



# **Aggiornamento GUIDA TECNICA FEDERALE**

**Aggiornato a settembre 2008**

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 1°POOM

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>Prima dei 15 anni</b>	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO di permanenza con il grado di cintura Rossa</b>
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete – Paradenti - Colpitore</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>8°TAEGEUK</b>  <b>5°TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		<b>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</b>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Apchaghi</b> (calcio frontale).(n°otto tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria</b>		<b>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</b>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco e in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Apchaghi medio</b> (calcio frontale). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 10 tecniche, con salto in avanti. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di 8 tecniche, <b>Apchaghi medio</b> (calcio frontale) con salto indietro.			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni</b>		<b>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</b>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx , appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche.</b>	
<b>C 1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio)+ <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente, <b>movimento slittato gamba anteriore</b> ). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea).

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 2°POOM</b>				
REQUISITI	Età Minima	Prima dei 15 anni	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado di 1° Poom
	Attrezzatura	Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KORYO</b>  <b>6°TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto <b>Dolyochaghi (calcio circolare alto).</b> (n° 8 tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 10 tecniche, con salto in avanti. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di 8 tecniche, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) con salto indietro.			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx , appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche.</b>	
<b>C 1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi , gamba anteriore, "piede schiaccia piede"</b> (calcio circolare medio) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi gamba anteriore, "piede schiaccia piede"</b> (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> (calcio circolare medio) + <b>360° Momdora Dolyochaghi</b> (360° calcio circolare medio in proiezione). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea).

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSONERA 3°POOM

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>Prima dei 15 anni</b>	Tesseramento Federale	DUE ANNI di permanenza con il grado di 2° Poom
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KEUMGANG  7°TAEGEUK</b>		
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente). (n°otto tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE* Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio, gamba anteriore “piede schiaccia piede”). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 5 destra / n° 5 sinistra), <b>nella fase d’andata in attacco</b> , per un n° totale di 10 tecniche. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di <b>6 tecniche</b> , con salto indietro del corpo, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro).			
<b>COMBINAZIONE IN “STEP” e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l’altra gamba. (come indicazione) Continuare la combinazione per un n° totale di <b>4 tecniche</b> .	
<b>C 1</b>	Posizione di guardia, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) + <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro) + Slittando indietro, posizione di guardia, <b>Bandalchaghi</b> (calcio circolare alto, gamba anteriore). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 2</b>	Posizione di guardia, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n° 2 ripetizioni) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro, con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 3</b>	Posizione di guardia, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo, n° 2 ripetizioni) + <b>360° Momdora Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un’unica direzione (rettilinea)

<b>PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 1°DAN</b>				
<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>15 anni</b> (compiuti)	Tesseramento Federale	<b>UN ANNO</b> di permanenza con il grado Cintura Rossa
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>8°TAEGEUK</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>7°TAEGEUK</b>	<b>6°TAEGEUK</b>	
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>5°TAEGEUK</b> <i>Giungo, Jangdo, Jangdo, Jangdo</i>	<b>4°TAEGEUK</b>	
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> <b>Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio).(n° 8 tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE*</b> <b>Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) . La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 10 tecniche. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , per un n° totale di 8 tecniche, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) con proiezione (slittamento) del corpo in uscita sulla diagonale .			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx , appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche.</b>	
<b>C 1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente, <b>movimento slittato gamba anteriore</b> ). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dwichaghi</b> (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilinea).

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 2°DAN

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	16 anni (compiuti)	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado 1 DAN
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KORYO</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>8°TAEGEUK</b>	<b>7°TAEGEUK</b>	
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>6°TAEGEUK</b>	<b>5°TAEGEUK</b>	
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> <b>Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, sul posto, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro). (n° 8 tecniche)			
<b>COMBINAZIONE IN</b> <b>TRASLOCAZIONE*</b> <b>Obbligatoria</b>		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente gamba anteriore “piedeschiacciapiede”). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), <b>nella fase d’andata in attacco</b> , per un n° totale di 6 tecniche. <b>Nella fase di ritorno in difesa</b> , proiezione (slittamento) indietro del corpo, richiamo gamba anteriore, <b>Jikochaghi</b> (calcio discendente) per un n° totale di 6 tecniche con cambio guardia ( tre volte dx / tre volte sx).			
<b>COMBINAZIONE IN “STEP” e/o</b> <b>SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della prima tecnica, dx o sx , appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l’altra gamba se si tratta di combinazione in step o con la stessa gamba in caso di slittamento (come indicazione). Continuare la combinazione per un n° totale di 4 tecniche.	
<b>C 1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi , gamba anteriore</b> , “piede schiaccia piede” (calcio circolare medio) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> , “ piede schiaccia piede” (calcio circolare alto in avanti). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 3</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi gamba anteriore</b> (calcio circolare medio) + <b>360° Momdora Dolyochaghi</b> (360° calcio circolare medio in proiezione). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I raund saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un’unica direzione (rettilinea)

## PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 3°DAN

<b>REQUISITI</b>	Età Minima	<b>18 anni</b> (compiuti)	Tesseramento Federale	<b>DUE ANNI di permanenza</b> con il grado 2 DAN
	Attrezzatura	<b>Protezioni Complete – Paradenti – Colpitore</b>		
<b>FORMA OBBLIGATORIA</b>		<b>KEUMGANG</b>		
<b>FORMA SORTEGGIATA</b> A cura della commissione		<b>KORYO</b>		<b>8°TAEGEUK</b>
<b>FORMA PRESCELTA</b> A cura del candidato		<b>7°TAEGEUK</b>		<b>6°TAEGEUK</b>
<b>COMBINAZIONE SUL POSTO</b> Obbligatoria		<b>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</b>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.	
<b>A</b>	Posizione di guardia, <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro) sul posto, <b>con una finta del piede anteriore. (n° 8 tecniche)</b>			
<b>COMBINAZIONE IN TRASLOCAZIONE*</b> <b>Obbligatoria</b>		<b>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</b>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , senza soluzione di continuità in attacco o in difesa (come indicazione).	
<b>B</b>	Posizione di guardia, <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro), preceduto da una proiezione del corpo in avanti (slittamento). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (n° 3 destra / n° 3 sinistra), <b>nella fase d'andata in attacco</b> , per un n° totale di 6 tecniche. Nella fase di ritorno, <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo) per un n° totale di 6 tecniche con cambio guardia (tre volte dx / tre volte sx).			
<b>COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI</b> Avanti e/o Dietro Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni		<b>Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)</b>	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx , appoggio in avanti, eseguire la seconda tecnica con l'altra gamba. (come indicazione) Continuare la combinazione per un <b>n° totale di 4 tecniche.</b>	
<b>C 1</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Dwichaghi</b> (calcio indietro) + <b>Baddò-chaghi</b> (calcio circolare medio, da difesa con svincolo). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 2</b>	Posizione di guardia, <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>Bandalchagi</b> (calcio circolare alto) + <b>Momdolyochaghi</b> (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>C 3</b>	Posizione di guardia <b>Dolyochaghi</b> , <b>gamba anteriore</b> , "piede schiaccia piede" (calcio circolare medio) + <b>Dolyochaghi</b> (calcio circolare medio) + <b>360° Momdora Bandalchagi</b> (calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra).			
<b>COMBATTIMENTO</b> I round saranno stabiliti dalla commissione		<b>Atleta A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		
		<b>Atleta B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva</b>		

\* **Traslocazione:** Spostamento di tutto il corpo in avanti e indietro in un'unica direzione (rettilenea).