



**KRAKOWSKIE CENTRUM
TAEKWON-DO**

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE UCZNIOWSKIE

Ver. 4.0

10 CUP / BIAŁY PAS

- Układy:** Saju Jirugi, Saju Makgi.
Walka: Pozycja walki, garda, techniki proste na głowę.
Kopnięcia: Apcha olligi, ap chagi, anuro sewo chagi, bakuro sewo chagi, bakuro naeryo chagi, anuro naeryo chagi *wysokość kaunde (pas)*.

9 CUP / BIAŁY PAS Z ŻÓŁTĄ BELKĄ

- Układy:** Chon-Ji Tul.
Walka: Pozycja walki, poruszanie, techniki sierpowe i podbródkowe na głowę.
Kopnięcia: Dollyo chagi, yop chagi, twimyo ap chagi (nożycowe oraz obunóż), *wysokość kaunde*.

8 CUP / ŻÓŁTY PAS

- Układy:** Dan-Gun Tul.
Walka: Walka z cieniem, kombinacje uderzeń i kopnięć, techniki bokserskie na tułów.
Kopnięcia: Goro chagi, twimyo dollyo chagi (nożycowe oraz obunóż), tora yop chagi, kopnięcia podwójne te same, *wys. nopunde*.

7 CUP / ŻÓŁTY PAS Z ZIELONĄ BELKĄ

- Układy:** Do-San Tul.
Kopnięcia: bandae dollyo chagi, twimyo yop chagi (nożycowe oraz obunóż), kopnięcia podwójne różne, kopnięcia pojedyncze ze wślizgu z nogi tylnej i z nogi przedniej.
Walka: Sparring zadaniowy na same proste, na proste i jedno kopnięcie.
Rozbicia: Ap Joomuk Jirugi / Sonkal Yop Taerigi, wszystkie kopnięcia do stopnia 8. cup.

6 CUP / ZIELONY PAS

- Układy:** Won-Hyo Tul,
Kopnięcia: Twimyo anuro naeryo chagi (nożycowe oraz obunóz), Twimyo bakuro naeryo chagi (nożycowe oraz obunóz), bituro chagi, dollyo chagi (przeskokówka), kopnięcia podwójne ze wślizgu.
Walka: Sparring light-contact na ręce i nogi.
Rozbicia: Sonkal Anuro Taerigi, twimyo nopi ap chagi (wysokość nadgarstka), wszystkie kopnięcia do stopnia 7. cup.

5 CUP/ZIELONY PAS Z NIEBIESKĄ BELKĄ

- Układy:** Yul-Gok Tul.
Kopnięcia: Bandae dollyo goro chagi, twimyo dwit chagi, tora naeryo chagi, kopnięcia wielokrotne z tej samej nogi ze wślizgu.
Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (1 osobę), kopnięcia do stopnia 6 cup.

4 CUP / NIEBIESKI PAS

- Układy:** Joong-Gun Tul.
Kopnięcia: Twimyo goro chagi (nożycowe oraz obunóz), twimyo bituro chagi (nożycowe oraz obunóz), twimyo tora yop chagi, twimyo dollyo chagi 360.
Walka: Sparring kick-light na ręce i nogi.
Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (2 osoby), twimyo nopi ap chagi (wysokość pięści), wszystkie kopnięcia do stopnia 5 cup.

3 CUP / NIEBIESKI PAS Z CZERWONĄ BELKĄ

- Układy:** Toi-Gye Tul, Sambo Matsogi (3 kombinacje, w tym jedna z kopnięciem).
Kopnięcia: Twimyo anuro naeryo chagi 360, twimyo ap chagi 360, kopnięcia podwójne po obrocie
Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (3 osoby), wszystkie kopnięcia do stopnia 4 cup.

2CUP / CZERWONY PAS

- Układy:** Hwa-Rang Tul, Ibo Matsogi (3 kombinacje).
Kopnięcia: Twimyo bandae dollyo chagi, twimyo bandae dollyo goro chagi, twimyo tora bakuro naeryo chagi, twimyo dolmyo yop chagi (360)
Walki: Sparring z dwoma przeciwnikami
Rozbicia: Twimyo nomo yop chagi (4 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 (3 kombinacje).
Kopnięcia: Twimyo bandae dollyo chagi 360, twimyo bandae dollyo goro chagi 360, twimyo tora bakuro naeryo chagi 360.
Samoobrona: obrona przed duszeniami, dosiadem, balahą (również z formie walki w parterze)
Rozbicia: Sonkal dung anuro taerigi, twimyo nomo yop chagi (5 osób), wszystkie kopnięcia do stopnia 2 cup