|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 1°Poom** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | **Età Minima** | Meno di 15 anni | | **1 ANNO di permanenza con il grado di cintura Rossa** | |
| **Attrezzatura** | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **8° TAEGEUK- 7°TAEGEUK - 6°TAEGEUK** | | | |
| **FORMA LIBERA**  Una Forma a scelta del candidato | | | **5°TAEGEUK** | | | **4°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Ap Chaghi medio** (calcio frontale).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Baddo Chaghi** (calcio girato medio).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA ROSSONERA 2°Poom** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | Meno di 15 anni | | **1 ANNO di permanenza con il grado di 1° Poom** | |
| Attrezzatura | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **KORYO - 8°TAEGEUK - 7°TAEGEUK** | | | |
| **FORMA LIBERA** Una Forma a scelta del candidato | | | **6°TAEGEUK** | | | **5°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Baddo Chaghi** (calcio girato medio) .  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Baddo Chaghi gamba anteriore, “**movimento a pendolo” (calcio girato medio)+ **Mom Dollyo Chaghi** (calcio circolare indietro).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA ROSSONERA 3°Poom** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | Meno di 15 anni | | **2 ANNI di permanenza con il grado di 2° Poom** | |
| Attrezzatura | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **KEUMGANG – KORYO - 8°TAEGEUK** | | | |
| **FORMA LIBERA**  Una Forma a scelta del candidato | | | **7°TAEGEUK** | | | **6°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Jiko Chaghi** (calcio discendente**).** La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Baddo Chaghi gamba anteriore**. +, **Dwit Chaghi** (calcio laterale indietro  con salto indietro del corpo).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 1°DAN** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | **15 anni compiuti** | | **1 ANNO di permanenza con il grado Cintura Rossa** | |
| Attrezzatura | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **8°TAEGEUK - 7°TAEGEUK - 6°TAEGEUK** | | | |
| **FORMA LIBERA**  Una Forma a scelta del candidato | | | **5°TAEGEUK** | | | **4°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Dollyo Chaghi** (calcio girato alto).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Baddo Chaghi** (calcio girato medio) + **Dwit Chaghi** (calcio laterale indietro).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 2°DAN** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | 16 anni compiuti | | **1 ANNO di permanenza con il grado 1° DAN** | |
| Attrezzatura | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **KORYO - 8°TAEGEUK - 7°TAEGEUK** | | | |
| **FORMA LIBERA**  Una Forma a scelta del candidato | | | **6°TAEGEUK** | | | **5°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Jiko Chaghi gamba anteriore** (calcio discendente “movimento a pendolo”).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Baddo Chaghi gamba anteriore** (calcio girato medio) + **Mom Dollyo Chaghi** ( calcio circolare indieto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 3°DAN** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | **18 anni** compiuti | | **2 ANNI di permanenza con il grado 2° DAN** | |
| Attrezzatura | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **KEUMGANG - KORYO - 8°TAEGEUK** | | | |
| **FORMA LIBERA**  Una Forma a scelta del candidato | | | **7°TAEGEUK** | | | **6°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Mom Dollyo Chaghi** (calcio circolare indietro) sul posto, **con una finta del piede anteriore**. | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Dwit Chaghi** (calcio laterale indietro), preceduto da una proiezione del corpo in avanti (slittamento). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva , **nella fase d’andata in attacco**, Nella fase di ritorno, **Baddo Chaghi** (calcio girato medio, da difesa con svincolo) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 4°DAN** | | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | **21 anni** (compiuti) | | **3 ANNI di permanenza con il grado 3° DAN** | |
| Attrezzatura | **Dobok** | | | |
| **FORMA OBBLIGATORIA** | | | **TAEBACK - KEUMGANG - KORYO** | | | |
| **FORMA LIBERA**  Una Forma a scelta del candidato | | | **8°TAEGEUK** | | | **7°TAEGEUK** |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **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, **Dwit Chaghi** (calcio laterale indietro).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, **Mom Dollyo Chaghi** (calcio circolare indietro).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 5°DAN** | | | | | |
| **REQUISITI** | | Età Minima | **25 anni**  (compiuti) | | **4 ANNI di permanenza con il grado 4° DAN** |
| Attrezzatura | **Dobok** | | |
| **FORME OBBLIGATORIE** | | | **PYONGWON - SIPJIN – TAEBACK - KEUMGANG** | | |
| **TECNICHE DI CALCIO** | | | **Modalità di Esecuzione** | Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , con o senza soluzione di continuità. | |
| **A** | Posizione di guardia passo avanti, **Jiko Chaghi** (calcio discendente).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | |
| **B** | Posizione di guardia, passo avanti, **Dwit Chaghi** (calcio laterale indietro).  La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra). | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 6° DAN** | | | |
| **REQUISITI** | Età Minima | **30 anni**  (compiuti) | **5 ANNI di permanenza con il grado 5° DAN** |
| Attrezzatura | **Dobok** | |
| **FORME OBBLIGATORIE** | | **JITAE- SIPJIN - PYONGWON - TAEBACK** | |
| **TESINA TEORICO-DIDATTICA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 7°DAN** | | | |
| **REQUISITI** | Età Minima | **36 anni**  (compiuti) | **6 ANNI di permanenza con il grado 6° DAN** |
| Attrezzatura | **Dobok** | |
| **FORME OBBLIGATORIE** | | **CHONKWON - JITAE –PYONGWON - SIPJIN** | |
| **TESINA TEORICO-DIDATTICA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAMMA D’ESAME per CINTURA NERA 8°DAN** | | | |
| **REQUISITI** | Età Minima | **43 anni** (compiuti) | **7 ANNI di permanenza con il grado 7° DAN** |
| Attrezzatura | **Dobok** | |
| **FORME OBBLIGATORIE** | | **HANSOO – CHONKWON – JITAE - SIPJIN** | |
| **TESINA TEORICO-DIDATTICA A SCELTA DEL CANDIDATO** | | | |