

PROPOZYCJA WYMAGAŃ EGZAMINACYJNYCH

Propozycja wymagań egzaminacyjnych

Przedstawione tu wymagania egzaminacyjne nie są w momencie pisania tej książki oficjalnymi wymaganiami Polskiego Związku Taekwondo WTF. Mam jednak nadzieję, że mogą za takie zostać uznane lub przynajmniej stać się dobrym wzorem dla oficjalnej wersji.

Moja propozycja stanowi logiczną i systematycznie rozwijającą się, spójną całość, bazującą na materiale zamieszczonym w tym podręczniku.



8 KUP - ŻÓŁTY PAS

- I. PUMSE: TEGUK IL DŽAN
- II. MACZIO KIORUGI: I - III
- III. CZAGI:
 - 1. AP OLIGI
 - 2. AP CZAGI
 - 3. DOLIO CZAGI
- IV. BAL DŽITKI:
 - 1. Doskok bez zmiany postawy.
 - 2. Zmiana postawy.
- V. TIMIO CZAGI:
 - 1. Pojedyncze JOP CZAGI.
 - 2. Nożycowe AP CZAGI.

7 KUP - ŻÓŁTY PAS Z ZIELONYM PAGONEM

- I. PUMSE: TEGUK I DŽAN
- II. MACZIO KIORUGI: IV - VI
- III. CZAGI:
 - 1. NERIO CZAGI
 - 2. JOP OLIGI
 - 3. JOP CZAGI
- IV. BAL DŽITKI:
 - 1. Krok dostawny.
 - 2. Krok obrotowy.
- V. TIMIO CZAGI:
 - 1. JOP CZAGI z ciosem CZIRUGI
 - 2. Nożycowe AP CZAGI wybiciem z przeszkody.

6 KUP - ZIELONY PAS

- I. PUMSE: TEGUK SAM DŽAN
- II. MACZIO KIORUGI: VII - IX
- III. CZAGI:
 - 1. DŁIT CZAGI
 - 2. AP MIRO CZAGI
 - 3. NARE CZAGI

- IV. BAL DŽITKI:
 - 1. Kroki wycofujące.
- V. TIMIO CZAGI:
 - 1. JOP CZAGI i DOLIO CZAGI tą samą nogą.
 - 2. Podwójne kopnięcie nożycowe AP CZAGI.

5 KUP - ZIELONY PAS Z NIEBIESKIM PAGONEM

- I. PUMSE: TEGUK SA DŽAN
- II. MACZIO KIORUGI: X - XII
- III. CZAGI:
 - 1. HURIO CZAGI
 - 2. DOLGE CZAGI
- IV. BAL DŽITKI:
 - 1. Kroki boczne.
- V. TIMIO CZAGI:
 - 1. JOP CZAGI i DŁIT CZAGI naprzemiennie.
 - 2. AP CZAGI dwoma nogami równocześnie.

4 KUP - NIEBIESKI PAS

- I. PUMSE: TEGUK O DŽAN
- II. MACZIO KIORUGI: XIII - XV
- III. Atak złożony dwuczłonowy:
 - 1. Rozpoczęty od AP MIRO CZAGI
 - 2. Rozpoczęty od DOLIO CZAGI
- IV. Kontratak:
 - 1. Po wycofaniu ze zmianą postawy.
 - 2. Po wycofaniu bez zmiany postawy.
- V. TIMIO CZAGI:
 - 1. JOP CZAGI dwoma nogami jednocześnie.
 - 2. Potrójne kopnięcie AP CZAGI naprzemiennóz.



3 KUP - NIEBIESKI PAS Z CZERWONYM PAGONEM

- I. PUMSE: TEGUK JUK DŽAN
- II. MACZIO KIORUGI: XVI - XVIII
- III. Atak złożony dwuczłonowy:
 1. Rozpoczęty od NERIO CZAGI
 2. Rozpoczęty od DŁIT CZAGI
- IV. Kontratak:
 1. Po uniku.
 2. Po bloku.
- V. Sparing aranżowany:
 1. Kombinacja nr 1
- VI. Kopnięcia w packi (tarczowanie):
 1. Dwie rundy po 1,5 min.
- VII. TIMIO CZAGI:
 1. Potrójne kopnięcie JOP CZAGI naprzemiannóż.
 2. DOLIO CZAGI po stopowaniu.

2 KUP - CZERWONY PAS

- I. PUMSE: TEGUK CZIL DŽAN
- II. HOSINSUL:
 1. Uwolnienia za pomocą kopnięcia.
- III. Atak złożony dwuczłonowy:
 1. Rozpoczęty od HURIO CZAGI
 2. Rozpoczęty od DOLGE CZAGI.
- IV. Kontratak:
 1. Stopowanie i po stopowaniu.
- V. Sparing aranżowany:
 1. Kombinacja nr 2.
- VI. Wolna walka sportowa:
 1. Dwie rundy po 2 min.
- VII. TIMIO CZAGI:
 1. Potrójne kopnięcie JOP CZAGI i DOLIO CZAGI.
 2. HURIO CZAGI po stopowaniu.

1 KUP - PAS CZERWONY Z CZARNYM PAGONEM

- I. PUMSE: TEGUK PAL DŽAN
- II. HOSINSUL:
 - 1. Uwolnienia za pomocą dźwigni.
- III. Kontratak:
 - 1. Jednoczesny.
- IV. Sparing aranżowany:
 - 1. Kombinacja nr 3.
- V. Wolna walka sportowa:
 - 1. Trzy rundy po 3 min.
- VI. TIMIO CZAGI:
 - 1. JOP CZAGI z rozbiciem deski po przeskoku nad pięcioma schylnymi osobami.
 - 2. JOP CZAGI i AP (BITURO) CZAGI jednocześnie lub naprzemiennie zakończone rozbiciem dwóch desek.