



## ASSOCIAÇÃO DISTRITAL TAEKWONDO DE AVEIRO

### CONSELHO TECNICO PROGRAMA DE EXAMES DE KUP

10º KUP <input style="width: 80%;" type="text"/>	Cinturão Branco	<b>EXAME DE 10ºKUP PARA 9KUP</b>	9º KUP <input style="width: 80%;" type="text"/>	Cinturão Branco/Amarelo
--	-----------------	----------------------------------	---	-------------------------

<b>SON KISUL</b>	KIBON CHUMBI SEOGI	
	ARAE MAKI	
	MOMTONG BANDE JIREUGI	
<b>SEOGI SUL</b>	NARANHI SEOGI	AP KUBI
	MOA SEOGI	
	AP SEOGI	
<b>BAL CHAGI</b>	BANDAL CHAGI	AP CHAGI
	NAERYO CHAGI	
	AN CHAGI	

9º KUP <input style="width: 80%;" type="text"/>	Cinturão Branco/Amarelo	<b>EXAME DE 9ºKUP PARA 8ºKUP</b>	8º KUP <input style="width: 80%;" type="text"/>	Cinturão Amarelo
---	-------------------------	----------------------------------	---	------------------

<b>SON KISUL</b>	MOMTONG MAKI	
	OLGUL MAKI	
<b>SEOGI SUL</b>	NARANHI SEOGI	AP KUBI
	MOA SEOGI	
	AP SEOGI	
<b>POOMSAE</b>	SADJU	
<b>BAL CHAGI</b>	BAKKAT CHAGI	KULLO BANDAL CAHAGI
	DWIT CHAGI	
	BAN DAL CHAGI	
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	QUAIS AS REGRAS DO GINÁSIO	

8º KUP <input style="width: 80%;" type="text"/>	Cinturão Amarelo	<b>EXAME DE 8ºKUP PARA 7ºKUP</b>	7º KUP <input style="width: 80%;" type="text"/>	Cinturão Amarelo/Verde
---	------------------	----------------------------------	---	------------------------

<b>SON KISUL</b>	MOMTONG AN MAKI	
	MOMTONG BARO JIREUGI	
<b>SEOGI SUL</b>	NARANHI SEOGI	AP KUBI
	MOA SEOGI	JUCHUM SEOGI
	AP SEOGI	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--IL JANG	REVER A SADJU
<b>BAL CHAGI</b>	YOP CHAGI	KULLO AN CHAGI
	MIREO CHAGI	KULLO NAERYO CHAGI
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	AP CHAGI--1 TABUA	<b>MAIORES DE 16 ANOS</b>
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	O QUE É UMA POOMSAE	



## ASSOCIAÇÃO DISTRICTAL TAEKWONDO DE AVEIRO

### CONSELHO TECNICO

#### PROGRAMA DE EXAMES DE KUP

7º KUP		Cinturão Amarelo/Verde	<b>EXAME DE 7ºKUP PARA 6ºKUP</b>	6º KUP		Cinturão Verde
--------	--	------------------------	----------------------------------	--------	--	----------------

<b>SON KISUL</b>	OLGUL BANDE JIREUGI	
<b>SEOGI SUL</b>	NARANHI SEOGI	AP KUBI
	MOA SEOGI	JUCHUM SEOGI
	AP SEOGI	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--I JANG	REVER A TAEGEUK IL JANG
<b>BAL CHAGI</b>	DOLLYO CHAGI	TUIO AN CHAGI
	KULLO BAKKAT CHAGI	
	KULLO AP CHAGI	
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	NAERYO CHAGI--1 TABUA	<b>MAIORES DE 16 ANOS</b>
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	DESCREVER OS NIVEIS DE GRADUAÇÃO E RESPECTIVOS NOMES	
	QUAIS AS PROTEÇÕES OBRIGATORIAS EM COMPETIÇÃO?	

6º KUP		Cinturão Verde	<b>EXAME DE 6ºKUP PARA 5ºKUP</b>	5º KUP		Cinturão Verde/Azul
--------	--	----------------	----------------------------------	--------	--	---------------------

<b>SON KISUL</b>	MOMTONG DUBON JIREUGI	
<b>SEOGI SUL</b>	HANSONNAL JEBIPOOM MOKCHIGI	
	HANSONNAL MOMTONG BAKKAT MAKKI	
	DWITKUBI	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--SAM JANG	REVER A TAEGEUK IL E I JANG
<b>BAL CHAGI</b>	MONDOLLYO AN CHAGI	KODEUP AP CHAGI
	MONDOLLYO BAKKAT CHAGI	TUIO AP CHAGI
	KULLO MIREO CHAGI	
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE E COM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	DWIT CHAGI--1 TABUA	MOMTONG BANDE JIREUGI-1 TABUA
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	ESQUEMATIZAR UMA AREA DE COMPETIÇÃO DE COMBATES, DEFENINDO E LOCALIZANDO OS SEUS VARIOS COMPONENTES	



# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL TAEKWONDO DE AVEIRO

## CONSELHO TECNICO

### PROGRAMA DE EXAMES DE KUP

5º KUP
Cinturão Verde/Azul
EXAME DE 5ºKUP PARA 4ºKUP
4º KUP
Cinturão Azul

<b>SON KISUL</b>	SONNAL MOMTONG MAKKI	
	PYONSON KUT SEUO CHIRUGUI	
	BAKKAT PALMOK MOMTONG YOP MAKKI	
	DEUNG JUMEOK APE CHIGUI	
<b>SEOGI SUL</b>	DWITKUBI	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--SA JANG + 2 A ESCOLHA	
<b>BAL CHAGI</b>	MONDOLLYO YOP CHAGI	KULLO YOP CHAGI
	MONDOLLYO FURYO CHAGI	TUIO YOP CHAGI
	KODEUP YOP CHAGI	
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE E COM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	YOP CHAGI--1 TABUA	SONNAL-1 TABUA
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	O QUE É E PARA QUE SERVE O COMBATE LIVRE? QUAIS AS DIFERENÇAS PARA O COMBATE DE COMPETIÇÃO DESPORTIVA?	

4º KUP
Cinturão Azul
EXAME DE 4ºKUP PARA 3ºKUP
3º KUP
Cinturão Azul/Vermelho

<b>SON KISUL</b>	ME CHUMOK NAERYO CHIGUI	
	PALKUP MOMTONG DOLLYO CHIGUI	
	PALKUP MOMTONG PIOCHOK CHIGUI	
	YOP CHAGUI + ME JUMEOK BAKKAT CHIGUI	
<b>SEOGI SUL</b>	WEN SEOGI	DWIKKOA SEOGI
	OREUN SEOGI	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--OH JANG + 2 A ESCOLHA	
<b>BAL CHAGI</b>	TUIO DWIT CHAGI	DUBALL DANG SANG AP CHAGI
	KODEUP DOLLYO CHAGI	KULLO DOLLYO CHAGI
	NAKKA CHAGI	
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE E COM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	TUIO AP CHAGI--1 TABUA	PALKUP MOMTONG DOLLYO CHIGUI-1 TABUA
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	EXPLICAR A ORGANIZAÇÃO DO TAEKWONDO EM TERMOS HIERARQUICOS.( GRAUS,GRADUAÇÕES E TITULOS)	



# ASSOCIAÇÃO DISTRIAL TAEKWONDO DE AVEIRO

## CONSELHO TECNICO

### PROGRAMA DE EXAMES DE KUP

3º KUP	Cinturão Azul/Vermelho	<b>EXAME DE 3ºKUP PARA 2ºKUP</b>	2º KUP	Cinturão Vermelho
--------	------------------------	----------------------------------	--------	-------------------

<b>SON KISUL</b>	HANSONNAL OLGUL BITUREO MAKKI	
	BAKKAT PALMOK OLGUL BAKAT MAKKI	
	ARAE GECHO MAKKI	
	BATANG SON MOMTONG MAKKI	
<b>SEOGI SUL</b>	TODAS AS ANTERIORES	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--YUK JANG + 2 A ESCOLHA E 1 A ESCOLHA DO EXAMINADOR	
<b>BAL CHAGI</b>	TUIO MONDOLIO BAKKAT CHAGI	
	TUIO NOMO YOP CHAGI	
	FURYO CHAGI	SOKKEO AP CHAGI
	MONDOLLYO NAKKA CHAGI	
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE E COM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	TUIO YOP CHAGI--1 TABUA	SONNAL EM SUSPENÇÃO-1 TABUA
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	PARA QUE SERVE O AQUECIMETO? DEVE APRESENTAR UM AQUECIMENTO NA SEMANA ANTERIOR	

2º KUP	Cinturão Vermelho	<b>EXAME DE 2ºKUP PARA 1KUP</b>	1º KUP	Cinturão Vermelho/ Negro
--------	-------------------	---------------------------------	--------	--------------------------

<b>SON KISUL</b>	BATANG SON MOMTONG AN MAKKI	
	BATANG SON GODURO MOMTONG AN MAKKI	
	SONNAL ARAE MAKKI	MOMTONG GECHO MAKKI
	BO CHUMOK	DO CHUMOK GHECHO JIRUGUI
	DUBON GAWI MAKKI	DUNG CHUMOK OLGUL BAKAT CHIGUI
	OKGORO ARAE MAKKI	YOP JIRUGUI
<b>SEOGI SUL</b>	BEOM SEOGI	
	AP KOA SEOGI	
<b>POOMSAE</b>	TAEGEUK--CHIL JANG + 3 A ESCOLHA E 1 A ESCOLHA DO EXAMINADOR	
<b>BAL CHAGI</b>	TUIO MONDOLLYO NAKKA CHAGI	
	PIOCHOK CHAGI	
	KULLO NAKKA CHAGI	SOKKEO AP CHAGI
	NOPPI CHAGI	
<b>KYORUGI</b>	1 ADVERSARIO--SEM COLETE E COM COLETE	
<b>KYOKPA</b>	DOLLYO CHAGI--1 TABUA	<b>MAIORES DE 16 ANOS</b>
	SEQUENCIA DE 3 QUEBRAS ONDE UMA TEM QUE SER DE BRAÇOS	
<b>TESTE TEORICO</b>	<b>TRABALHO ESCRITO ENTREGUE NO DIA DO EXAME</b>	
	O QUE É E PARA QUE SERVE UM TESTE DE QUEBRA? DEVE APRESENTAR UM PROGRAMA DE TREINO SEMANAL	