

DIRECCIÓN TÉCNICA DE POOMSAE



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE TAEKWONDO



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

PROGRAMA DE EXAMEN DE TÉCNICA Y POOMSAE DE LA FTCV

RECICLAJE DE TÉCNICA Y ACTUALIZACIÓN TRIBUNAL DE EXAMENES HASTA 5º DAN

Director técnico de la FTCV

José Zafrilla Marbella

Temporada 2021



INTRODUCCIÓN

1 – El examen técnico, técnica fundamental se compondrá de los siguientes apartados:

- a) Son Kisul (MAKI Y GONKIOK)
- b) Bal Kisul Y TUIO
- c) Yosok Dong Chak

2 – Examen técnico de poomsae

- a) Poomsae
- b) Yosok dong chak (combinación tipo poomsae)

3 – Prueba de combate

- a) Sebon kyurugui
- b) Hanbon kyurugui
- c) combate



1- SOGUI KISUL (POSICIONES)

2 – SON KISUL MAKI (DEFENSA CON LAS MANOS)

3 – SON KISUL GONGKIOK (ATAQUES CON LAS MANOS)

4 – PUM (MOVIMIENTOS ESPECIALES)



SOGUI (POSICIONES)

GRADOS Y NUMERO DE TECNICAS QUE SE SOLICITARÁN PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	SE PEDIRÁN 3 TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS



PARA GRADO:

TODAS LAS POSICIONES SE REALIZARÁN CON AMBAS PIERNAS, ES DECIR QUE SE REALIZARÁN DOS REPETICIONES.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

1º DAN

PIONJI SOGUI - MOA SOGUI - AP SOGUI - AP KUBI SOGUI – CHUMCUM SOGUI – BOM SOGUI – TUIT KUBI SOGUI – NARANJI SOGUI – UEN SOGUI – ORUM SOGUI.

2º DAN

LAS DE 1º DAN, MAS:
JAKDARI SOGUI

3º Y 4º DAN

LAS DE 1º Y 2º DAN, MAS:
AP KOA SOGUI

5º DAN

LAS DE 1º, 2º, 3º Y 4º DAN, MAS:
KIOTARI SOGUI – OGUM SOGUI



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

**MAKI (DEFENSAS) SE REALIZARÁN DOS
VECES ADELANTE Y DOS VECES HACIA ATRÁS Y
EL CHUNBI SE REALIZARÁ HACIA DELANTE**

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS



MAKI (DEFENSAS)

PARA GRADO DE:	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:
1º DAN	ARE MAKI – MONTONG AN MAKI – MONTONG MAKI – OLGUL MAKI - JANSONNAL MONTONG BAKAT MAKI – SONNAL MONTONG MAKI – MONTONG BAKAT MAKI – OLGUL BAKAT MAKI – GECHIO ARE MAKI – BATAGSONG MONTONG MAKI – BATAGSONG MONTONG AN MAKI – SONNAL ARE MAKI – GODURO BATAGSON MONTONG AN MAKI – GECHIO MOMTONG MAKI – OKGORO ARE MAKI – JAN SONNAL MOMTONG YOP MAKI – GODURO MOMTONG MAKI – GODURO ARE MAKI
2º DAN	LAS DE 1º DAN, MAS: JAN SONNAL ARE MAKI – NULO MAKI – AN PALMOK GECHIO MOMTONG MAKI – JAN SONNAL MOMTONG MAKI
3º DAN	LAS DE 1º Y 2º DAN, MAS: SONNAL GECHIO ARE MAKI – AN PALMOK GODURO OLGUL YOP MAKI
4º DAN	LAS DE 1º, 2º Y 3º DAN, MAS: SONNAL DUN GECHIO MOMTONG MAKI – GUDURO SONNAL DUNG MOMTONG BAKAT MAKI – SONNAL OKGORO ARE MAKI – AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKI – JANSONNAL OLGUL MAKI – YOP ARE MAKI – AN PALMOK GODURO MOMTONG MAKI
5º DAN	LAS DE 1º, 2º, 3º Y 4º DAN, MAS: OKGORO OLGUL MAKI – SONNAL OE SANTUL MAKI



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

GONG KIOK (ATAQUES)

SE REALIZARÁN DOS VECES ADELANTE Y DOS VECES HACIA
ATRÁS Y EL CHUNBI SE REALIZARÁ HACIA DELANTE

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS



GONK KIOK (ATAQUES)

PARA GRADO DE:	TECNICAS QUE SE SOLICITARÁN:
1º DAN	MOMTONG BANDE JIRUGUI – MOMTONG BARO JIRUGUI – OLGUL BANDE JIRUGUI – MOMTONG DUBON JURUGUI – SONNAL AN CHIGUI – PIOSON KUT SEYO CHIRUGUI – DUNG CHUMOK APE CHIGUI – ME CHUMOK NERYO YOP CHIGUI – PALKUP DOLLIO CHIGUI – DU CHECHO JIRUGUI – DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI – YOP JIRUGUI
2º DAN	LAS DE 1º DAN, MAS: SONNAL BAKAT CHUGUI – PALKUP YOP CHIGUI – SONNAL MOK CHIGUI
3º DAN	LAS DE 1º Y 2º DAN, MAS: PALKUP OLLYO CHIGUI -
4º DAN	LAS DE 1º, 2º Y 3º DAN, MAS: PIONSON KUT OPO JIRUGUI – BAM CHUMOK SOSUM CHIGUI
5º DAN	LAS DE 1º, 2º, 3º Y 4º DAN, MAS: DU ME CHUMOK YANG YOPGURI CHIGUI



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

PUM (MOVIMIENTOS ESPECIALES)

EL TRIBUNAL SOLICITARÁ AL ASPIRANTE QUE EFECTUE UNA TÉCNICA, QUE SE REALIZARÁ UNA VEZ A AMBOS LADOS

PARA GRADO DE:	NÚMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º DAN	SE PEDIRÁN DOS TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS



PUM (MOVIMIENTOS ESPECIALES)

PARA GRADO DE:	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARAN:
1º DAN	KIBON CHUMBI – CHEBIPUM MOK CHIGUI – MOMTONG PIOCHOK PALKUP CHIGUI – BITURO JANSONNAL OLGUL BAKAT MAKI – BO CHUMOK CHUMBI – GAWI MAKI – DANGKIO OLLYO MURUP CHIGUI – PIOCHOK CHAGUI – OE SANTUL MAKI – DANGKIO TOK JIRUGUI
2º DAN	LAS DE 1º DAN, MAS: TONG MILGUI CHUMBI – AKUMSONG KALCHEBI – MURUP KOKI – PIOCHOK JIRUGUI – CHAGUN DOL CHOGUI – DANGKIO ARE PIONSONKUT CHECHO CHIRUGUI – ME CHUMOK ARE PIOCHOÑ CHIGUI – BATGSONG TOK CHIGUI – KUMGANG MAKI – KUN DOL CHOGUI – SANTUL MAKI
3º DAN	LAS DE 1º Y 2º DAN, MAS: KOLCHO MAKI – AN PALMOK KUMGANG MOMTONG MAKI – KIOPSON CHUMBI – MOHE CHIGUI – GECHIO SANTUL MAKI – DANGKIO DUNG CHUMOK APE CHIGUI -
4º DAN	LAS DE 1º, 2º, Y 3º DAN, MAS: HWANGSO MAKI – SONBADAK GODURO AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKI – BAWI MILGUI – GORRO OLLIGUI – CHETDARI JIRUGUI – KUMGANG AP JIRUGUI – ME CHUMOK YOP MOMTONG PIOCHOK CHIGUI – NALGUE PIOGUI – BITURO JANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKI – AN PALMOK BITURO MOMTONG BAKAT MAKI – KUMGANG YOP JIRUGUI – SONNAL OE SANTUL MAKI – TAESAN MILGUI
5º DAN	LAS DE 1º, 2º, 3º Y 4º DAN, MAS: AN PALMOK ARE PIOCHOK MAKI – SONNAL KUMGANG ARE MAKI – OE SANTUL YOP CHAGUI – DU CHUMOK JORI CHUMBI



CAMBIOS Y MODIFICACIONES A TENER EN CUENTA

- - El tribunal valorará las técnicas, no las corregirá
- - Si el aspirante es suspendido, se rellenarán las observaciones de porque suspendió
- - Educación y respeto en el examen, por el aspirante y el tribunal
- - Los suspensos mas comunes son, de primer a segundo Dan, por el hecho de que hay maestros que examinan de primer dan en el club y muchas veces por ser buen competidor de combate, les regalan o no son tan exigentes con ese deportista, y cuando se presenta ante un tribunal de examen de federación, si no está preparado, **suspende**.
- - El uniforme del examen, estará en perfectas condiciones (limpio, aseado y buena presencia), y se podrá usar el dobok de competición de poomsae (bicolor), o el blanco.



- - La edad para poder presentarse al examen de primer dan, será de 15 años (año natural), que cumpla los 15 años en el año que se examina, aunque no los tenga cumplidos en el momento del examen.
- - los movimientos pum, se podrá realizar con ambas piernas, a criterio del tribunal
- - Los movimientos (técnicas) que en el poomsae se representan de forma lenta, al pedirlos en el apartado de técnica fundamental, se podrán realizar rápidas (con potencia)
- - El tribunal podrá pedir mas técnicas de las estipuladas para cada examen, si lo considera oportuno.
- - El Foco del Me chumok Neryo yop, se realizará a la altura de la boca, **NO** mas bajo
- - La técnica (dankio tok jirugui), con mano **abierta o cerrada**, No importa, ya que la traducción de (Dankio) es atraer



- - La técnica (bo chumok) del séptimo poomsae, subirá recta, sin acercarse al pecho
- - La técnica (Tom milgui chumbi), subirá hasta la altura del cuello y de ahí empujará hacia el frente
- - La técnica (pyon son kut), se podrá realizar **acompañada o no** del (nulo maki), a la elección del aspirante.
- - Las (soguis) posiciones, se realizarán con ambas piernas



MODIFICACIONES EN PATADAS

- - En la técnica de piernas se realizarán **dos** patadas con cada pierna
- - En saltos y giros por detrás, solo **una** patada con cada pierna
- - En las patadas de salto, se podrá coger carrerilla
- - Se tendrá que diferenciar claramente las técnicas de pierna (tuo mondolyo tuit y yop chagui), en la colocación del pie en el foco de la acción
- - todos los saltos se ejecutarán con los dos pies en el aire
- - Las técnicas de pierna:
(Gawi Chagui), es doble Ap Chagui al frente, piernas abiertas
- (Ilia Chagui), es ap y yop chagui, al mismo tiempo, forma de tijera
- **La RFET realizará un comunicado-reforma del reglamento, para explicar el tema de estas dos técnicas de pierna, habiendo controversia a nivel Nacional**
- - **En las combinaciones de patadas no se podrá añadir ningún paso adicionales**



HABON Y SEBON JIRUGUI

- - Habon y Sebon jirugui, se realizara **SIN AGARRES**
- - Importante la expresión del (KI) grito, se valorará la actitud, NO la cantidad de gritos en la técnica fundamental
- - PISOTONES:
 - en el 5º poomsae, al final
 - en el KUMGAN, 4 pisotones
 - en el pyonwon, 2 pisotones
 - en el Han su, 2 pisotones



COMBINACIÓN POOMSÆ

- - Es una combinación libre, donde cada aspirante demostrará las habilidades técnicas aprendidas y será de creación propia.
- - Se **RECOMIENDA** empezar la combinación con una defensa, y terminar la, con un ataque.
- - NO es necesario que la combinación sea simétrica (TIPO POOMSÆ)
- - NO es necesario terminar en el mismo sitio donde empezó, al ser de creación libre, para comprobar la lógica de esas técnicas
- - se podrá desplazar hacia delante, atrás y a los laterales, y se permitirá dar la espalda a el tribunal (TIPO POOMSÆ)



BAL KISUL (TÉCNICA DE PIERNA)

1 – CHAGUIS (PATADAS)

SE REALIZARÁN DOS PATADAS CON DISTINTA PIERNA

2 – TUIOS (PATADAS CON SALTO)

SE REALIZARÁ UNA PATADA CON DISTINTA PIERNA

3 – YOSOK DONK CHAK BAL KISUL (COMBINACIÓN DE PATADAS)

SE PEDIRÁN LAS TÉCNICAS ESTIPULADAS EN EL REGLAMENTO DE EXAMENES



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

BAL KISUL (TÉCNICA DE PIERNA)

GRADOS Y NÚMEROS DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN
SE SOLICITARÁN DOS REPETICIONES POR CADA PIERNA

PARA GRADO DE:	NÚMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CINCO TÉCNICAS



BAL KISUL (TECNICA DE PIERNA)

- EL TRIBUNAL SOLICITARÁ AL ASPIRANTE, QUE REALICE DOS REPETICIONES CON CADA PIERNA. DE LAS SIGUIENTES PATADAS:
- AP CHAGUI
- DOLLYO CHAGUI
- YOP CHAGUI
- TUIT CHAGUI
- NAKO CHAGUI
- FURIO CHAGUI
- NERYO CHAGUI
- MOM DOLLYO YOP CHAGUI
- MOM DOLLYO TUIT CHAGUI
- MOM DOLLYO NAKO CHAGUI
- MOM DOLLYO FURIO CHAGUI



TUIO (PATADAS CON SALTO)

EL TRIBUNAL SOLICITARÁ TÉCNICAS CON SALTO (TUIO)

PARA GRADO DE:	NÚMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	SE PEDIRÁN DOS TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS



TUIO (PATADAS CON SALTO)

EL TRIBUNAL SOLICITARÁ AL ASPIRANTE QUE REALICE UN SALTO CON CADA PIERNA, DE LAS SIGUIENTES TÉCNICAS:

PARA GRADO DE:	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:
1º DAN	YUIO AP CHAGUI – TUIO YOP CHAGUI – TUIO TUIT CHAGUI – TUIO DOLLYO CHAGUI – TUIO MOM DOLLYO TUIT CHAGUI – TUIO MOM DOLLYO YOP CHAGUI
2º DAN	LAS DE 1º DAN, MAS: TUIO MOM DOLLYO NAKO CHAGUI – TUIO MOM DOLIYO FURIO CHAGUI
3º DAN	LAS DE 1º Y 2º DAN, MAS: TUIO NOPPY CHAGUI – TUIO GAWI CHAGUI
4º Y 5º DAN	LAS DE 1º, 2º Y 3º DAN, MAS: TUIO ILYA CHAGUI – MODUMBAL CHAGUI (AP O YOP)



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

YOSOK DONG CHAK (COMBINACIÓN DE PATADAS)

EL ASPIRANTE EFECTUARÁ COMBINACIONES DE TÉCNICAS DE PIERNA (CHAGUI), COMPRENDIDAS EN ESTE CAPITULO, AVANZANDO Y REGRESANDO AL PUNTO DE PARTIDA ANDANDO HACIA ATRÁS SIN DAR LA ESPALDA AL TRIBUNAL.

IMPORTANTE

EN LA COMBINACIÓN REALIZADA, EL ASPIRANTE NO PODRÁ AÑADIR NINGUN PASO ADICIONAL A LA COMBINACIÓN



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

YOSOK DONG CHAK (COMBINACIÓN DE PATADAS)

PARA GRADO DE:	NÚMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º DAN	SE PEDIRÁN DOS TÉCNICAS
2º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
3º DAN	SE PEDIRÁN TRES TÉCNICAS
4º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS
5º DAN	SE PEDIRÁN CUATRO TÉCNICAS



YOSOK DONG CHAK (COMBINACIÓN DE PATADAS)

PARA 1º DAN

- NERYO CHAGUI – AP CHAGUI – YOP CHAGUI
- YOP CHAGUI - DOLLYO CHAGUI – MOM DOLLYO TUIT CHAGUI
- AP CHAGUI – NACKO CHAGUI – DOLLYO CHAGUI
- DOLLYO CHAGUI – YOP CHAGUI – MOM DOLLYO NACKO CHAGUI
- NACKO CHAGUI – DOLLYO CHAGUI – MOMDOLLYO YOP CHAGUI
- FURIO CHAGUI – YOP CHAGUI – NERYO CHAGUI



YOSOK DONG CHAK (COMBINACIÓN DE PATADAS)

PARA 2º DAN

LAS DE 1º DAN, MAS:

- YOP CHAGUI – NERYO CHAGUI – DOLLYO CHAGUI – MOM DOLLYO NACKO CHAGUI
- NACKO CHAGUI – DOLLYO CHAGUI – YOP CHAGUI – MOM DOLLYO YOP CHAGUI
- DOLLYO CHAGUI – MOM DOLLYO YOP CHAGUI – TUIT CHAGUI

PARA 3º, 4º Y 5º DAN

TODAS LAS SOLICITADAS ANTERIORMENTE



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

YOSOK DONG CHAK (COMBINACIÓN TIPO POOMSAE)

YOSOK DONG CHAK (SE PEDIRÁ UNA SOLA COMBINACIÓN)

EL ASPIRANTE DEBERÁ EFECTUAR HACIA DELANTE, HACIA ATRÁS O LATERALMENTE, **TIPO POOMSAE**, UNA COMBINACIÓN DE CREACIÓN PROPIA, CON UN MÍNIMO DE 20 MOVIMIENTOS EN LA CUAL INCLUIRÁ LAS TÉCNICAS CORRESPONDIENTES AL NIVEL AL CUAL OPTA, DEBIENDO APARECER COMO MÍNIMO LAS SIGUIENTES TÉCNICAS.

NOTA MUY IMPORTANTE

DADO QUE LA COMBINACIÓN ES DE CREACIÓN LIBRE, EL ASPIRANTE PODRÁ LLEGAR A SUSPENDER.

EL TRIBUNAL VALORARÁ LA DESTREZA, HABILIDAD Y LA LÓGICA DE LAS TÉCNICAS PRESENTADAS Y LA CAPACIDAD DE CREACIÓN DEL ASPIRANTE PARA EL GRADO AL QUE OPTA.



YOSOK DONG CHAK (COMBINACIÓN TIPO POOMSAE)

PARA GRADO DE:	DEFENSAS	ATAQUES
1º DAN	<ul style="list-style-type: none">- GECHIO ARE MAKI- JANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKI	<ul style="list-style-type: none">- PIOSON KUT SEUO CHIRUGUI- DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI
2º DAN	<ul style="list-style-type: none">- AN PALMOK GECHIO MOMTONG MAKI- JANSONNAL MOMTONG MAKI	<ul style="list-style-type: none">- CHEBIPUM MOK CHIGUI- AKUNSOM KALCHEBI
3º DAN	<ul style="list-style-type: none">- SONNAL GECHIO ARE MAKI- KUMGANG ARE MAKI	<ul style="list-style-type: none">- MOHE CHIGUI- DANGKIOK DUNG CHUMOK APE CHIGUI
4º DAN	<ul style="list-style-type: none">- AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKI- SONNAL OKGORO ARE MAKI	<ul style="list-style-type: none">- KUMGAN AP CHIRUGUI- BAM CHUMOK SOSUM CHIGUI
5º DAN	<ul style="list-style-type: none">- SONNAL KUMGANG ARE MAKI- AN PALMOK PIOCHOK ARE MAKI	<ul style="list-style-type: none">- PYONSON KUT OPO CHIRUGUI- DU ME CHUMOK YANG YOP GURI CHIGUI

EN LAS CITADAS COMBINACIONES SE DEBERÁN ASIMISMO INCLUIR LAS DIFERENTES Y CORRESPONDIENTES TÉCNICAS DE PIERNA.



EXAMEN DE POOMSAE

EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER Y EFECTUAR CORRECTAMENTE, PARA SUPERAR ESTA PRUEBA, LOS SIGUIENTES POOMSAES

PARA EL GRADO DE:	POOMSAES SOLICITADOS
1º DAN	<ul style="list-style-type: none">- DEL TAEGUK IL CHAN AL TAEGUK PAL CHAN, SIENDO EL PAL CHAN EL OBLIGATORIO.- EL TRIBUNAL SOLICITARÁ 1 POOMSAES A SORTEO DEL 1º AL 7º POOMSAE
2º DAN	<ul style="list-style-type: none">- DEL TAEGUK SA CHAN AL KUMGANG, SIENDO EL KUMGANG EL OBLIGATORIO.- EL TRIBUNAL SOLICITARÁ 2 POOMSAES A SORTEO DEL 4º AL KORYO
3º DAN	<ul style="list-style-type: none">- DEL O CHAN AL PYONGUON, SIENDO EL PYONGUON EL OBLIGATORIO.- EL TRIBUNAL SOLICITARÁ 2 POOMSAES A SORTEO DEL O CHAN AL TAEBEK
4º DAN	<ul style="list-style-type: none">-DEL TAEGUK YUK CHAN AL CHUNGKWON, SIENDO EL CHUNGKWON EL OBLIGATORIO- EL TRIBUNAL SOLICITARÁ POR SORTEO 1 POOMSAE DEL KORYO AL CHITAE Y 2 POOMSAES HASTA EL KORYO INCLUSIVE
5º DAN	DEL TAEGUK YUK CHAN AL ILYO, REALIZANDO 2 POOMSAES OBLIGATORIOS ENTRE CHUNGKWON E ILYO Y 3 POMSAES A SORTEO ENTRE IL CHAN I CHITAE



Federación de
Taekwondo de la
Comunidad Valenciana

EXAMEN DE KYORUGUI (COMBATE)

EL APARTADO DE KYORUGUI ESTARÁ DIVIDIDO EN TRES PARTES

SEBON KYORUGUI

HANBON KYURUGUI

COMBATE



KYURUGUI (COMBATE)

NOTA: EL NIVEL ATACADO DEBERÁ DE SER DETERMINADO POR EL TRIBUNAL

A) SEBON KYURUGUI (TRES PASOS)

- EL ASPIRANTE EJECUTARÁ CON LA AYUDA DE UN COMPAÑERO (OTRO ASPIRANTE), TRES TÉCNICAS DIFERENTES DE DEFENSA Y CONTRAATAQUE A LOS DOS NIVELES, OLGUL Y MOMTONG, LOS ATAQUES SERÁN EFECTUADOS PARTIENDO DE UNA CORRECTA POSICIÓN DE AP KUBI ARE MAKI,(PIERNA DERECHA ATRÁS).

B) HANBON KYURUGUI (UN PASO)

EL ASPIRANTE EJECUTARÁ CON LA AYUDA DE UN COMPAÑERO (OTRO ASPIRANTE), CINCO TÉCNICAS DIFERENTES DE DEFENSA Y CONTRAATAQUE A LOS DOS NIVELES (OLGUL Y MOMTONG), LOS ATAQUES SERÁN EFECTUADOS PARTIENDO DE UNA CORRECTA POSICIÓN DE AP KUBI ARE MAKI,(PIERNA DERECHA ATRÁS).

C) COMBATE

LA PRUEBA DE COMBATE SERÁ OBLIGATORIA PARA ASPIRANTES DE 1º A 3º DAN, QUEDANDO EXENTOS DE ESTA PRUEBA DE 4º DAN EN ADELANTE, TAMBIEN QUEDARÁN EXENTOS DE ESTA PRUEBA, LOS MAYORES DE 30 AÑOS QUE ACCEDAN A CUALQUIER GRADO.

LA PRUEBA DE COMBATE SE REALIZARÁ A CRITERIO DE CADA TERRITORIAL



VALORACIÓN DEL EXAMEN

EN TODAS LAS PRUEBAS DEL EXAMEN TÉCNICO, SE VALORARÁN COMO ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA, LOS APARTADOS SIGUIENTES:

- **CORRECTA EJECUCIÓN TÉCNICA**
- **POTENCIA Y FUERZA**
- **EQUILIBRIO**
- **ESTÉTICA**
- **CONCENTRACIÓN Y COORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS**
- **FINALIZAR LOS POOMSAES EN EL MISMO LUGAR DONDE SE COMENZÓ**
- **FINAL DE LOS MOVIMIENTOS (FOCO)**
- **RESPECTO EN EL EXAMEN, A LOS COMPAÑEROS ASPIRANTES Y A LOS PROFESORES**



Federación de Taekwondo de la Comunidad Valenciana

**Actualización de técnica para entrenadores Nacionales de la comunidad Valenciana,
temporada 2021**