



Związek Sportowy  
**POLSKA UNIA TAEKWON-DO**

## **WYMAGANIA**

### **NA STOPNIE MISTRZOWSKIE**

Na wymagania egzaminacyjne składają się:

- wymagania techniczne (układy, techniki, walka, samoobrona, rozbicia),
- wymagania teoretyczne,
- doświadczenie i ukończone szkolenia (potwierdzone wpisami w książeczce adepta)
- karencja (okres, jaki upłynął od ostatniego zdanego egzaminu).

Osoby w wieku kadet i junior (do ukończenia 18. roku życia) mogą uczestniczyć w egzaminach i otrzymać stopień mistrzowski Dan "juniorski". Stopień taki oznaczony jest białymi belkami na czarno-biało-czarnym pasie. Po ukończeniu 18 lat dana osoba może wystąpić do Zarządu ZS PUT o nadanie analogicznego stopnia "seniorskiego" Dan.

Na egzaminie mistrzowskim obowiązują rozbicia (techniki specjalne i testy siły) desek drewnianych o wymiarze 30 x 30 cm i grubości:

- 2,5 cm dla mężczyzn
- 2 cm dla kobiet, juniorów i kadetów

w liczbie 10 szt.

## **I dan**

### **Tul** (formy)

- znajomość układów formalnych od Chon-Ji do Choong-Moo Tul
- sambo-, ibo- i Ilbomatsogi (po 5 kombinacji)

### **Bal Gisool** (techniki nożne):

- kopnięcia podstawowe
- kopnięcia z wysoku (obunóz, nożycowe)
- kopnięcia z obrotu
- kopnięcia podwójne i potrójne
- kopnięcia ze ślizgu (w tym podwójne i potrójne)
- kopnięcia z wysoku i obrotu
- kopnięcia z wysoku i obrotu 360

### **Matsogi** (sparring):

- walki light-contact z jednym przeciwnikiem
- walki light-contact z dwoma przeciwnikami

### **Hosinsul** (samoobrona):

- uwolnienia z chwytów i duszeń zadanych przez egzaminatora

### **Tukgi** (techniki specjalne)

- twimyo nopi acha bushigi - 1 deska (M\* - wys. wyciągniętej dłoni, K\* - wys. wyciągniętej pięści),
- twimyo yop chagi - 1 deska (M - wys. nad głową, K - wys. głowy),
- twimyo bandae dollyo chagi - 1 deska (M - wys. nad głową, K - wys. głowy),
- twimyo dollyo chagi - 1 deska (M - wys. nad głową, K - wys. głowy).

### **Wee Ryok** (testy siły)

- Ap joomuk jirugi - 2 deski (kobiety i juniorzy alternatywnie sonkal yop taerigi)
- Yopcha jirugi - 2 deski
- Dollyo chagi - 2 deski

### **Teoria**

- znajomość komend i terminologii treningowej
- nazewnictwo technik i znaczenie formy od Chon-Ji Tul do Choog-Moo Tul
- teoria taekwon-do (zasady, symbolika pasów, etykieta)

### **Doświadczenie (potwierdzone wpisami w Książeczce Adepta)**

- ukończony kurs sędziowski,
- udział w 3 seminariach (w tym 1 technicznym),

- udział w 6 turniejach (w charakterze zawodnika, sędziego lub trenera).

### **Karencja**

- minimum 10 miesięcy przerwy od ostatniego zdanego egzaminu.

## **II dan**

### **Tul** (formy)

- znajomość układów formalnych od Chon-Ji do Ge-Baek Tul
- sambo-, ibo- i Ilbomatsogi (po 6 kombinacji)

### **Bal Gisool** (techniki nożne):

- kopnięcia podstawowe
- kopnięcia z wyskoku (obunóz, nożycowe)
- kopnięcia z obrotu
- kopnięcia podwójne i potrójne
- kopnięcia ze ślizgu (w tym podwójne i potrójne)
- kopnięcia z wyskoku i obrotu
- kopnięcia z wyskoku i obrotu 360
- kopnięcia podwójne z obrotu
- kopnięcia podwójne z wyskoku

### **Matsogi** (sparring):

- walki light-contact z jednym przeciwnikiem
- walki light-contact z dwoma przeciwnikami
- walki light-contact z trzema przeciwnikami

### **Hosinsul** (samoobrona):

- uwolnienia z chwytów i duszeń zadanych przez egzaminatora
- obrony przed uderzeniami i kopnięciami

### **Tukgi** (techniki specjalne)

- twimyo bituro chagi - 1 deska (wys. nad głową)
- twimyo dollmyo yop chagi 360 - 1 deska (wys. głowy)
- twimyo dollyo chagi 360 - 1 deska (wys. głowy)
- twimyo goro chagi - 1 deska (wys. głowy)

### **Wee Ryok** (testy siły)

- Ap joomuk jirugi - 1 deska trzymana samodzielnie w drugiej ręce

- Yopcha jirugi - 3 deski
- Bandae dollyo chagi - 2 deski

### **Teoria**

- znajomość komend i terminologii treningowej
- nazewnictwo technik i znaczenie formy od Chon-Ji Tul do Ge-Baek Tul
- teoria taekwon-do (zasady, symbolika pasów, etykieta)
- podziały na federacje taekwon-do na świecie oraz w Polsce

### **Doświadczenie (potwierdzone wpisami w Książeczce Adepta)**

- ukończony kurs sędziowski,
- udział w kolejnych 2 seminariach (w tym 1 technicznym) od ostatniego zdanego egzaminu,
- udział w kolejnych 3 turniejach (w charakterze zawodnika, sędziego lub trenera) od ostatniego zdanego egzaminu.

### **Karencja**

- minimum 18 miesięcy przerwy od ostatniego zdanego egzaminu.

## **III Dan**

### **Tul (formy)**

- znajomość układów formalnych od Chon-Ji do Ko-Dang Tul/Ju-che Tul\*\*
- sambo-, ibo- i Ilbomatsogi (po 7 kombinacji)

### **Bal Gisool (techniki nożne):**

- kopnięcia podstawowe
- kopnięcia z wyskoku (obunóz, nożycowe)
- kopnięcia z obrotu
- kopnięcia podwójne i potrójne
- kopnięcia ze ślizgu (w tym podwójne i potrójne)
- kopnięcia z wyskoku i obrotu
- kopnięcia z wyskoku i obrotu 360
- kopnięcia podwójne z obrotu
- kopnięcia podwójne z wyskoku

### **Matsogi (sparring):**

- walki light-contact z jednym przeciwnikiem
- walki light-contact z dwoma przeciwnikami
- walki light-contact z trzema przeciwnikami

- walki light-contact z czterema przeciwnikami

### **Hosinsul (samoobrona):**

- uwolnienia z chwytów i duszeń zadanych przez egzaminatora
- obrony przed uderzeniami i kopnięciami
- uwolnienia z chwytów, duszeń i obrony przed uderzeniami w parterze

### **Tukgi (techniki specjalne)**

- twimyo ap joomuk jirumyo yop chagi (jednocześnie w wyskoku ap joomuk i yop chagi) - 2 x 1 deska
- twimyo bandae dollyo chagi 360 - 1 deska (M - wys. nad głową, K - wys. głowy),
- twimyo goro chagi - 1 deska (M - wys. nad głową, K - wys. głowy),

### **Wee Ryok (testy siły)**

- sonkal dung anuro taerigi - 2 deski
- tora yop chagi - 2 deski (wys. kaunde)
- bituro chagi - 2 deski (wys. kaunde)

### **Teoria**

- znajomość komend i terminologii treningowej,
- nazewnictwo technik i znaczenie formy od Chon-Ji Tul do Ko-Dang/Ju-Che Tul,
- teoria taekwon-do (zasady, symbolika pasów, etykieta),
- podziały na federacje taekwon-do na świecie oraz w Polsce,
- historia powstania taekwon-do.

### **Doświadczenie (potwierdzone wpisami w Książeczce Adepta)**

- ukończony kurs sędziowski,
- ukończony kurs instruktorski,
- udział w kolejnych 2 seminariach (w tym 1 technicznym) od ostatniego zdanego egzaminu,
- udział w kolejnych 3 turniejach (w charakterze zawodnika, sędziego lub trenera) od ostatniego zdanego egzaminu.

### **Karencja**

- minimum 24 miesiące przerwy od ostatniego zdanego egzaminu.

## IV Dan

### Tul (formy)

- znajomość układów formalnych od Chon-Ji do Choi-Yong Tul
- sambo-, ibo- i Ilbomatsogi (po 7 kombinacji)

### Bal Gisool (techniki nożne):

- kopnięcia podstawowe
- kopnięcia z wyskoku (obunóz, nożycowe)
- kopnięcia z obrotu
- kopnięcia podwójne i potrójne
- kopnięcia ze ślizgu (w tym podwójne i potrójne)
- kopnięcia z wyskoku i obrotu
- kopnięcia z wyskoku i obrotu 360
- kopnięcia podwójne z obrotu
- kopnięcia podwójne z wyskoku

### Matsogi (sparring):

- walki light-contact z jednym przeciwnikiem
- walki light-contact z dwoma przeciwnikami
- walki light-contact z trzema przeciwnikami
- walki light-contact z czterema przeciwnikami

### Hosinsul (samoobrona):

- uwol-nie-nia z chwytów i duszeń zadanych przez egzaminatora
- obrony przed uderzeniami i kopnięciami
- uwolnienia z chwytów, duszeń i obrony przed uderzeniami w parterze

### Tukgi (techniki specjalne)

- twimyo bituro chagi – yop chagi - 2 x 1 deska
- twimyo dollmyo yop chagi 360 - 1 deska (nad przeszkodą)
- twimyo dollmyo yop chagi 360 - 1 deska (wys. głowy)

### Wee Ryok (testy siły)

- twimyo tora yop chagi - 3 deski
- ap palkup taerigi - 3 deski

### Teoria

- znajomość komend i terminologii treningowej,
- nazewnictwo technik i znaczenie formy od Chon-Ji Tul do Choi-Yong Tul,
- teoria taekwon-do (zasady, symbolika pasów, etykieta),
- podziały na federacje taekwon-do na świecie oraz w Polsce,

- historia powstania taekwon-do,
- ogólna wiedza o sztukach walki.

### **Doświadczenie (potwierdzone wpisami w Książeczce Adepta)**

- ukończony kurs sędziowski,
- ukończony kurs instruktorski,
- udział w kolejnych 2 seminariach (w tym 1 technicznym) od ostatniego zdanego egzaminu,
- udział w kolejnych 3 turniejach (w charakterze zawodnika, sędziego lub trenera) od ostatniego zdanego egzaminu.

### **Karencja**

- minimum 36 miesięcy przerwy od ostatniego zdanego egzaminu.

\* M – mężczyźni (w tym juniorzy i kadeci)

\* K – kobiety (w tym juniorki i kadetki)

\*\* Uczestnik może wybrać, czy chce prezentować układ Ko-dang Tul, czy układ Ju-che Tul.