaglio alto, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) infuori, n° 2 tecniche;
- Calcio verticale (Cikki) interno, n° 2 tecniche.

L'atleta torna nella posizione Giubi.

### • OMOLATERALE:

Termine per indicare le strutture (gamba- braccio) situate sullo stesso lato destro e sinistro del corpo.

**A cura di:**

FITA

Settore Formazione Tecnica