



Aggiornamento GUIDA TECNICA FEDERALE

Aggiornato a Settembre 2009

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 1°POOM

REQUISITI	Età Minima	Prima dei 15 anni	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado di cintura Rossa
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti - Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		8°TAEGEUK 5°TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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, Apchaghi (calcio frontale).(n°otto tecniche)			
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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, Apchaghi medio (calcio frontale). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 10 tecniche, con salto in avanti. Nella fase di ritorno in difesa , per un n° totale di 8 tecniche, Apchaghi medio (calcio frontale) con salto indietro.			
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 4 tecniche.	
C 1	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio)+ Dolyochaghi (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Jikochaghi (calcio discendente, movimento slittato gamba anteriore). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Dwichaghi (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 2°POOM

REQUISITI	Età Minima	Prima dei 15 anni	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado di 1° Poom
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		KORYO 6°TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 Dolyochaghi (calcio circolare alto).(n° 8 tecniche)			
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 10 tecniche, con salto in avanti. Nella fase di ritorno in difesa , per un n° totale di 8 tecniche, Dolyochaghi (calcio circolare medio) con salto indietro.			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 4 tecniche.	
C 1	Posizione di guardia, Dolyochaghi , gamba anteriore , “piede scaccia piede” (calcio circolare medio) + Momdolyochaghi (calcio circolare indietro) . (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Dolyochaghi gamba anteriore , “ piede scaccia piede” (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia, Dolyochaghi gamba anteriore (calcio circolare medio) + 360° Momdora Dolyochaghi (360° calcio circolare medio in proiezione) . (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 3°POOM

REQUISITI	Età Minima	Prima dei 15 anni	Tesseramento Federale	DUE ANNI di permanenza con il grado di 2° Poom
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		KEUMGANG 7°TAEGEUK		
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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, Jikochaghi (calcio discendente). (n°otto tecniche)			
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio, gamba anteriore “piede scaccia piede”). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d’andata in attacco , per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno in difesa , per un n° totale di 4 tecniche, con salto indietro del corpo, Dwichaghi (calcio indietro).			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 un n° totale di 4 tecniche.	
C 1	Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + Dwichaghi (calcio indietro) + richiamo gamba anteriore, Bandalchaghi (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n° 2 ripetizioni) + Momdolyochaghi (calcio circolare indietro, con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n° 2 ripetizioni) + 360° Momdora Dolyochaghi (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 1°DAN

REQUISITI	Età Minima	15 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado Cintura Rossa
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		8°TAEGEUK		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		7°TAEGEUK	6°TAEGEUK	
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		5°TAEGEUK	4°TAEGEUK	
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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, Dolyochaghi (calcio circolare medio).(n° 8 tecniche)			
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 10 tecniche . Nella fase di ritorno in difesa , per un n° totale di 8 tecniche , Dolyochaghi (calcio circolare medio) con proiezione (slittamento) del corpo in uscita sulla diagonale .			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 4 tecniche .	
C 1	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Dolyochaghi (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Jikochaghi (calcio discendente, movimento slittato gamba anteriore). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Dwichaghi (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 2°DAN

REQUISITI	Età Minima	16 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado 1 DAN
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		KORYO		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		8°TAEGEUK	7°TAEGEUK	
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		6°TAEGEUK	5°TAEGEUK	
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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, Dwichaghi (calcio indietro). (n° 8 tecniche)			
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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	Posizione di guardia, Jikochaghi (calcio discendente gamba anteriore “piede scaccia piede”). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), nella fase d’andata in attacco , per un n° totale di 6 tecniche . Nella fase di ritorno in difesa , proiezione (slittamento) indietro del corpo, richiamo gamba anteriore, Jikochaghi (calcio discendente) per un n° totale di 4 tecniche con cambio guardia (due volte dx / due volte sx).			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 4 tecniche .	
C 1	Posizione di guardia, Dolyochaghi , gamba anteriore , “piede scaccia piede” (calcio circolare medio) + Momdolyochaghi (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Dolyochaghi gamba anteriore , “ piede scaccia piede” (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia, Dolyochaghi gamba anteriore (calcio circolare medio) + 360° Momdora Dolyochaghi (360° calcio circolare medio in proiezione). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I raund saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 3°DAN

REQUISITI	Età Minima	18 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	DUE ANNI di permanenza con il grado 2 DAN
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		KEUMGANG		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		KORYO		8°TAEGEUK
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		7°TAEGEUK		6°TAEGEUK
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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, Momdolyochaghi (calcio circolare indietro) sul posto, con una finta del piede anteriore. (n° 8 tecniche)			
COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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	Posizione di guardia, Dwichaghi (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), nella fase d'andata in attacco , per un n° totale di 6 tecniche . Nella fase di ritorno, Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) per un n° totale di 4 tecniche con cambio guardia (due volte dx / due volte sx).			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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 un n° totale di 4 tecniche .	
C 1	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Dwichaghi (calcio indietro) + Baddò-chaghi (calcio circolare medio, da difesa con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, Dolyochaghi (calcio circolare medio) + Bandalchaghi (calcio circolare alto) + Momdolyochaghi (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia Dolyochaghi, gamba anteriore , “piede scaccia piede” (calcio circolare medio) + Dolyochaghi (calcio circolare medio) + 360° Momdora Bandalchaghi (calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 4°DAN

REQUISITI	Età Minima	21 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	TRE ANNI di permanenza con il grado 3 DAN
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORMA OBBLIGATORIA		TAEBACK		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		KEUMGANG		KORYO
FORMA PRESCELTA A cura del candidato		8°TAEGEUK		7°TAEGEUK
TECNICA IN VOLO A cura del candidato		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	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.	
A 1	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Nopi Apchaghi (calcio frontale in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)			
A 2	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Yopchaghi (calcio laterale in volo) eseguito con il piede di stacco. (Una volta a destra una volta a sinistra)			
A 3	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dolyochaghi (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)			
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria in caso di conferma o convalida del grado in possesso.		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
B1	Posizione di guardia, sul posto, Dolyochaghi (calcio circolare medio). (n° 8 tecniche)			
B 2	Posizione di guardia, sul posto, Dwichaghi (calcio indietro). (n° 8 tecniche)			
B 3	Posizione di guardia, Momdolyochaghi (calcio circolare indietro). (n° 8 tecniche)			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica come descrizione. La combinazione va eseguita per un n° totale di 4 serie.	
C 1	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (anteriore + posteriore), inserire: 360° Momdora Bandalchagi (360°calcio circolare alto) in attacco. (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 2	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (posteriore + anteriore), fermarsi e sul posto calciare Dwichaghi (calcio all'indietro) in difesa. (Due volte a destra due volte a sinistra).			
C 3	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (libera), fermarsi eseguire slittamento indietro e calciare Momdolyochaghi (calcio circolare). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 5°DAN

REQUISITI	Età Minima	25 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	QUATTRO ANNI di permanenza con il grado 4 DAN
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
FORME OBBLIGATORIE		PYONGWON SIPJIN		
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		TAEBACK	KEUMGANG	KORYO
TECNICA IN VOLO A cura del candidato		Modalità di Esecuzione (al colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, Ritorno nella posizione di guardia.	
A 1	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dwichaghi (calcio all'indietro in volo) eseguito con il piede di stacco. (Due volte a destra due volte a sinistra)			
A 2	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Momdolyochaghi (calcio circolare indietro in volo) eseguito con il piede di stacco. (Due volte a destra due volte a sinistra)			
A 3	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio 360° Momdora Dolyochaghi (360°calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Due volte a destra due volte a sinistra)			
COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria in caso di conferma o convalida del grado in possesso.		Modalità di Esecuzione (al colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
B1	Posizione di guardia, sul posto, Dolyochaghi (calcio circolare alto).(n° 8 tecniche)			
B 2	Posizione di guardia, sul posto, Dwichaghi (calcio indietro). (n° 8 tecniche)			
B 3	Posizione di guardia, Momdolyochaghi (calcio circolare indietro). (n° 8 tecniche)			
COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di Esecuzione (al colpitore e/o scudo)	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 n° totale di 4 tecniche.	
C 1	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: 360° Momdora Bandalchagi (360°calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra)			
C 2	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: Dwichaghi (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra)			
C 3	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: Momdolyochaghi (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra)			
COMBATTIMENTO I round saranno stabiliti dalla commissione		Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		
		Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva		

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 5°DAN (Tecnico con Società)					
REQUISITI	Età Minima	25 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	QUATTRO ANNI di permanenza con il grado 4 DAN	
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore			
FORME OBBLIGATORIE		PYONGWON SIPJIN			
FORMA SORTEGGIATA A cura della commissione		TAEBACK	KEUMGANG	KORYO	
COMBATTIMENTO PRESTABILITO A cura del candidato		Modalità di Esecuzione : con pattener sparring	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)		
1	Posizione di guardia (libera), Bandalchaghi (calcio circolare alto).			Difesa Libera	
2	Posizione di guardia (libera), Dwichaghi (calcio all'indietro)			Difesa Libera	
3	Posizione di guardia (libera), Mirochaghi (calcio a spinta).			Difesa Libera	
4	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Bandalchaghi (calcio circolare alto).			Difesa Libera	
5	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Jikochaghi (calcio discendente).			Difesa Libera	
6	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Dwichaghi (calcio all'indietro).			Difesa Libera	
7	Eeguire 5 soluzioni libere da incastro (contrattacco)			-----	
IL CANDIDATO PUO' SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI					
Tesina teorico - didattica		Prova di rotture n° 3, libere			
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nel combattimento prestabilito, precedentemente presentata alla commissione.		DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSI MASCHILI	<i>LIVELLO MEDIO</i> 30 x 25 x 2 CM	<i>LIVELLO ALTO/VOLO</i> 30 x 25 x 1 CM
			CLASSI FEMMINILI	30 x 25 x 1 CM	30 x 25 x 1 CM

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 6°DAN

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

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 7°DAN

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

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

ESAM E	Età Minima Richiesta	Permanenza nel Grado Precedente	PROVE VALUTATIVE				
			FORMA		TECNICA		COMBATTIMENT O
1° Poom	Prima dei 15 anni	1 anno	OBB	8°TAEGEUK	A	sul posto: Apchaghi in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			OBB	5° TAEGEUK	B		
					C		
2° Poom	Prima dei 15 anni	1 anno	OBB	KORYO	A	sul posto: Dolyochaghi in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			OBB	6°TAEGEUK	B		
					C		
3° Poom	Prima dei 15 anni	2 anni	OBB	KEUMGANG	A	sul posto: Jikochaghi in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			OBB	7°TAEGEUK	B		
					C		
1° Dan	15 Anni compiuti	1 anno	OBB	8°TAEGEUK	A	sul posto: Dolyochaghi in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			SOR	7°-6°Taegeuk	B		
			PRE	5°-4°Taegeuk	C		
2° Dan	16 Anni compiuti	1 anno	OBB	KORYO	A	sul posto: Dwichaghi in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			SOR	8°-7°Taegeuk	B		
			PRE	6°-4°Taegeuk	C		
3° Dan	18 Anni compiuti	2 anni	OBB	KEUMGANG	A	sul posto: Momdolyochaghi in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			SOR	Koryo-8° Taegeuk	B		
			PRE	7°-6°Taegeuk	C		
4° Dan	21 Anni compiuti	3 anni	OBB	TAEBACK	A	in volo: a scelta in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			SOR	Keumgang-Koryo	B		
			PRE	8°-7°Taegeuk	C		
5° Dan	25 Anni compiuti	4 anni	OBB	SIPJIN	A	in volo: a scelta in traslocazione combinazioni: a scelta	LIBERO
			OBB	PYONGWON	B		
			SOR	Taeback-Keumgang-Koryo	C		
5° Dan (Tecnico con società)	25 Anni compiuti	4 anni	OBB	SIPJIN	COMBATTIMENTO PRESTABILITO		TEORIA
			OBB	PYONGWON	N°4	Attacchi Prestabiliti	Tesina scritta: Cbt. Prestabilito
			SOR	Taeback-Keumgang-Koryo	N° 4	Difese/Contrattacchi liberi	ROTTURA LIBERE n. 3 tecniche
6° Dan	30 Anni compiuti	5 anni	OBB	SIPJIN	APPLICAZIONE DELLA FORMA		TEORIA
			OBB	JITAE	N° 4	Attacchi Codificati	Tesina scritta: Applicazione Forma
			SOR	Pyongwon – Taeback-Keumgang	N° 4	Difesa: Sequenze di Forme	ROTTURA LIBERE n. 3 tecniche
7° Dan	36 Anni compiuti	6 anni	OBB	JITAE	N° 4	Attacchi Codificati Difesa: Sequenze di Forme	TEORIA
			OBB	CHONKWON	N° 4		Tesina scritta Applicazione Forma
			SOR	Pyongwon - Sipjin - Taeback			ROTTURA LIBERE n. 3 tecniche

