



GUIDA TECNICA

Asd. Centro Sportivo

SOLBIATESE



PROGRAMMA ESAMI
PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI

Aggiornamento 2024



PROGRAMMA D'ESAME Da 4 a 7 ANNI (anno solare)

REQUISITI	Età Minima	4 / 7 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	UN ANNO di permanenza con il grado di 10° KUP (bianca)	
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore			
<p>L'intervento si baserà su una serie d'attività che hanno come finalità la combinazione di schemi motori di base, lo sviluppo delle capacità percettive e coordinative (con particolare riguardo alla mobilità articolare). Ciò faciliterà la formazione di piani educativi e l'inserimento di schemi motori insiti nel Taekwondo come: parare, calciare, schivare, saltare, attaccare, ecc.</p> <p>Essendo l'età in essere, un'età di sviluppo cognitivo e motorio, in questo periodo l'obiettivo è di creare gradualità didattica, al fine di permettere al giovane atleta, l'acquisizione e la presa di coscienza di vissuti motori ampi e generalizzati.</p> <p>In questo contesto saranno inserite in modo graduale le tecniche di taekwondo, inizialmente sotto forma di gioco, successivamente come avviamento e specializzazione.</p>					
9°kup Cintura bianca/Sup		<ul style="list-style-type: none">• Giochi: atti a sviluppare elementi spaziali e temporali, giochi di contatto, giochi del lanciare, afferrare, colpire e calciare.• Tecniche: in posizione statica, dinamica e in traslocazione (avanti e indietro), esecuzione di semplici attacchi e parate (media, alta, bassa) effettuati con arti superiori.• Prove multiple: considereranno nel combinare schemi motori conosciuti a semplici tecniche di Taekwondo. (Es: correre e superare un ostacolo, colpire a piacere con tecniche di tkd con arti superiori ed inferiori come: calcio frontale, parata media esterno interno, ecc. ecc.)			
8°kup Cintura gialla		<ul style="list-style-type: none">• Giochi: atti a sviluppare capacità di saltare, d'equilibrio, di coordinazione. Proporre inizialmente salti in basso: da un plinto, da una panchetta, dalla spalliera, da una fune oscillante.• Tecniche: in posizione statica, dinamica e in traslocazione (avanti e indietro), esecuzione di semplici tecniche di attacchi e parate (media, alta, bassa) effettuati con arti superiori (nº max 6 tecniche andata e ritorno). Proporre le posizioni di base Apsoghi - Apgubi inserendo nelle stesse esecuzioni di:<ul style="list-style-type: none">- Calcio frontale (medio – alto) e calcio verticale.• Prove multiple: associare agli schemi motori effettuati nei giochi, tecniche di taekwondo (arti superiori-inferiori). Es. saltare un ostacolo e calciare successivamente al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte. <p>Si ricorda, che i Beginners (6-7 anni) con cintura gialla al primo anno di tesseramento per le competizioni appartengono al GRUPPO B.</p>			
7°kup Cintura gialla/Sup		<ul style="list-style-type: none">• Giochi: atti a sviluppare controllo motorio e capacità d'orientamento. Proporre giochi in cui c'è il controllo del corpo in fase di volo e successivo contatto al suolo:<ul style="list-style-type: none">A) Saltare da una panca e portare le braccia in alto, calciare al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte.B) Saltare da una panca e portare le gambe in raccolta, calciare al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte.C) Eseguire un saltello e compiere un giro su sé stessi, calciare al colpitore. Prediligere tecniche di gamba alte.• Tecniche: eseguire parate ed attacchi a scelta (libere) con arti superiori ed inferiori proiettando il corpo in avanti e indietro, con un solo passo (dx-sx). Eseguire calcio frontale, calcio verticale e calcio circolare, in deambulazione al bersaglio alto e medio.• Tecniche di base a tema: A1 – A2• Prove multiple: strutturare dei percorsi con i giochi utilizzati precedentemente ed inserire negli stessi delle tecniche di taekwondo. Le stesse tecniche fin qui apprese possono essere organizzate in coppia.			
6°kup Cintura verde		<ul style="list-style-type: none">• Giochi: atti ad effettuare gesti motori complessi in cui sono richiesti un buon livello di coordinazione motoria, un'adeguata sensibilità delle capacità percettive ed una ottima mobilità articolare. Si proporrà attività deputata al controllo motorio specifico, coordinazione oculo – manuale e podalica, precisione di movimento in esecuzioni da fermo, con spostamenti laterali, in situazioni di squilibrio e con giri del corpo su sé stessi:<ul style="list-style-type: none">A) Lanciare una palla e colpire un bersaglio fermo e/o in movimento. Prediligere tecniche alte.B) Calciare una palla e colpire un bersaglio fermo e/o in movimento. Prediligere tecniche alte.C) Colpire un bersaglio (colpitore) in condizione di squilibrio motorio. Prediligere tecniche alte.• Tecniche:<ul style="list-style-type: none">A) Parata media, parata alta, parata bassa, doppia parata, e varianti.B) Calcio verticale, calcio frontale, calcio circolare, calcio laterale, al bersaglio alto e medio.C) Passi: Juchumseoghi, Apsoghi, Apgubi, TwitgubiD) Tecnica Base a tema: A3 – A4Le tecniche fin qui indicate devono essere eseguite in avanzamento, indietreggiando, dx-sx, con rotazioni del corpo ed in volo.• Prove Multiple: s'inseriranno elementi di pre-acrobatica a tecniche di taekwondo:<ul style="list-style-type: none">A) Capovolta, calciare al colpitore. Prediligere tecniche alte.B) Ruota, eseguire una serie d'attacchi e parate. Prediligere tecniche alte.C) Saltare su una pedana elastica, eseguire varie tecniche gambe (calcio frontale, verticale, circolare, dwitchaghi)D) Strutturare percorsi e circuiti di varia difficoltà, inserire tecniche di taekwondo. Prediligere tecniche alte.			
		<p>Si ricorda, che i Beginners (6-7 anni) con cintura verde al primo anno di tesseramento per le competizioni appartengono al GRUPPO C.</p>			



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BIANCA/Sup. 9° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	Periodo minimo 6 MESI
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore		
POSIZIONI e TECNICHE		PERCORSO PROPEDEUTICO (fino a 9 anni; anno solare)		
FREESTYLE		CAPOVOLTA		
TECNICHE DI CALCI (Fondamentale)	Modalità di esecuzione (lento – veloce)	Dalla posizione di Passo Corto (Apseoghi) (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx. Calciare e tornare nella posizione di partenza.		
	A	Sul posto calcio frontale (Apchaghi) al bersaglio alto. n° 8 tecniche (2 lente + 2 veloce guardia dx/sx)		
TECNICHE DI CALCI (Colpitore sul posto)	Modalità di esecuzione (libera)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.		
	B	Posizione di guardia, sul posto calcio verticale (Cikki). n° 8 tecniche		



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA 8° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	Periodo minimo Anzianità di mesi 5			
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Colpitore					
FORMA	*PERCORSO (fino a 9 anni; anno solare) *3 TECNICHE a SORTEGGIO DEGLI ATTACCHI E PARATE dalla 1 alla 7 *OBBLIGATORIO 1° TAEGEUK						
FREESTYLE	CAPOVOLTA						
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione (lento – veloce)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio a piedi paralleli. Continuare la combinazione.					
	A	Posizione di guardia, sul posto calcio frontale. n° 8 tecniche (2 lente + 2 veloce guardia dx/sx)					
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	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	Posizione di guardia, calcio frontale (Apchaghi) al bersaglio alto. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, per un totale di 4 tecniche, slittamento laterale, calcio verticale (Cikki) infuori – interno.					
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro <i>Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni</i>	Modalità di esecuzione colpitore	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.					
	C1	Posizione guardia parallela, calcio frontale (Apchaghi), al bersaglio alto.					
	C2	Posizione di guardia parallela, calcio verticale (Cikki).					
	C3	Posizione di guardia parallela, calcio verticale (Cikki), infuori – interno.					
COMBATTIMENTO	Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						
	Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA GIALLA/Sup. 7° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 8° KUP (Periodo minimo 30 lezioni)
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Colpitore		
FORMA		*PERCORSO (fino a 9 anni; anno solare) *3 TECNICHE a SORTEGGIO DEGLI ATTACCHI E PARATE dalla 1 alla 7 *OBBLIGATORIO 1° e 2° TAEGEUK		
FREESTYLE		RUOTA		
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione (libera)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.		
	A	Posizione di guardia, sul posto, calcio laterale (Yopchaghi) al bersaglio alto. n° 4 tecniche (2 lente – 2 veloci)		
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	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	Posizione di guardia, calcio laterale (Yopchaghi) al bersaglio alto. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, calcio laterale (Yopchaghi) al bersaglio alto, eseguito con l'arto anteriore (sinistra/destra) per un n° di 2 esecuzioni per gamba e per un totale di 4 tecniche.		
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro <i>Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni</i>	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio della gamba in avanti, eseguire la seconda tecnica con la stessa gamba. La combinazione va effettuata due volte in guardia dx e due volte in guardia sx, per un totale di 4 tecniche.		
	C1	Posizione di guardia, calcio frontale (Apchaghi) al bersaglio alto + calcio verticale (Cikki) (interno – esterno).		
	C2	Posizione di guardia, calcio laterale (Yopchaghi) al bersaglio alto, "piede scaccia piede" gamba anteriore.		
	C3	Posizione di guardia, calcio circolare (Dollyochagi) medio + calcio circolare (Dollyochagi) alto, "piede scaccia piede" gamba anteriore.		
COMBATTIMENTO		Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		
		Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE 6° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 7° KUP (Periodo min. 30 lezioni)			
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Colpitore					
FORMA		*PERCORSO (fino a 9 anni; anno solare) *3 TECNICHE a SORTEGGIO DEGLI ATTACCHI E PARATE dalla 1 alla 7 + 8/10 *A SORTEGGIO TRA 1° e 2° TAEGEUK *OBBLIGATORIO 3° TAEGEUK					
FREESTYLE		RONDATA					
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.					
	A	Posizione di guardia, sul posto, Olgul Dollyochagi (calcio circolare alto). n° 6 tecniche					
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	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	Posizione di guardia, Olgul Dollyochagi (calcio circolare alto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Nella fase di ritorno, per un totale di 4 tecniche, Momtong Dollyochagi (calcio circolare, da difesa con svincolo).					
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI Avanti e/o Dietro <i>Il candidato dovrà scegliere una delle tre combinazioni</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio della gamba in avanti eseguire la seconda tecnica con la stessa gamba. La combinazione va effettuata due volte in guardia dx e due volte in guardia sx, per un totale di 4 tecniche.					
	C1	Posizione di guardia, Olgul Dollyochagi (calcio circolare alto) + Mirochaghi (calcio a spinta).					
	C2	Posizione di guardia, Momtong Dollyochagi (calcio circolare medio + Olgul Dollyochagi (calcio circolare alto)).					
	C3	Posizione di guardia, Mirochaghi (calcio a spinta) gamba anteriore dx o sx + Olgul Dollyochagi (calcio circolare alto) con movimento a forbice delle gambe (gamba opposta).					
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO	Capacità Motorie: Arti inferiori, coordinazione, velocità. La prova consiste nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte il colpitore. Tecnica: Posizione di guardia, Nopi Apchaghi (calcio frontale alto) Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile.						
COMBATTIMENTO	Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						
	Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA VERDE/SUP. 5° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 6° KUP (Periodo min. 30 lezioni)
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Colpitore		
FORMA		*5 TECNICHE a SORTEGGIO DEGLI ATTACCHI E PARATE dalla 1 alla 10 *A SORTEGGIO dal 1° al 3° TAEGEUK *OBBLIGATORIO 4° TAEGEUK		
FREESTYLE		RUOTA CON UNA MANO		
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione (libera)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.		
	A	Posizione di guardia, sul posto Dwitchaghi (calcio all'indietro). n° 4 tecniche		
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	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 e in difesa, come indicazione.		
	B	Posizione di guardia, giro frontale Dwitchaghi (calcio all'indietro). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, Dwitchaghi (calcio all'indietro). (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).		
TECNICA IN VOLO	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorsa. Ritorno nella posizione di guardia.		
	C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Nopi Apchaghi (calcio frontale in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 2 tecniche).		
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO		Capacità Motorie: Arti inferiori, coordinazione, velocità. La prova consiste nel colpire, con tecnica a tre tempi, il maggior numero di volte il colpitore. Tecnica: Posizione di guardia, Olgul Dollyochaghi (calcio circolare alto) Valutazione: 15" di tempo per toccare il maggior numero di volte possibile.		
COMBATTIMENTO		Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		
		Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva		



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU 4° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 5° KUP (Periodo min. 30 lezioni)					
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore							
FORMA OBBLIGATORIA	*5 TECNICHE a SORTEGGIO DEGLI ATTACCHI E PARATE dalla 1 alla 10 *A SORTEGGIO COMMISSARI dal 1° al 2° TAEGEUK *OBBLIGATORIO 5° TAEGEUK								
FORMA PRESCELTA <i>A cura del candidato</i>	3° TAEGEUK		4° TAEGEUK						
FREESTYLE	RUOTA con una mano		RONDATA						
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione (libera)	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.							
	A	Posizione di guardia, sul posto Dwitchaghi (calcio all'indietro). n° 4 tecniche							
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	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	Posizione di guardia Olgul Dollyochaghi (calcio circolare alto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, Olgul Dollyochaghi (calcio circolare alto gamba posteriore). (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche).							
TECNICA IN VOLO	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorsa. Ritorno nella posizione di guardia.							
	C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Yopchaghi (calcio laterale in volo) eseguito con il piede di stacco. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 2 tecniche).							
TEST A CARATTERE FISICO – ATLETICO TECNICO	CORSA A SPOLA 3-6-9 (ST. CONI) + TAEKWONDO Capacità Motorie: arti superiori e inferiori, equilibrio dinamico, accelerazione. Si tracciano 4 righe per terra con nastro adesivo di diverso colore. Le linee vanno tracciate a 3 metri di distanza l'una dall'altra. L'allievo, partendo dietro la linea, esegue una serie di corse a spola e calcia al colpitore, Olgul Dollyochaghi (dx-sx) (calcio circolare alto gamba anteriore) a ridosso della riga distante 3 m dalla partenza, quindi quella distante 6 m ed infine quella distante 9 m. Ad ogni spola, l'allievo, deve colpire di pugno un colpitore (dx-sx) posto a ridosso sulla linea di partenza. Valutazione: Rilevazione del tempo a prova effettuata.								
COMBATTIMENTO	Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva								
	Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva								



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA BLU/SUP. 3° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 4° KUP (Periodo min. 30 lezioni)			
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore					
FORMA OBBLIGATORIA	<p>*5 TECNICHE a SORTEGGIO DEGLI ATTACCHI E PARATE dalla 1 alla 10 *1 forma a SORTEGGIO COMMISSARI dal 2° al 3° TAEGEUK *OBBLIGATORIO 6° TAEGEUK</p>						
FORMA PRESCELTA <i>A cura del candidato</i>	4° o 5° TAEGEUK						
FREESTYLE	SALTO MORTALE						
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piede avanti, continuare la combinazione con la tecnica successiva (come descrizione). Tornare nella posizione di guardia originaria.					
	A	Posizione di guardia, sul posto Olgul Dollyochaghi (calcio circolare alto gamba posteriore) + Apbal Olgul Dollyochaghi (calcio circolare alto gamba anteriore). n° 4 tecniche (due destro, due sinistro).					
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	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	Posizione di guardia Momtong Dollyochaghi (calcio circolare medio) + Momdora Nopi Dollyochaghi (calcio circolare alto). La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Slittando indietro, posizione di guardia, Dwitchaghi (calcio all'indietro in volo). Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 4 tecniche.					
TECNICA IN VOLO	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di ricorsa. Ritorno nella posizione di guardia.					
	C	Posizione di guardia, appoggio e stacco Dubaldangsang Dollyochaghi medio - alto (calcio semicircolare doppiato medio - alto) eseguito con il piede d'appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra, per un totale di 2 tecniche).					
TEST A CARATTERE FISICO - ATLETICO TECNICO	<p>CORSA FRA DUE COLPITORI + TAEKWONDO Capacità motorie: arti inferiori, destrezza, potenza lattacida. L'allievo si pone sul prolungamento di una linea passante per due colpitori. I colpitori sono distanti 5 metri l'uno dall'altro. Al segnale di partenza, l'allievo calcia il maggior numero di volte i colpitori, Apbal Olgul Dollyochaghi gamba anteriore, piede scaccia piede (dx-sx), (calcio circolare alto, piede scaccia piede), effettuando degli spostamenti laterali a passi accostati il più velocemente possibile, toccando consecutivamente un colpitore dopo l'altro. Valutazione: 30" si conta il numero dell'ultimo colpitore toccato.</p>						
COMBATTIMENTO	Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						
	Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA 2° KUP

REQUISITI	Età Minima	Dai 8 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 3° KUP (Periodo min. 50 lezioni)			
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore					
FORMA OBBLIGATORIA	*1 forma a SORTEGGIO COMMISSARI dal 3° al 4° TAEGEUK *OBBLIGATORIO 7° TAEGEUK						
FORMA PRESCELTA <i>A cura del candidato</i>	5° TAEGEUK	6° TAEGEUK					
FREESTYLE	COMBINAZIONE ACROBATICA+ CALCI						
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica, dx o sx, appoggio piedi paralleli, cambio guardia. Continuare la combinazione.					
	A	Posizione di guardia, proiezione del corpo in avanti, eseguire Aremakki (parata bassa) in coordinazione con Momtong Cighi (pugno medio) contro laterale, seguito da Dwitbal Cikki (calcio verticale posteriore). n° 4 tecniche					
COMBINAZIONE IN DEAMBULAZIONE <i>Obbligatoria</i>	Modalità di esecuzione colpitore	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	Posizione di guardia Dwitbal Momtong Dollyochaghi (calcio circolare medio piede posteriore) + Olgul Dollyochaghi anteriore (calcio circolare alto), stessa gamba. La tecnica deve essere portata in sequenza successiva (destra/sinistra), nella fase d'andata in attacco, per un totale di 4 tecniche. Posizione di guardia, saltando indietro Momdollyochaghi (calcio circolare indietro) (due volte a destra, due volte a sinistra, per un totale di 4 tecniche).					
TECNICA IN VOLO	Modalità di esecuzione colpitore	Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.					
	C	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dollyochaghi (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra).					
TEST A CARATTERE FISICO ATLETICO TECNICO	ROTAZIONE ATTORNO L'ASSE LONGITUDINALE + TAEKWONDO Capacità Motorie: arti superiori, arti inferiori, equilibrio e rapidità. L'allievo, esercitando uno slancio con gli arti superiori e una spinta con quelli inferiori, esegue la rotazione (dx e/o sx) del corpo attorno l'asse longitudinale. Dopo ogni rotazione (dx e/o sx), esegue, da guardia parallela, Olgul Dollyochaghi (calcio circolare alto). Valutazione: l'allievo deve effettuare 3 rotazioni del corpo a dx con la conseguente tecnica stabilita dx e tre rotazioni a sx con la conseguente tecnica stabilita sx. Si annota il tempo impiegato dall'allievo per effettuare la prova.						
COMBATTIMENTO	Atleta A: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						
	Atleta B: Tecnica condizionata offensiva/difensiva						



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA/SUP. 1° KUP

(dai 15 anni in poi)

REQUISITI	Età Minima	15 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	6 mesi di permanenza con il grado cintura Rossa		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	2 forme A SORTEGGIO dei COMMISSARI dal 4° al 6° TAEGEUK 7° + 8° TAEGEUK					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
	A	Posizione di guardia, eseguire: calcio frontale, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare, (tornare nella posizione di guardia).				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, con appoggio in avanti, per proseguire con la successiva tecnica, come da indicazione. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
		PROPEDEUTICA DI BASE	PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO			
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio posteriore circolare in avanti alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio anteriore circolare in avanti (saltato) alto.			
	C2	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio anteriore discendente (saltato).	Calcio jab circolare in avanti + calcio circolare in avanti previa rotazione di schiena (360°) medio o alto.			
	C3	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio all'indietro medio.	Calcio jab circolare in avanti + calcio jab discendente.			
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A: Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B: Nessuna limitazione offensiva/difensiva					



PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA ROSSA/SUPERIORE 1° KUP (fino a 14 anni)

REQUISITI	Età Minima	fino a 14 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 MESI di permanenza con il grado di 2° KUP (Periodo min.50 lezioni)		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	*2 forme A SORTEGGIO COMMISSARI dal 4° al 6° TAEGEUK 7° + 8° TAEGEUK					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	A	Posizione di guardia, eseguire: calcio frontale, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare, (tornare nella posizione di guardia).				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione colpitore e/o scudo	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, con appoggio in avanti, per proseguire con la successiva tecnica, come da indicazione. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
	C1	PROPEDEUTICA DI BASE		PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO		
	C2	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio posteriore circolare in avanti alto.		Calcio jab circolare in avanti + calcio anteriore circolare in avanti (saltato) alto.		
	C3	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio anteriore discendente (saltato).		Calcio jab circolare in avanti + calcio circolare in avanti previa rotazione di schiena (360°) medio o alto.		
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					



GUIDA TECNICA FEDERALE

**PROGRAMMA ESAMI
PER IL CONSEGUIMENTO DEI GRADI**

Aggiornamento 2023
Revisione 10 maggio 2023

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 1° POOM

REQUISITI	Età Minima	fino a 14 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	1 ANNO di permanenza con il grado cintura Rossa		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	7° + 8° TAEGEUK					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
	A	Posizione di guardia, eseguire: calcio frontale, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare, (tornare nella posizione di guardia).				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, con appoggio in avanti, per proseguire con la successiva tecnica, come da indicazione. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
		PROPEDEUTICA DI BASE	PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO			
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio posteriore circolare in avanti alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio anteriore circolare in avanti (saltato) alto.			
	C2	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio anteriore discendente (saltato).	Calcio jab circolare in avanti + calcio circolare in avanti previa rotazione di schiena (360°) medio o alto.			
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 2° POOM

REQUISITI	Età Minima	fino a 14 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	1 ANNO di permanenza con il grado 1° POOM			
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore					
FORME OBBLIGATORIE	8° TAEGEUK + KORYO						
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.					
	A	Posizione di guardia, eseguire calcio laterale, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale indietro, (tornare nella posizione di guardia).					
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.					
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.					
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)		Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, con APPOGGIO IN AVANTI (per la propedeutica di BASE) e con APPOGGIO INDIETRO (per la propedeutica di COMBATT.), per proseguire con la successiva tecnica, come da indicazione. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
			PROPEDEUTICA DI BASE	PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO			
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio circolare all'indietro alto.		Calcio posteriore circolare in avanti medio, appoggio indietro + calcio jab circolare in avanti alto.			
	C2	Calcio anteriore circolare in avanti (saltato) medio + calcio circolare all'indietro alto.		Calcio posteriore circolare in avanti medio, appoggio indietro + calcio jab discendente.			
	C3	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio circolare in avanti previa rotazione di schiena (360°) medio.		Calcio posteriore circolare in avanti medio, appoggio indietro + calcio circolare all'indietro alto.			
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva						
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva						

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 3° POOM

REQUISITI	Età Minima	fino a 14 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	2 ANNI di permanenza con il grado 2° POOM		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	KORYO + KEUMGANG					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
	A	Posizione di guardia, eseguire calcio circolare alto, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale indietro, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare indietro (tornare nella posizione di guardia).				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, per proseguire con le successive tecniche, previo appoggio in avanti o indietro, a seconda delle indicazioni. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
		PROPEDEUTICA DI BASE	PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO			
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio all'indietro medio + calcio jab circolare in avanti alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio posteriore circolare in avanti medio + (SENZA APPOGGIO) calcio jab circolare in avanti alto.			
	C2	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio anteriore circolare in avanti (saltato) medio + calcio circolare all'indietro alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio all'indietro medio + calcio circolare all'indietro alto.			
	C3	Calcio anteriore circolare in avanti (saltato) medio + calcio doppio in volo (modalità jab anteriore/posteriore) circolare in avanti medio + calcio circolare all'indietro alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio circolare all'indietro alto, appoggio indietro (a chiudere la rotazione circolare di schiena) + calcio jab circolare in avanti alto.			
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 1° DAN

REQUISITI	Età Minima	15 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	1 ANNO di permanenza con il grado cintura Rossa		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	7° + 8° TAEGEUK					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
	A	Posizione di guardia, eseguire: calcio frontale, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare, (tornare nella posizione di guardia).				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, con appoggio in avanti, per proseguire con la successiva tecnica, come da indicazione. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
		PROPEDEUTICA DI BASE		PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO		
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio posteriore circolare in avanti alto.		Calcio jab circolare in avanti + calcio anteriore circolare in avanti (saltato) alto.		
	C2	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio anteriore discendente (saltato).		Calcio jab circolare in avanti + calcio circolare in avanti previa rotazione di schiena (360°) medio o alto.		
	C3	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio all'indietro medio.		Calcio jab circolare in avanti + calcio jab discendente.		
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 2° DAN

REQUISITI	Età Minima	16 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	1 ANNO di permanenza con il grado 1° DAN		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	8° TAEGEUK + KORYO					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
	A	Posizione di guardia, eseguire calcio laterale, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale indietro, (tornare nella posizione di guardia).				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, con APPOGGIO IN AVANTI (per la propedeutica di BASE) e con APPOGGIO INDIETRO (per la propedeutica di COMBATT.), per proseguire con la successiva tecnica, come da indicazione. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
		PROPEDEUTICA DI BASE		PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO		
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio circolare all'indietro alto.		Calcio posteriore circolare in avanti medio, appoggio indietro + calcio jab circolare in avanti alto.		
	C2	Calcio anteriore circolare in avanti (saltato) medio + calcio circolare all'indietro alto.		Calcio posteriore circolare in avanti medio, appoggio indietro + calcio jab discendente.		
	C3	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio circolare in avanti previa rotazione di schiena (360°) medio.		Calcio posteriore circolare in avanti medio, appoggio indietro + calcio circolare all'indietro alto.		
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 3° DAN

REQUISITI	Età Minima	18 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	2 ANNI di permanenza con il grado 2° DAN		
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore				
FORME OBBLIGATORIE	KORYO + KEUMGANG					
APPLICAZIONE TECNICA FONDAMENTALE <i>Il candidato dovrà eseguire le tecniche indicate così come descritte</i>	Modalità di esecuzione	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza (A). Quindi dalla posizione di guardia sinistra (gamba sx indietro) si ripete la sequenza (A). L'intera prova è eseguita una seconda volta.				
	A	Posizione di guardia, eseguire calcio circolare alto, (tornare nella posizione di guardia); calcio laterale indietro, (tornare nella posizione di guardia); calcio circolare indietro (tornare nella posizione di guardia).				
FREESTYLE <i>Il candidato dovrà eseguire la tecnica liberamente scelta</i>	Modalità di esecuzione	Tecnica Acrobatica Libera.				
	B	Eseguire una tecnica acrobatica.				
COMBINAZIONI IN "STEP" <i>Il candidato, su richiesta scelta dal commissario d'esame incaricato, dovrà eseguire una propedeutica di base (e la rispettiva propedeutica al combattimento) tra le tre combinazioni proposte</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)	Dalla posizione di guardia destra (gamba dx indietro), si esegue la prima tecnica della sequenza, per proseguire con le successive tecniche, previo appoggio in avanti o indietro, a seconda delle indicazioni. Si continua la prova per un totale di 4 sequenze tecniche, 2 per guardia dx e 2 per guardia sx.				
		PROPEDEUTICA DI BASE	PROPEDEUTICA AL COMBATTIMENTO			
	C1	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio all'indietro medio + calcio jab circolare in avanti alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio posteriore circolare in avanti medio + (SENZA APPOGGIO) calcio jab circolare in avanti alto.			
	C2	Calcio posteriore circolare in avanti medio + calcio anteriore circolare in avanti (saltato) medio + calcio circolare all'indietro alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio all'indietro medio + calcio circolare all'indietro alto.			
	C3	Calcio anteriore circolare in avanti (saltato) medio + calcio doppio in volo (modalità jab anteriore/posteriore) circolare in avanti medio + calcio circolare all'indietro alto.	Calcio jab circolare in avanti + calcio circolare all'indietro alto, appoggio indietro (a chiudere la rotazione circolare di schiena) + calcio jab circolare in avanti alto.			
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva					

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 4° DAN

REQUISITI	Età Minima	21 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	3 ANNI di permanenza con il grado 3° DAN					
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore							
FORMA OBBLIGATORIA		TAEBACK							
FORMA SORTEGGIATA <i>A cura della commissione</i>		KORYO		KEUMGANG					
FORMA PRESCELTA <i>A cura del candidato</i>		7° TAEGEUK		8° TAEGEUK					
TECNICA IN VOLO <i>A cura del candidato</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)		Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo, preceduta da uno o tre passi di rincorsa. Ritorno nella posizione di guardia.						
	A1	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Nopi Apchaghi (calcio frontale in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)							
	A2	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Yopchaghi (calcio laterale in volo) eseguito con il piede di stacco. (Una volta a destra una volta a sinistra)							
	A3	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dollyochaghi (calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Una volta a destra una volta a sinistra)							
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria in caso di conferma o convalida del grado in possesso</i>	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.						
	B1	Posizione di guardia, sul posto, Dollyochaghi (calcio circolare medio). (n° 8 tecniche)							
	B2	Posizione di guardia, sul posto, Dwichaghi (calcio indietro). (n° 8 tecniche)							
	B3	Posizione di guardia, Mondollyochaghi (calcio circolare indietro). (n° 8 tecniche)							
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI <i>Avanti e/o Dietro</i> <i>Il candidato/a dovrà scegliere una delle tre combinazioni</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)		Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro), esecuzione della tecnica come descrizione. La combinazione va eseguita per un n° totale di 4 serie .						
	C1	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (anteriore + posteriore), inserire: 360° Momdora Bandalchaghi (360° calcio circolare alto) in attacco. (Due volte a destra due volte a sinistra).							
	C2	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (posteriore + anteriore), fermarsi e sul posto calciare Dwichaghi (calcio all'indietro) in difesa. (Due volte a destra due volte a sinistra).							
	C3	Posizione di guardia, esecuzione di una tecnica con doppi calci (libera), fermarsi eseguire slittamento indietro e calciare Mondollyochaghi (calcio circolare). (Due volte a destra due volte a sinistra).							
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva								
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva								

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 5° DAN

REQUISITI	Età Minima	25 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	4 ANNI di permanenza con il grado 4° DAN					
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore							
FORME OBBLIGATORIE		PYONGWON + SIPJIN							
FORMA SORTEGGIATA <i>A cura della commissione</i>		KORYO	KEUMGANG	TAEBACK					
TECNICA IN VOLO <i>A cura del candidato</i>	Modalità di esecuzione (colpitore e/o scudo)		Dalla posizione di guardia (gamba dx o sx dietro) esecuzione della tecnica in volo. Ritorno nella posizione di guardia.						
	A1	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Dwichaghi (calcio all'indietro in volo) eseguito con il piede di stacco. (Due volte a destra due volte a sinistra)							
	A2	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio Momdollyochaghi (calcio circolare indietro in volo) eseguito con il piede di stacco. (Due volte a destra due volte a sinistra)							
	A3	Posizione di guardia, appoggio e stacco, Twio 360° Momdora Dollyochaghi (360° calcio circolare avanti in volo) eseguito con il piede di appoggio. (Due volte a destra due volte a sinistra)							
COMBINAZIONE SUL POSTO <i>Obbligatoria in caso di conferma o convalida del grado in possesso</i>	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.						
	B1	Posizione di guardia, sul posto, Dollyochaghi (calcio circolare alto). (n° 8 tecniche)							
	B2	Posizione di guardia, sul posto, Dwichaghi (calcio indietro). (n° 8 tecniche)							
	B3	Posizione di guardia, Momdollyochaghi (calcio circolare indietro). (n° 8 tecniche)							
COMBINAZIONE IN "STEP" e/o SLITTAMENTI <i>Avanti e/o Dietro</i> <i>Il candidato/a dovrà scegliere una delle tre combinazioni</i>	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. Continuare la combinazione per un n° totale di 4 tecniche .						
	C1	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: 360° Momdora Bandalchaghi (360° calcio circolare alto). (Due volte a destra due volte a sinistra)							
	C2	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: Dwichaghi (calcio all'indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra)							
	C3	Posizione di guardia, esecuzione di due tecniche di cui una: Momdollyochaghi (calcio circolare indietro). (Due volte a destra due volte a sinistra)							
COMBATTIMENTO <i>I round saranno stabiliti dalla commissione</i>	Candidato/a A : Nessuna limitazione offensiva/difensiva								
	Candidato/a B : Nessuna limitazione offensiva/difensiva								

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 5° DAN (Tecnico con società)

REQUISITI	Età Minima	25 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	4 ANNI di permanenza con il grado 4° DAN
	Attrezzatura	Dobok - Protezioni Complete - Paradenti - Colpitore		
FORME OBBLIGATORIE		PYONGWON + SIPJIN		
FORMA SORTEGGIATA <i>A cura della commissione</i>		KORYO	KEUMGANG	TAEBACK
COMBATTIMENTO PRESTABILITO <i>A cura del candidato</i>	Modalità di esecuzione: con sparring partner	<p>Il candidato dovrà effettuare delle tecniche di difesa tali da neutralizzare gli attacchi sottoelencati portati dall'avversario.</p> <p>Le stesse devono essere illustrate ed elencate in una tesina che il candidato deve consegnare, alla commissione, prima di sostenere l'esame. (Indossare le protezioni)</p>		
1	Posizione di guardia (libera), Bandalchaghi (calcio circolare alto).			Difesa Libera
2	Posizione di guardia (libera), Dwichaghi (calcio all'indietro)			Difesa Libera
3	Posizione di guardia (libera), Mirochaghi (calcio a spinta).			Difesa Libera
4	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Bandalchaghi (calcio circolare alto).			Difesa Libera
5	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Jikochaghi (calcio discendente).			Difesa Libera
6	Posizione di guardia (libera), passo avanti, Dwichaghi (calcio all'indietro).			Difesa Libera
7	Eseguire 5 soluzioni libere da incastro (contrattacco)			/
IL CANDIDATO PUÒ SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI				
Tesina teorico - didattica			Prova di rotture n°3, libere	
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nel combattimento prestabilito, precedentemente presentata alla commissione.	DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSE	LIVELLO MEDIO	LIVELLO ALTO/VOLO
	<i>Maschile</i>	30 X 25 X 2 cm	30 X 25 X 1 cm	
	<i>Femminile</i>	30 X 25 X 1 cm	30 X 25 X 1 cm	

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 6° DAN

REQUISITI	Età Minima	30 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	5 ANNI di permanenza con il grado 5° DAN
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore		
FORME OBBLIGATORIE		SIPJIN + JITAE		
FORMA SORTEGGIATA <i>A cura della commissione</i>		KEUMGANG	TAEBACK	PYONGWON
APPLICAZIONE DELLA FORMA <i>A cura del candidato</i>	Modalità di esecuzione	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà sviluppare n° 6 azioni di difesa e contrattacco , su n° 6 tecniche offensive portate dall'avversario.		
IL CANDIDATO PUÒ SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI				
Tesina teorico - didattica		Prova di rotture n°3, libere		
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nell'applicazione della forma, precedentemente presentata alla commissione.		DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSE	LIVELLO MEDIO
			<i>Maschile</i>	30 X 25 X 2 cm
		<i>Femminile</i>	30 X 25 X 1 cm	30 X 25 X 1 cm

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 7° DAN

REQUISITI	Età Minima	36 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	6 ANNI di permanenza con il grado 6° DAN
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore		
FORME OBBLIGATORIE		JITAE + CHONKWON		
FORMA SORTEGGIATA <i>A cura della commissione</i>		TAEBACK	PYONGWON	SIPJIN
APPLICAZIONE DELLA FORMA <i>A cura del candidato</i>	Modalità di esecuzione	Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà sviluppare n° 6 azioni di difesa e contrattacco , su n° 6 tecniche offensive portate dall'avversario.		
IL CANDIDATO PUÒ SCEGLIERE UNA DELLE DUE SOLUZIONI				
Tesina teorico - didattica		Prova di rotture n°3, libere		
Il candidato dovrà discutere, la tesina relativa alle tecniche adottate nell'applicazione della forma, precedentemente presentata alla commissione.		DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSE	LIVELLO MEDIO
			<i>Maschile</i>	30 X 25 X 2 cm
		<i>Femminile</i>	30 X 25 X 1 cm	30 X 25 X 1 cm

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 8° DAN

REQUISITI	Età Minima	43 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	7 ANNI di permanenza con il grado 7° DAN			
	Attrezzatura	Dobok - Colpitore					
FORME OBBLIGATORIE		CHONKWON + HANSOO					
FORMA SORTEGGIATA <i>A cura della commissione</i>		PYONGWON	SIPJIN	JITAE			
PROVA DIDATTICA <i>Il candidato può scegliere una delle due soluzioni per la difesa personale (prova pratica o tesina). Dovrà inoltre fornire alla commissione il proprio Curriculum Vitae inerente a quanto fatto nel Taekwondo.</i>	A1	Modalità di esecuzione - Difesa Personale Libera Il candidato prendendo in considerazione le tecniche insite nelle forme studiate fino al grado in possesso, dovrà svilizzare n° 6 azioni di difesa e contrattacco , su n° 6 tecniche offensive portate dall'avversario . La difesa personale dovrà contenere necessariamente elementi tecnici del Taekwondo (parate, schivate, contrattacco di pugno e/o di calci e finalizzazione) e dovrà essere applicabile e realistica.					
	A2	TESI SCRITTA - Difesa Personale Libera Su foglio A4, dimensione carattere 12 - max 2 pagine					
	B	CURRICULUM VITAE nel TAEKWONDO					
PROVA DI ROTTURA							
n° 3 prove libere di potenza con tecniche di gamba							
Prova singola tecnica a libera scelta del candidato eseguendo la rottura utilizzando il numero di tavolette indicate a seconda della classe e del livello.	DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSE	LIVELLO MEDIO	LIVELLO ALTO			
		<i>Maschile</i>	2 TAVOLETTE 30 X 25 X 2 cm	1 TAVOLETTA 30 X 25 X 2 cm			
		<i>Femminile</i>	2 TAVOLETTE 30 X 25 X 1 cm	1 TAVOLETTA 30 X 25 X 1 cm			

PROGRAMMA D'ESAME per CINTURA NERA 9° DAN

L'esame potrà essere sostenuto soltanto durante il Corso Nazionale Insegnanti Tecnici - Maestri

REQUISITI	Età Minima	51 anni (anno solare)	Tesseramento Federale	8 ANNI di permanenza con il grado 8° DAN		
	Attrezzatura	Dobok				
FORME OBBLIGATORIE		CHONKWON + HANSOO + 1 a scelta				
PROVA DIDATTICA <i>Il candidato dovrà fornire alla commissione la tesi scritta e il proprio Curriculum Vitae inerente a quanto fatto nel Taekwondo</i>		A	TESI SCRITTA - Riflessioni sul Taekwondo (argomento a piacere su esperienze vissute legate al Taekwondo) <i>Su foglio A4, dimensione carattere 12 - max 2 pagine</i>			
		B	CURRICULUM VITAE nel TAEKWONDO			
PROVA DI ROTTURA						
n° 3 prove libere di potenza con tecniche di mano, di gamba e in volo (1 di ogni tipo)						
Prova singola tecnica a libera scelta del candidato eseguendo la rottura utilizzando il numero di tavolette indicate a seconda della classe e del livello.	DIMENSIONI TAVOLETTE	CLASSE	LIVELLO MEDIO	LIVELLO ALTO		
		<i>Maschile</i>	2 TAVOLETTE 30 X 25 X 2 cm	1 TAVOLETTA 30 X 25 X 1 cm		
		<i>Femminile</i>	2 TAVOLETTE 30 X 25 X 1.5 cm	1 TAVOLETTA 30 X 25 X 1 cm		

PROGRAMMA FEDERALE ESAMI DI GRADUAZIONE POOM/DAN
(quadro sinottico)

ESAME	Età minima richiesta	Permanenza grado precedente	PROVE VALUTATIVE						
			FORMA		TECNICA		COMBATTIMENTO		
1° Poom	Fino a 14 anni (anno solare)	1 anno	OBB	7° TAEGEUK	A	ATF: calcio frontale, calcio laterale, calcio circolare		LIBERO	
			OBB	8° TAEGEUK	B	FREESTYLE			
					C	combinazioni: PB/PC			
2° Poom	Fino a 14 anni (anno solare)	1 anno	OBB	8° TAEGEUK	A	ATF: calcio laterale, calcio circolare, calcio laterale indietro		LIBERO	
			OBB	KORYO	B	FREESTYLE			
					C	combinazioni: PB/PC			
3° Poom	Fino a 14 anni (anno solare)	2 anni	OBB	KORYO	A	ATF: calcio circolare alto, calcio laterale indietro, calcio circolare indietro		LIBERO	
			OBB	KEUMGANG	B	FREESTYLE			
					C	combinazioni: PB/PC			
1° Dan	15 anni (anno solare)	1 anno	OBB	7° TAEGEUK	A	ATF: calcio frontale, calcio laterale, calcio circolare		LIBERO	
			OBB	8° TAEGEUK	B	FREESTYLE			
					C	combinazioni: PB/PC			
2° Dan	16 anni (anno solare)	1 anno	OBB	8° TAEGEUK	A	ATF: calcio laterale, calcio circolare, calcio laterale indietro		LIBERO	
			OBB	KORYO	B	FREESTYLE			
					C	combinazioni: PB/PC			
3° Dan	18 anni (anno solare)	2 anni	OBB	KORYO	A	ATF: calcio circolare alto, calcio laterale indietro, calcio circolare indietro		LIBERO	
			OBB	KEUMGANG	B	FREESTYLE			
					C	combinazioni: PB/PC			
4° Dan	21 anni (anno solare)	3 anni	OBB	TAEBACK	A	in volo: a scelta		LIBERO	
			SOR	KORYO KEUMGANG	B	in traslocazione			
			PRE	8° - 7° TAEGEUK	C	combinazioni: a scelta			
5° Dan	25 anni (anno solare)	4 anni	OBB	PYONGWON	A	in volo: a scelta		LIBERO	
			OBB	SIPJIN	B	in traslocazione			
			SOR	KORYO KEUMGANG TAEBACK	C	combinazioni: a scelta			
5° Dan (Tecnico con società)	25 anni (anno solare)	4 anni	OBB	PYONGWON	COMBATTIMENTO PRESTABILITO		TEORIA		
			OBB	SIPJIN	n. 6 Attacchi Prestabiliti		Tesina scritta: Cbt. Prestabilito		
			SOR	KORYO KEUMGANG TAEBACK	n. 5 Difese / Contrattacchi liberi		Rotture libere	n. 3 tecniche	
6° Dan	30 anni (anno solare)	5 anni	OBB	SIPJIN	APPLICAZIONE DELLA FORMA		TEORIA		
			OBB	JITAE	n. 6 Attacchi Codificati		Tesina scritta: Applicazione Forma		
			SOR	KEUMGANG TAEBACK PYONGWON	n. 6 Difesa: Sequenze di Forme		Rotture libere	n. 3 tecniche	
7° Dan	36 anni (anno solare)	6 anni	OBB	JITAE	APPLICAZIONE DELLA FORMA		TEORIA		
			OBB	CHONKWON	n. 6 Attacchi Codificati		Tesina scritta: Applicazione Forma		
			SOR	TAEBACK PYONGWON SIPJIN	n. 6 Difesa: Sequenze di Forme		Rotture libere	n. 3 tecniche	
8° Dan	43 anni (anno solare)	7 anni	OBB	CHONKWON	DIDATTICA		PROVA DI ROTTURA		
			OBB	HANSOO	Curriculum Vitae Tkd		Tecniche di gamba		
			SOR	PYONGWON SIPJIN JITAE	Difesa Personale libera: n. 6 Difesa e contrattacchi o Tesina scritta		Rotture libere	n. 3 tecniche	
9° Dan		8 anni	OBB	CHONKWON	DIDATTICA		PROVA DI ROTTURA		

	51 anni (anno solare)		OBB	HANSOO	Curriculum Vitae TkD	Rotture libere: - mano - gamba - in volo	n. 3 tecniche
			OBB	A scelta	Tesina scritta - Riflessioni sul TkD		

ATF - Applicazione Tecnica Fondamentale
PB - Propedeutica di Base
PC - Propedeutica al Combattimento

A cura di:
FITA
Settore Formazione Tecnica