|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA BIANCA/GIALLA 9° KUP** | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 5 anni compiuti | | 2 MESI di permanenza con il grado di 10° KUP |
| **Attrezzatura** | **DOBOK** | | |
| **POSIZIONI e TECNICHE** | | | **Attenti** ( Ciaryot) **Saluto** (Kyongye) **Pronti** (Giunbi)  **Passo Corto** (Ap Seogi) **Passo Lungo** (Ap Koubi)  **Parate** (Makki): ***Bassa*** (Are), **Media** (Momtong), **Alta** (Olgul)  **Pugno** (Jumok): **Medio** (Momtong), **Alto** (Olgul)  **Tre passi attacco e parata** (Sam Bo Dae Ryu), **Medio, Alto, Basso.** | | |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | Da **Passo Corto** (Ap Seogi).  Le tecniche devono essere portate in sequenza successive (destra/sinistra). | |
| **A** | Sul posto **calcio frontale** (Ap Chagi) al bersaglio alto.  Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, sul posto **calcio verticale (Cikki)**.  Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA GIALLA 8° KUP** | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 5 anni compiuti | | 2 MESI di permanenza con il grado di 9° KUP |
| **Attrezzatura** | **DOBOK** | | |
| **TECNICHE DI BASE** | | | **Tre passi attacco e parata (Sam Bo Dae Ryu) Medio, Alto, Basso.** | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **1° TAEGEUK** | | |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) eseguire le tecniche in sequenza successiva (destra/sinistra). | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto **calcio frontale, ( lento + veloce in guardia dx/sx)** | | | | |
| **B** | Posizione di guardia parallela, **calcio frontale (Ap Chagi) al bersaglio alto.**  Posizione di guardia parallela, **calcio verticale (Cikki)** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA GIALLA/VERDE 7° KUP** | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 5 anni compiuti | | 3 MESI di permanenza con il grado di 8° KUP |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **1° TAEGEUK** | | |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) eseguire le tecniche in sequenza successiva (destra/sinistra). | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto, **calcio laterale (Yop Chagi) al bersaglio alto, n° 2 tecniche. ( lento – veloce)** | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **calcio laterale (Yop Chagi) al bersaglio alto.**  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | |
| **C** | Posizione di guardia, **calcio frontale (Ap Chagi) al bersaglio alto + calcio verticale (Cikki)** . | | | | |
| **D** | Posizione di guardia, **calcio laterale (Yop Chagi) al bersaglio alto**. | | | | |
| **COMBATTIMENTO PRESTABILITO** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA VERDE 6° KUP** | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 5 annicompiuti | | 3 MESI di permanenza con il grado di 7° KUP |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **2° TAEGEUK** | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **1° TAEGEUK** | | |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto**, OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)** | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO).**  Posizione di guardia, **MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE.**  Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | |
| **C** | Posizione di guardia, **OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO)** +  **MIRO CHAGI** (CALCIO A SPINTA) Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra) | | | | |
| **D** | Posizione di guardia, **MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO)** +  **OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO) .** Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra) | | | | |
| **COMBATTIMENTO PRESTABILITO** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA VERDE/BLU 5° KUP** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 5 anni compiuti | | 3 MESI di permanenza con il grado di 6° KUP | |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **3° TAEGEUK** | | | |
| **FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | **2° TAEGEUK** | | | **1° TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. | | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto **DWIT CHAGI (CALCIO ALL’INDIETRO**  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, giro frontale **DWIT CHAGI (CALCIO ALL’INDIETRO)**.  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **C** | Posizione di guardia, appoggio e stacco, **Twio Nopi Ap Chagi (calico frontale in volo)** eseguito con il piede di appoggio. preceduta da uno o tre passi di rincorsa.  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **COMBATTIMENTO PRESTABILITO** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA BLU 4° KUP** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 6 anni compiuti | | 3 MESI di permanenza con il grado di 5° KUP | |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **4° TAEGEUK** | | | |
| **FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | **3° TAEGEUK** | | | **2° TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. | | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto **OLGUL DOLLYO CHAGI (Calcio Circolare alto)**  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, appoggio e stacco, **Twio Yop Chagi (calcio laterale in volo)** eseguito con il piede di stacco.  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **COMBATTIMENTO PRESTABILITO** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA BLU/ROSSA 3° KUP** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | 6 anni (compiuti) | | 3 MESI di permanenza con il grado di 4° KUP | |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **5° TAEGEUK** | | | |
| **FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | **4° TAEGEUK** | | | **3° TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di esecuzione** | 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). | | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto **OLGUL DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA POSTERIORE) + AP BAL OLGUL**  **DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO GAMBA ANTERIORE).** | | | | | |
| **B** | **Posizione di guardia MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + MOMDORA NOPI DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALTO**  **Posizione di guardia**, **DWIT CHAGI (CALCIO ALL’INDIETRO)**  Le tecniche devono essere portate in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **C** | Posizione di guardia, appoggio e stacco **DU BALDANG SANG DOLLYO CHAGI medio - alto (CALCIO SEMI CIRCOLARE DOPPIATO medio - alto)** eseguito con il piede d’appoggio .  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **COMBATTIMENTO LIBERO** | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA ROSSA 2° KUP** | | | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età minima** | 6anni (compiuti) | | 5 MESI di permanenza con il grado di 3° Kup | | |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | | | |
| **FORME OBBLIGATORIE** | | | **6° TAEGEUK** | | | | |
| **FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | **5° TAEGEUK** | | | **4° TAEGEUK** | **3° TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | **Modalità di**  **esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della  tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità. | | | |
| **A** | Posizione di guardia **DWIT BAL MOMTONG DOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE MEDIO PIEDE POSTERIORE) + OLGUL DOLLYO CHAGI ANTERIORE (CALCIO CIRCOLARE ALTO ), stessa gamba.**  Posizione di guardia, saltando indietro **MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE indietro)**.  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | | |
| **TECNICA IN VOLO** | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia. | | | |
| **B** | Posizione di guardia, appoggio e stacco, **Twio Dollyo Chagi** (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio.  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | | |
| **COMBATTIMENTO LIBERO** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA ROSSA 1° KUP** | | | | | | | | | |
| **REQUISITI** | | | **Età minima** | 7 anni (compiuti) | | | 5 MESI di permanenza con il grado di 3° Kup | | |
| **Attrezzatura** | **DOBOK – PROTEZIONI COMPLETE** | | | | | |
| **FORME OBBLIGATORIE** | | | | **7° TAEGEUK** | | | | | |
| **FORMA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | | **6° TAEGEUK** | | | | **5° TAEGEUK** | **4° TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCI** | | | | **Modalità di**  **esecuzione** | | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità. | | | |
| **A** | Posizione di guardia, sul posto **MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE ALL’INDIETRO)**  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | | | | |
| B | Posizione di guardia (dx/sx), **MOMTONG DOLLYOCHAGI(CALCIO CIRCOLARE MEDIO) + OLGUL MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO**  **CIRCOLARE INDETRO ALTO).** La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (desta/sinistra).  Saltando indietro, posizione di guardia, **OLGUL MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO C IRCOLARE INDIETRO ALTO).**  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | | | | |
| **TECNICA IN VOLO** | | | | | **Modalità di esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia. | | | |
| **B** | | Posizione di guardia (dx/sx), **proiezione in avanti del corpo effettuando giro frontale 360°, eseguire MOMDOLLYO CHAGI (CALCIO CIRCOLARE INDETRO ALTO) in volo** . (Una volta a destra una volta a sinistra)  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | | | |
| **COMBATTIMENTO LIBERO** | | | | | | | | | |