



Związek Sportowy
POLSKA UNIA TAEKWON-DO

EGZAMIN NA STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN

Data: 30.11.2019 (sobota) godz. 14:00

Miejsce: Szkoła Podstawowa nr 149 (sala 22d), ul. Bujaka 15, Kraków

Egzaminator: Mikołaj Kotowicz 5. dan.

Ceny:

300 PLN - opłata dla ZS PUT

ITF Union - 15 EUR - dobrowolnie

Na egzamin należy mieć:

- biały dobok;
- 10 desek o wymiarach 30 cm x 30 cm i grubości 2-2,5 cm;
- sprzęt do walki sportowej;
- książeczkę adepta z potwierdzonymi wpisami;
- zdjęcie dyplomowe/legitymacyjne do certyfikatu.

Zgłoszenia:

Mailowo na adres: kotowicz@put.org.pl w terminie do 20.11.2018.

WWW.PUT.ORG.PL

Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do 42-207 Częstochowa, Aleja Pokoju 16/26
KRS 0000495185; **REGON** 361179781; **NIP** 949-221-21-77
Tel.: 505-074-423, e-mail: biuro@put.org.pl

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE

Układy formalne:

I dan – od Chon-Ji do Choong-Moo

II dan - od Chon-Ji do Ge-Baek

III dan - od Chon-Ji do Juche/Ko-Dang

Elementy techniczne:

Zadane elementy techniczne TKD w poruszaniu w pozycjach (znajomość terminologii koreańskiej – nazwy pozycji, bloków, uderzeń, kopnięć do poziomu układów na dany stopień).

Techniki nożne:

Wszystkie kopnięcia podstawowe, kopnięcia pojedyncze z wyskoku, kopnięcia pojedyncze z obrotu, kopnięcia pojedyncze w wyskoku i obrotu, kopnięcia pojedyncze w wyskoku i obrotu 360 stopni, kopnięcia wielokrotne z ziemi, kopnięcia wielokrotne z obrotu, kopnięcia podwójne z wyskoku.

Walki techniczne:

Sambo matsogi, Ibo matsogi, Ilbo mtsogi – własne kombinacje.

Walki:

Wolna walka 1 na 1, 1 na 2 oraz 1 na 3 przeciwników.

Samoobrona:

Ataki zadane przez komisję. Uwolnienia z uchwytów i duszeń.

Rozbicia:

testy siły ręczne i nożne, techniki specjalne – zadane przez komisję.

Egzamin teoretyczny:

- nazewnictwo technik,
- układy i ich znaczenie,
- znajomość rodzajów ruchów w układach (zwykły, ciągły, szybki, połączony, wolny),
- omówienie elementów technicznych TKD ze zwróceniem uwagi na ważne cechy (np. długości pozycji, kąty itp.),
- wiedza ogólna z zakresu historii taekwon-do,
- wiedza z zakresu podziału na federacje,
- wiedza o sztukach walki ogółem.