

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN

Para - 1º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 3 a escolha da Mesa de Exame.	Pionji soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – Dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi-
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 3 Tecnicas a escolha da Mesa de Exame.	Are Maki, Montong An Maki - Momtong Maki – Olgul Maki – Jansonnal Momtong Bakat Maki – Sonnal Montong Maki – Momtong Bakat Maki - Olgul Bakkat Makki – Gechio Are Maki – Batangson Momtong Maki – Batangson Momtong Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki -
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 3 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	JIRUGI + CHIGI: Montong Bande jirugi - Montong Baro Jireugi – Olgul Bandae jireugi – Momtong Dubong jireugi – Sonnal An Chigi – Pyonson Kut Sewo Chirugui – Dung Chumok ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi -
PUM: Efectuar 2 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Kibon Chumbi – Chibipum Mok Chigi – Montong Piochok Palkup Chigi – bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo ChumokChumbi – Gawi Maki – Dangkio ollyo Murup Chigi – Piochok Chagi – Oe Santul Maki – dangkio Tok Jirugi
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 3 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi –Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dolyo Furyo Chagi.
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 3 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Neryo Chagi + ape Chagi + Yop Chagi. Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 2 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame, Esquerda e Direita.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi.
POOMSAE	
TAEGUK PAL CHANG: Obrigatório.	Efectuar + 1 a pedido da Mesa de Exame, desde Taeguk Il Chang a Taeguk Chil Chang.
YONSOK DONG CHAK. (Combinação com 20 Técnicas tipo Poomsae, de livre criação do Candidato e Exame de DAN.	Tecnicas Obrigatorias, Gechio are Maki + Jansonnal Momtong Bakat Maki. Tecnicas Obrigatorias, Pioson Kut Seuo Chirugi + Dung Chumok Bakat Chigi.
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE: Contra Mitt ou, Plastrom. HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 Combates de 3 x 2 minutos. Ficam exentos desta prova aqueles que a Mesa de Exame assim o decida. 1 X 2 minutos Executar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 4 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico. 4 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em ataque. Com controle Técnico.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi.
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi - Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi.
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi.
TESTE TEÓRICO	
Trabalho escrito, mínimo de 04 paginas A4, Subordinada a:	Princípios do taekwondo. Porque praticas Taekwondo, e Projectos Futuros?
O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN:	DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TECNICAS DO PROGRADA DE EXAME.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN

Para - 2º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame.	Pionji soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi-
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Gechio Are Maki – Batangson Momtong Maki – Batangson Momtong Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki.
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 4 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Sonnal An Chigi – Pyonson Kut Sewo Chirugui – Dung Chumok ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi – Sonnal Bakat Chigi - Palkup Yop Chigi – Sonnal Mok Chigi.
PUM: Efectuar 3 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki – Bo ChumokChumbi – Gawi Maki – Dangkio ollyo Murup Chigi – Piochok Chagi – Oe Santul Maki – dangkio Tok Jirugi – Tong Milgi Chumbi – Akumson Kalchebi – Murup koki – Piochok Jirugui – Dang Are Pionson Kut Checho Chirugui – Me Chumok Are Piochok Chigi – Batangson Tok Chigi.
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi – Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dolyo Furyo Chagi.
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 4 Técnicas a Escolha da Mesa de Exame.	Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi. Yop Chagi + Neryo Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Nako chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi + Tuit Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 3 Técnicas a escolha da Mesa de Exame, Esquerda e Direita.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi – Tuio Mom Dollyo Nako Chagi – Tuio Mom Dollyo Furio Chagi.
POOMSAE	
KORYO: Obrigatório.	Efectuar + 2 a pedido da Mesa de Exame desde, Taeguk Il Chang a Taeguk Pal Chang.
YONSOK DONG CHAK: (Combinação com 25 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato e Exame de DAN.	Técnicas Obrigatórias , Gechio are Maki – Jansonnal Momtong Bakat Maki. – An Palmok Gechio Momtong Maki. Técnicas Obrigatórias, Pionson Kut Seuo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi.
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE COM MITT , OU PLASTROM HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 Combates de 3 x 2 minutos. Ficam isentos desta prova aqueles que a Mesa de Exame assim o decida. 1 X 2 minutos. Executar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 5 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque, com controle Técnico. 5 acções. Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em ataque, com controle Técnico.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi – Tuit Chagi – Nako Chagi.
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi – Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuyo Nako Chagi.
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi.
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo de 06 paginas A4, Subordinado a:	Taekwondo Desporto. Taekwondo Arte Marcial.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO
Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional
PROGRAMAS DE EXAME DE DAN
Para - 3º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame.	Pionji soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi- Jaktari Sogi – Ap koa Sogi -
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 4 a escolha da mesa de Exame.	Gechio Are Maki – Batangson Momtong Maki – Batangson Momtong Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki.
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame.	Sonnal An Chigi – Pyonson Kut Sewo Chirugui – Dung Chumok ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi – Sonnal Bakat Chigi - Palkup Yop Chigi – Sonnal Mok Chigi -
PUM: Efectuar 3 a escolha da Mesa de Exame.	Dangkio ollyo Murup Chigi – Piochok Chagi – Oe Santul Maki – dangkio Tok Jirugi – Tong Milgi Chumbi – Akumson Kalchebi – Murup koki – Piochok Jirugui – Dang Are Pionson Kut Checho Chirugui – Me Chumok Are Piochok Chigi – Batangson Tok Chigi - Chgun Dol Chogi – kumgang Maki – Kun Dol Chogi – santul Maki -
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 4 a escolha da Mesa De Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi – Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dollyo Furyo Chagi
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame.	Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi. Yop Chagi + Neryo Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Nako chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi + Tuit Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 3 a escolha da mesa De Exame.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi – Tuio Mom Dollyo Nako Chagi – Tuio Mom Dollyo Furyo Chagi – Tuio Nopyy Chagi -
POOMSAE	
KEUMGANG, Obrigatório.	Efectuar + 2 a pedido da Mesa de Exame, desde Taeguk II Chang a Koryo.
YONSOK DONG CHAK (Combinação com 30 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.	DEFESAS: Gechio are Maki – Jansonnal Momtong Bakat Maki. – An Palmok Gechio Momtong Maki - ATAQUES: Pionson Kut Sewo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi.
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE COM MITT , OU PLASTROM HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 Combates de 3 x 2 minutos. Ficam exentos desta Prova aqueles que a mesa de Exame assim o decida. 1 X 2 minutos. Efectuar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 6 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em Ataque. 6 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em Ataque.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi – Tuit Chagi – Nako Chagi - Neryo Chagi .
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi – Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopyy Chagi -Tuyo Nako Chagi .
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi – Dung Chumok Ape Chigi .
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo de 08 paginas A4 Subordinado á:	De que modo aplica a Filosofia do Taekwondo no seu dia a dia? Taekwondo para Crianças?
O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN:	DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TECNICAS DESTE E PROGRAMAS ANTERIORES.

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN
Para - 4º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 4 a escolha da mesa de Exame	Pionji soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi- Jakdari Sogi – Ap koa Sogi –
SON KISUL	
MAKI : Efectuar 5 a escolha da mesa de Exame.	Batangson Momtong Maki – Batangson Momtong Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gecchio Are Maki -
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 5 a escolha da Mesa de Exame.	Pyonson Kut Sewo Chirugui – Dung Chumok Ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi – Sonnal Bakat Chigi - Palkup Yop Chigi – Sonnal Mok Chigi.
PUM: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame.	Oe Santul Maki – dangkio Tok Jirugi – Tong Milgi Chumbi – Akumson Kalchebi – Murup koki – Piochok Jirugui – Dang Are Pionson Kut Checho Chirugui – Me Chumok Are Piochok Chigi – Batangson Tok Chigi - Chgun Dol Chogi – kumgang Maki – Kun Dol Chogi – santul Maki – An palmok Kumgang Momtong Maki -
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 5 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi – Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dolyo Furyo Chagi.
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 5 a escolha da mesa de Exame.	Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi. Yop Chagi + Neryo Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Nako chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi + Tuit Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame. Esquerda e Direita.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi – Tuio Mom Dollyo Nako Chagi – Tuio Mom Dollyo Furio Chagi – Tuio Nopyy Chagi – Tuio Gawio Chagi – Modumbal Ape Chagi -
POOMSAE	
TAEBAEK : Obrigatorio.	Efectuar + 3 a pedido da mesa de Exame desde, Taeguk II Chang a KEUMGANG.
YONSOK DONG CHAK: Combinação com 35 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.	DEFESAS: Jansonnal Momtong Bakat Maki. – An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gechio are maki - ATAQUES: Pioson Kut Seuo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi.
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE: Contra Mitt ou, Plastrom. HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 Combates de 3 x 2 minutos. Ficam isentos desta prova aqueles que a Mesa de Exame assim o decida. 1 X 2 minutos. Executar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 8 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico. 8 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em ataque. Com controle Técnico.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi – Tuit Chagi – Nako Chagi - Neryo Chagi – Biturio Chagi –
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopy Chagi -Tuyo Nako Chagi – Tuio Gawio Chagi -
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Palkup Chigi - Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi – Dung Chumok Ape Chigi –Sonnal Dung -
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo e 12 Páginas A4	Tema a escolha. Deve ser apresentado com antecedência para aceitação. Com uma tradução para Inglês.
O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN:	DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TÉCNICAS DESTES E PROGRAMAS ANTERIORES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN
Para - 5º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 4 a escolha da Mesa de Exame	Pionij soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi- Jakdari Sogi – Ap koa Sogi –
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 5 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Batangso Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gecchio Are Maki – An Palmok Goduro Olgul Yop Maki -
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 5 Técnicas A escolha da Mesa de Exame.	Dung Chumok ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi – Sonnal Bakat Chigi - Palkup Yop Chigi – Sonnal Mok Chigi - Palkup Ollyo Chigi -
PUM: Efectuar 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Murup koki – Piochok Jirugui – Dang Are Pionson Kut Checho Chirugui – Me Chumok Are Piochok Chigi – Batangson Tok Chigi - Chgun Dol Chogi – kumgang Maki – Kun Dol Chogi – santul Maki – An palmok Kumgang Momtong Maki – Kiopson Jumbisogi – Gechio Santul Maki Dengkio Dung Chumok ape Chigi – Meongyechigi -
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 5 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi – Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dolyo Furyo Chagi.
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 5 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi. Yop Chagi + Neryo Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Nako chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi + Tuit Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame. Esquerda e Direita.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi – Tuio Mom Dollyo Nako Chagi – Tuio Mom Dollyo Furyo Chagi – Tuio Nopy Chagi – Tuio Gawio Chagi – Modumbal Ape Chagi – Tuio Ilya Chagi – Tuio Modumbal Yop Chagi -
POOMSAE	
PYONGWON: Obrigatória.	Efectuar + 3 a pedido da Mesa de Exame desde, Taeguk Il Chang a TAEBAEK.
YONSOK DONG CHAK, Combinação com 40 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.	Técnicas Obrigatórias: An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gechio are Maki - Kumgang Are Maki - Técnicas Obrigatórias: Pison Kut Seo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi – Mohe Chigi - Dangkiok Dung Chumok ape Chig
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE: Contra Mitt ou Plastron. HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 combates de 3 x 2 minutos. Ficam isentos desta prova aqueles que a Mesa de exame assim o decida. 1 X 2 minutos. Executar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 10 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico. 10 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em ataque. Com controle técnico.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi – Tuit Chagi – Nako Chagi - Neryo Chagi – Biturio Chagi –
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi – Tuyo dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopy Chagi -Tuyo Nako Chagi – Tuio Gawio Chagi – Tuio Modumbal ape Chagi – Tuio Ilya Chagi -
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Palkup Chigi - Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi – Dung Chumok Ape Chigi – Sonnal Dung – Pyonsonkut Seo Jirugi.
Teste de quebra com Telha Marselha.	O Mínimo é de 4 unidades para Mulheres, e de 6 unidades para Homens. Técnica de braços, Livre
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo de 15 paginas A4	Tema a escolha. Deve ser apresentado com antecedência para aceitação. Com uma tradução para Inglês.

O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN

DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TÉCNICAS DESTES PROGRAMAS ANTERIORES

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TAEKWONDO

DEPARTAMENTO TÉCNICO

Mestre Luciano Neto – Director Técnico Nacional

PROGRAMAS DE EXAME DE DAN

Para - 6º DAN

SOEGI KISUL	
SOEGI: Efectuar 5 a escolha da Mesa de Exame	Pionij soegi - Moa soegi – Ape Soegi – Ape Kubi Soegi – Junchum Soegi – Beom Soegi - Dwitkub Seogi – dwit Koa Soegi – Naranji Soegi – Uen Soegi – Orun Soegi- Jakdari Sogi – Ap koa Sogi –
SON KISUL	
MAKI: Efectuar 6 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Batangso Ane Maki – Sonnal Arae Maki – Goduro Batangson Momtong An Makki – Gechio Momtong Maki – Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Are Maki – Jansonnal Are Maki - Nulo Maki – An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gecchio Are Maki – An Palmok Goduro Olgul Yop Maki -
SON KISUL GONKIOK: Efectuar 6 Técnicas A escolha da Mesa de Exame.	Dung Chumok ape Chigi – Me Chumok Neryo Chigi – Palkup Dollyo Chigi – Du Checho Jirugi – Dung Chumok Bakat Chigi – Yop Jirugi – Sonnal Bakat Chigi - Palkup Yop Chigi – Sonnal Mok Chigi - Palkup Ollyo Chigi -
PUM: Efectuar 4 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Murup koki – Piochok Jirugui – Dang Are Pionson Kut Checho Chirugui – Me Chumok Are Piochok Chigi – Batangson Tok Chigi - Chgun Dol Chogi – kumgang Maki – Kun Dol Chogi – santul Maki – An palmok Kumgang Momtong Maki – Kiopson Jumbisogi – Gechio Santul Maki Dengkio Dung Chumok ape Chigi – Meongyechigi -
BAL KISUL	
BAL CHAGI: Efectuar 6 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Ape Chagi – Dollyo Chagi - Yop Chagi – Dwit Chagi – Nako Chagi - Furyo Chagi – Neryo Chagi – Mom Dollyo Yop Chagi – Mom Dollyo Dwit Chagi – Mom Dollyo Nako Chagi – Mom Dolyo Furyo Chagi.
YONSOK DONG CHAKI: Efectuar 6 Técnicas a escolha da Mesa de Exame.	Yop Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Dwit Chagi. Ape Chagi + Nako Chagi + Dollyo Chagi. Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Furyo Chagi + Yop Chagi + Neryo Chagi. Yop Chagi + Neryo Chagi + Dollyo Chagi + Mom Dollyo Nako chagi. Nako Chagi + Dollyo Chagi + Yop Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi. Dollyo Chagi + Mom Dollyo Yop Chagi + Tuit Chagi.
TUIO CHAGI: Efectuar 5 Técnicas a escolha da Mesa de Exame. Esquerda e Direita.	Tuio Ape Chagi – Tuio Yop Chagi – Tuio Tuit Chagi – Tuio Dollyo Chagi – Tuio Mom Dollyo Tuit Chagi + Tuio Mom Dollyo Yop Chagi – Tuio Mom Dollyo Nako Chagi – Tuio Mom Dollyo Furyo Chagi – Tuio Nopy Chagi – Tuio Gawio Chagi – Modumbal Ape Chagi – Tuio Ilya Chagi – Tuio Modumbal Yop Chagi -
POOMSAE	
SIPJIN: Obrigatória.	Efectuar + 3 a pedido da Mesa de Exame desde, Taeguk Il Chang a Pyongwon.
YONSOK DONG CHAK, Combinação com 45 Técnicas tipo Poomsae de livre criação do Candidato a Exame de DAN.	Técnicas Obrigatórias: An Palmok Gechio Momtong Maki – Sonnal Gechio are Maki - Kumgang Are Maki – Sonbadak Montong Kudureo bakkatmakki - Sonnal deung Momtong Hechomakki - Técnicas Obrigatórias: Pioson Kut Seuo Chirugi – Dung Chumok Bakat Chigi. – Chebipum Mok Chigi – Akumson Kalchebi – Mohe Chigi - Dangkiok Dung Chumok ape Chig – Meongyechigi
KYORUGI	
COMBATE: De Competição. COMBATE: Contra Mitt ou Plastron. HANBON KYRUGI (combate a 1 passo) HOCHIGSUL: (defesa pessoal)	2 combates de 3 x 2 minutos. Ficam isentos desta prova aqueles que a Mesa de exame assim o decida. 1 X 2 minutos. Executar todas as Técnicas do seu conhecimento a nível de Competição. 12 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 3 Técnicas em ataque. Com controle Técnico. 12 acções, Após a defesa efectuar o máximo de 1 Técnica em ataque. Com controle técnico.
KYOPKA	
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Ape Chagi – Dollyo Chagi – Yop Chagi – Tuit Chagi – Nako Chagi - Neryo Chagi – Biturio Chagi –
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Tuyo Ape Chagi – Tuyo Dollyo Chagi – Tuyo Yop Chagi – Tuyo Tuit Chagi – Tuio Nopy Chagi -Tuyo Nako Chagi – Tuio Gawio Chagi – Tuio Modumbal ape Chagi – Tuio Ilya Chagi -
Teste de quebra 1x, a sortear no dia.	Palkup Chigi - Jumok Montong Jirugi – Sonal Ane Chigi. Dug Chumok – Sonnal Bakat Chigi – Dung Chumok Ape Chigi – Sonnal Dung – Pyonsonkut Seo Jirugi.
Teste de quebra com Telha Marselha.	O Mínimo é de 4 unidades para Mulheres, e de 7 unidades para Homens. Técnica de braços, livre.
TESTE TEÓRICO	
Tese com o mínimo de 20 paginas A4	Tema a escolha. Deve ser apresentado com antecedência para aceitação. Com uma tradução para Inglês.

O CANDIDATO/A A EXAME DE DAN

DEVE TER CONHECIMENTO DE TODAS AS TÉCNICAS DESTES PROGRAMAS ANTERIORES