



EGZAMIN NA STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN

Data: 25.11.2022 (piątek) godz. 16:00

Miejsce: Dojo Stara Wieś, Stara Wieś 1, 97-570 Przedbórz, woj. łódzkie

Egzaminatorzy: Zbigniew Pawlak 6. dan, Mikołaj Kotowicz 5. dan.

Ceny: 500 PLN - opłata dla ZS PUT + 150 PLN nocleg ze śniadaniem. W cenie egzaminu każdy z uczestników otrzymuje pas z haftem.

Na egzamin należy mieć:

- biały dobok;
- 10 desek (zawodnicy) lub 5 desek (trenerzy) 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 12.11.2022.

Nocleg:

Po egzaminie planowane jest ognisko i nocleg ze śniadaniem. Zakwaterowanie w domkach całorocznych w pokojach 1, 2 lub 3-osobowych.

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 (dla zawodników)

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.

Techniki nożne:

Wszystkie kopnięcia podstawowe, z wyskoku, z obrotu, z wyskoku i obrotu.

Walki techniczne:

Sambo matsogi, Ibo matsogi, Ilbo matsogi.

Walki:

Sparing z jednym i kilkoma przeciwnikami.

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, wiedza ogólna z zakresu historii taekwon-do.

Wymagania egzaminacyjne (dla trenerów)

Egzamin teoretyczny:

Życiorys opisujący pracę instruktorską kandydata (objętość 1 strony A4).

Egzamin praktyczny:

Wybrane elementy techniczne oraz rozbicia.

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

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