



# FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SÃO PAULO

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo e Comitê Olímpico Brasileiro.  
Rua Conselheiro Furtado, 1044 – Liberdade. SP 01511-001. T/F: (11) 3284-1098  
[www.fetesp.com.br](http://www.fetesp.com.br). [Sac.fetesp@gmail.com](mailto:Sac.fetesp@gmail.com)

## CURRÍCULO PARA EXAME DE FAIXA PRETA

29 de junho de 2018

### I - POOM-SE:

CANDIDATOS	OBRIGATÓRIA	EXTRA
1º Dan	Taeguk Pal Jang	Taeguk 1 a 7 jang
2º Dan	Koryo	Taeguk 1 a 8 jang
3º Dan	Kum-gang	Taeguk 1 a 8 jang e koryo
4º Dan	Tae-back	Taeguk 6 jang, koryo e Kumgang
5º Dan	Pyong-won	Taeguk 6 jang, koryo, Kum-gang e Taeback
6º Dan	Sip-jin	Taeguk 6 jang até Pyong-won
7º Dan	Tchon-kwon	Taeguk até Jitae

### II - KIBON DONJAK

#### CANDIDATOS PARA 1º DAN

#### BASES NARANI, JUTCHUM-SOGUI E AP-SOGUI:

- 1 - Ap-sogui arê maqui - defesa embaixo.
- 2 - Ap-sogui montong maqui - defesa embaixo.
- 3 - Ap-sogui olgul maqui - defesa acima da cabeça.
- 4 - Ap-tchagô, ap-sogui montong dirugui - chute frontal e soco na altura do tronco.
- 5 - Ap-sogui hanssonal an mok-tchigui - bater no pescoço c/ a "faca" da mão, o braço contrário da perna da frente.

#### BASE AP-KUBI:

- 1 - Pyonsoncut seuô tchirugui - perfurar c/ as pontas dos dedos no tronco c/ a outra mão apoiada embaixo do cotovelo.
- 2 - Jebi-poom mok-tchigui - bater no pescoço c/ a "faca" da mão, defesa hanssonal olgul maqui ao mesmo tempo.
- 3 - Palkup doliô tchigui - bater com o cotovelo de fora para dentro na altura do queixo.
- 4 - Palkup pyojok tchigui - bater com o cotovelo na palma da mão altura do plexo solar.
- 5 - Batang-son montong maqui - defesa no tronco com a palma da mão de fora para dentro.
- 6 - Hanssonal pitrô bacat maqui - defesa c/ rotação do tronco e defende c/ a lateral da mão na altura do rosto.
- 7 - Olgul bacat makô, montong barô dirugui - defesa para fora na altura do rosto, e soco na altura do tronco.
- 8 - Otgôrô arê maqui - defesa com os braços cruzados embaixo.
- 9 - Ka-ui maqui - defende em forma de tesoura passando um braço sobre o outro.
- 10 - Wesantul makô dangyo tôk-dirugui - um dos braços defendendo ao lado da cabeça e outra defende embaixo em seguida com a mão segura o ombro puxa o oponente e soco na altura do queixo.

#### DUIT-KUBI (BASE L):

- 1 - Montong bacat maqui - defesa no tronco dentro p/ fora com o antebraço da frente.
- 2 - Sonnal montong bacat maqui - defesa com as duas mãos abertas na altura do tronco.
- 3 - Sonnal arê maqui - defesa com as duas mãos abertas, a mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.
- 4 - Godurô montong bacat maqui - defesa com as duas mãos fechadas na altura do tronco.
- 5 - Godurô arê bacat maqui - defesa c/ as duas mãos fechada, à mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.
- 6 - Sonnal montong bacat makô, ap-kubi montong barô dirugui - defesa com as duas mãos abertas no tronco, e soco com o outro punho na altura do plexo.
- 7 - Godurô montong bacat makô ap-kubi montong barô dirugui - defesa com as duas mãos fechadas na altura do tronco e soco com outro punho na altura do plexo.

#### ORUM E UEN SOGUI, DUIT-CÔA-SOGUI, BUN-SOGUI, JUN-TCHUM-SOGUI:

- 1 - Duit-côa-sogui jumok ap-tchigui - bater com o dorso do punho na altura do lábio superior.
- 2 - Duit-côa-sogui jetchiô dirugui - socar com os dois punhos no abdômen.
- 3 - Bum-sogui sonnal montong makô, ap-bal ap-tchagô ap-kubi montong barô dirugui, volta bum-sogui batang-son montong maqui - defesa com as duas mãos abertas, a mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo, chuta com a perna da frente ap-tchagui caindo na base ap-kubi e soca com a mão trocada no plexo, puxa a perna da frente bum-sogui defendendo com a palma da mão na altura do tronco.

#### CANDIDATOS PARA 2º DAN

#### AP-KUBI, AP-SOGUI, JU-TCHUM-SO:

- 1 - Ap-kubi aquison-kalgebi - bater kalgebi na altura da garganta.
- 2 - Ap-sogui nulô maqui - defesa à frente do tronco de cima para baixa com a palma da mão.
- 3 - Jutchum-sogui palkup yop-tchigui - bater com o cotovelo para lateral empurrando com a outra mão.
- 4 - Ap-kubi murup kuki - simula segurar a perna do oponente e bater no joelho com a outra mão, kalgebi.
- 5 - Ap-kubi pyonsoncut arê jetcho-tchirugui, ap-sogui arê maqui - perfurar com as pontas dos dedos embaixo palma da virada para cima, volta a base ap-sogui e defende embaixo.

**6 - Ap-kubi hanssonal o-fó mok-tchigô, hanssonal arê maqui** - bater no pescoço c/a "faca" da mão e em seguida defende embaixo com a mesma mão.

**7 - Kodup yop-tchagô, ap-kubi hanssonal o-fó-tchigô, montong barô dirugui** - chutar yop tchagui no joelho em seguida no tronco com a mesma perna, bater no pescoço c/a "faca" da mão e socar na altura do tronco com a outra mão.

### **CANDIDATOS PARA 3º DAN**

#### **AP-KUBI, DUIT-KUBI, JUTCHUM-SOGUI, HAKDARI:**

- 1 - Ap-kubi an-palmok montong retchiô maqui** - defesa inicia com os braços cruzados, em seguida abre defendendo com a parte de dentro do antebraço na altura dos ombros.
- 2 - Ap-kubi batang-son tok-tchigui** - bater na altura queixo com a parte inferior da mão.
- 3 - Duit-kubi ranssonal montong maqui** - defesa com umas das mãos aberta na lateral do tronco.
- 4 - Jutchum-sogui santul maqui** - defender na altura da cabeça com os dois braços, um dos braços parte de dentro do antebraço e outra parte de fora do antebraço.
- 5 - Jutchum-sogui condol tchogui** - socando pela frente do tronco para a lateral contrária.
- 6 - Hakdari sogui kum-gang maqui** - defender com um dos braços olgul e outro arê maqui.

### **CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA**

#### **BASES AP-KUBI, JUTCHUM-SOGUI:**

- 1 - Ap-kubi palkup olliô-tchigui;**
- 2 - Jutchum-sogui godurô olgul yop-maqui;**
- 3 - Jutchum-sogui palkup meongy-tchigui;**
- 4 - Yop tchagô ap-kubi palkup pyojok-tchigui;**
- 5 - Ap-kubi Balmiligui;**
- 6 - Ap-tchagô ap-kubi jetchari dirugui;**

## **III – BAL KI SUL**

### **CANDIDATOS PARA 1º DAN**

**KIBON BAL-TCHAGUI (BÁSICOS):** Ap-tchagui; Ap-tcha-oligui; Mirô-tchagui; Bacat-tchagui; An-tchagui; Tigô-tchagui; Doliô-tchagui; Furiô-tchagui; Yop-tchagui; Duit-tchagui; Duit-furiô-tchagui (bandê doliô).

**SIBÔM BAL-TCHAGUI (DEMONSTRAÇÃO):** Timiô Ap-tchagui (1,2,3 e 4); Timiô Yop-tchagui (1,2 e 3); Yop e Jung-kwon, Ka-ui-tchagui, Ssambal Ap-tchagui (pés afastados), e Dubal Ap-tchagui (pés unidos).

**SIHAP BAL-TCHAGUI (KYORUGUI):** Chutes no lugar em duas raquetes uma acima da outra, 2 minutos.

### **CANDIDATO PARA 2º DAN**

**AP-BAL KIBOM BAL-TCHAGUI (CHUTE COM A PERNA DA FRENTE NO LUGAR):** Ap-bal Yop-tchagui; Ap-bal Tigô-tchagui; Ap-bal Bacat-tchagui; Ap-bal Doliô-tchagui; Ap-bal furiô-tchagui; Apurô Timiô Duit-tchagui;

### **CANDIDATOS PARA 3º DAN**

**TIMYO KIBON BAL-TCHAGUI (C/SALTO):** Timyo Ap-tchagui, Timyo Dolio-tchagui, Timyo Duit-tchagui, Timyo Yop-tchagui, Duit-furiô-tchagui (Mondoliô), Timyo Ap-bal-furiô, Timyo Apuro dora lop-360°.

**JONG HAK BAL-TCHAGUI (PRECISÃO):** Doliô-tchagui, Ap-bal Furiô-tchagui, Duit-furiô-tchagui (mondoliô).

### **CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA**

**KIBON BAL-TCHAGUI:** Ap-tchagô e Yop-tchagui; Tigô-tchagô e Yop-tchagui; Doliô-tchagô e Furiô-tchagui; Furiô-tchagô e Doliô-tchagui; Narê-tchagô - Duit-furiô-tchagui; Ssebon Narê-tchagô e Dolguê tchagui.

**IÔNSOK BAL-TCHAGUI (SEQÜÊNCIA):** 5 chutes avançando; 5 chutes avançando com salto; 5 chutes avançando c/ step; chutes livres em 4 direções durante 30 segundos.

## **IV - MAT-TCHÔ KYORUGUI**

### **PARA OS CANDIDATOS DE 1º à 3º DAN**

**Han-bôn Kyorugui:** luta combinada de 1 passo livre, até a mesa examinadora mandar parar.

**Anjá (Murup) Kyorugui:** luta combinada de joelho, até a mesa examinadora mandar parar.

### **CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:**

**Han-bôn Kyorugui:** em 5 etapas:

- 1ª Dirugui e Dung jumoc (punhos);
- 2ª Sonnal ("faca da mão");
- 3ª Palkup (cotovelo);
- 4ª Murup (joelho);
- 5ª Tchagui (chutes);
- 6ª Numkigui (derrubar).

## **V – HOSIN-SUL (DEFESA PESSOAL)**

**CANDIDATOS PARA 1º à 3º DAN:** Contra pegada livre:

**CANDIDATOS PARA 4º DAN OU ACIMA:** Contra pegada usando armas: faca, bastão curto ou outras

## **VI – JAIU KYORUGUI**

### **TODOS OS CANDIDATOS:**

**KYORUGUI (luta):** lutas um contra um.

**KYORUGUI II (luta extra):** Luta um contra dois ou entre si.

## VII – KYOC-PA

**Bal-Tchagui Kyoc-pa:** Quebramento com chutes. A dificuldade será relacionada ao biótipo do candidato

Candidatos para 1º Dan	Timiô Ap-Tchagui
Candidatos para 2º Dan:	Timiô Yop-Tchagui
Candidatos para 3º Dan:	Timiô Yop Tchagui (3 a 5 pessoas)
Candidatos para 4º Dan ou acima:	Sequência de quebramento a sua escolha

**Ui-ryoc Kyoc-pa** (Potencial): Soco, Cotovelo ou Sonnal (telhas serão fornecidas pela FETESP)

Obs. Quantidade será determinada ao biótipo do candidato.

Candidatos para 1º - 3º Dan:	5 a 10 telhas
Candidatos para 4º Dan ou acima:	6 a 12 telhas

## VIII – MONOGRAFIA – para 4º Dan ou acima

**Entrega da Monografia: Leia a informação geral.**

A monografia deve ser entregue impresso e em CD ou enviar [sac.fetesp@gmail.com](mailto:sac.fetesp@gmail.com), caso contrário o candidato não obterá o seu resultado após o Exame, sujeito a reavaliação.

**Composição:** capa, introdução, desenvolvimento das atividades, conclusão e bibliografia com mínimo de 13 folhas.

**Tema: LIVRE.**