



# WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE UCZNIOWSKIE

## 10 CUP / BIAŁY PAS

**Układy:** Saju Jirugi, Saju Makgi, Saju Apcha Olligi, Saju Ap Chagi.  
**Walka:** Pozycja walki, garda, techniki proste na głowę.  
**Techniki:** Ap chaolligi, ap chagi, anuro sewo chagi, bakuro sewo chagi *wysokość kaunde (pas)*.

## 9 CUP / BIAŁY PAS Z ŻÓŁTĄ BELKĄ

**Układy:** Chon-Ji Tul, Saju Yop Chagi, Saju Dollyo Chagi, Saju Naeryo Chagi.  
**Walka:** Pozycja walki, poruszanie, techniki sierpowe i podbródkowe.  
**Techniki:** Dollyo chagi, yop chagi, bakuro naeryo chagi, anuro naeryo chagi *wysokość kaunde*.

## 8 CUP / ŻÓŁTY PAS

**Układy:** Dan-Gun Tul, Saju Goro Chagi, Saju Bandal Chagi.  
**Walka:** Walka z cieniem, wszystkie podstawowe techniki bokserskie, kombinacje uderzeń i kopnięć.  
**Techniki:** Goro chagi, bandal chagi *wysokość nopunde*, twimyo ap chagi, twimyo dollyo chagi, twimyo jirugi.

## 7 CUP / ŻÓŁTY PAS Z ZIELONĄ BELKĄ

**Układy:** Do-San Tul.  
**Techniki:** Tora yop chagi, bandae dollyo goro chagi, twimyo yop chagi, przeskokówka.  
**Walka:** Sparring bezkontaktowy.  
**Kyokpa:** Ap Joomuk Jirugi / Sonkal Yop Taerigi, wszystkie kopnięcia do stopnia 8. cup.

## 6 CUP / ZIELONY PAS

**Układy:** Won-Hyo Tul, Sambo Matsogi (3 kombinacje, w tym jedna z kopnięciem).  
**Techniki:** Twimyo naeryo chagi, twimyo goro chagi, kopnięcia ze wślizgu, kopnięcia podwójne.  
**Walka:** Sparring bokserski, sparring taekwon-do semi-contact.  
**Kyokpa:** Sonkal Anuro Taerigi, wszystkie kopnięcia do stopnia 7. cup.

## 5 CUP/ZIELONY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ

**Układy:** Yul-Gok Tul, Saju Bituro Chagi.  
**Techniki:** Bituro chagi, kopnięcia wielokrotne z tej samej, podniesionej nogi, tarczowanie.  
**Walki:** Sparring taekwon-do light-contact.  
**Kyokpa:** Ap palkup taerigi, twimyo nomo yop chagi (2 osoby), twimyo nopi ap chagi (wysokość łokcia), kopnięcia do stopnia 6 cup.

## 4 CUP / NIEBIESKI PAS

**Układy:** Joong-Gun Tul, Ibo Matsogi (3 kombinacje).  
**Techniki:** Bandae dollyo chagi, tora naeryo chagi, twimyo bituro chagi, kopnięcia na strefę najunde (low kick, podcięcia).  
**Walki:** Sparring kick-light.  
**Rozbicia:** Twimyo nomo yop chagi (3 osoby), twimyo nopi ap chagi (wysokość nadgarstka), wszystkie kopnięcia do stopnia 5 cup.

## 3 CUP / NIEBIESKI PAS Z CZERWONĄ BELKĄ

**Układy:** Toi-Gye Tul.  
**Kopnięcia:** Kopnięcia z obrotu 360 st.: twimyo dollyo chagi, twimyo anuro naeryo chagi, twimyo anuro sewo chagi, twimyo ap chagi, kopnięcia Moorop (kolanami).  
**Walki:** Sparring K-1.  
**Rozbicia:** Twimyo nomo yop chagi (4 osoby), twimyo nopi ap chagi (wysokość pięści), wszystkie kopnięcia do stopnia 4 cup.

## 2CUP / CZERWONY PAS

**Układy:** Hwa-Rang Tul, Ilbo Matsogi (3 kombinacje).  
**Kopnięcia:** Kopnięcia z wyskoku i obrotu: twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo tora bakuro sewo chagi.  
**Walki:** Sparring MMA.  
**Rozbicia:** Twimyo nomo yop chagi (5 osób), twimyo nopi ap chagi (wysokość dłoni), wszystkie kopnięcia do stopnia 3 cup.

## 1 CUP / CZERWONY PAS Z CZARNĄ BELKĄ

**Układy:** Choong-Moo Tul, Ilbo Matsogi (kombinacje nieukładane)  
**Kopnięcia:** Kopnięcia z obrotu 360 st: twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo tora bakuro sewo chagi  
**Walki:** Sparring z dwoma przeciwnikami  
**Rozbicia:** Sonkal dung anuro taerigi, twimyo nomo yop chagi (6 osób), wszystkie kopnięcia do stopnia 2 cup