|  |
| --- |
| **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 dellatecnica, 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** |