



## EGZAMIN NA STOPNIE MISTRZOWSKIE DAN

**Data:** 24.11.2023 (piątek)

**Miejsce:** Sala KS Orient, ul. Piastowska 29, Będzin (teren zajezdni tramwajowej)

**Egzaminatorzy:** Zbigniew Pawlak 7. dan, Mikołaj Kotowicz 5. dan.

**Ceny:** 600 PLN - opłata dla ZS PUT. W cenie egzaminu każdy z uczestników otrzymuje pas z haftem.

### Harmonogram:

14:00-15:30 – seminarium techniczne (obowiązkowe)

16:00-19:00 – egzamin dla adeptów

19:00-21:00 – egzamin dla instruktorów

21:00 – ogłoszenie wyników, wręczenie pasów i certyfikatów

Podany harmonogram może ulec zmianie w trakcie egzaminu.

### Na egzamin należy mieć:

- biały dobok;
- 10 desek (zawodnicy) lub 5 desek (instruktorzy) o wymiarach 30 cm x 30 cm i grubości 2-2,5 cm;
- sprzęt do walki sportowej;
- książeczkę adepta z potwierdzonymi wpisami [http://www.put.org.pl/wp-content/uploads/2018/03/KSI%20C4%84%20C5%BBECZKI\\_ADEPTA.pdf](http://www.put.org.pl/wp-content/uploads/2018/03/KSI%20C4%84%20C5%BBECZKI_ADEPTA.pdf)
- zdjęcie dyplomowe do certyfikatu,

**[WWW.PUT.ORG.PL](http://WWW.PUT.ORG.PL)**

Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do, 42-216 Częstochowa, ul. Brzozowa 2/8 lok. 158

**KRS** 0000495185; **REGON** 361179781; **NIP** 949-221-21-77

Tel.: 505-074-423, e-mail: [biuro@put.org.pl](mailto:biuro@put.org.pl)

- pisemną zgodę rodzica/opiekuna na udział w egzaminie (dotyczy nieletnich), zawierającą informację o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w egzaminie.

### **Zgłoszenia:**

W terminie do 05.11.2023 za pomocą formularza:

<https://forms.gle/trcskk424PQ3BATf9>

**Egzamin instruktorski** – skierowany jest wyłącznie do osób z wieloletnim stażem trenerskim, którzy nie są czynnymi zawodnikami.

### **Wymagania egzaminacyjne (dla adeptów)**

#### **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

IV dan – od Chon-Ji do Choi-Yong

#### **Elementy techniczne:**

Zadane elementy techniczne TKD w poruszaniu w pozycjach.

#### **Techniki nożne:**

Wszystkie kopnięcia podstawowe, z wysoku, z obrotu, z wysoku 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.

**[WWW.PUT.ORG.PL](http://WWW.PUT.ORG.PL)**

Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do, 42-216 Częstochowa, ul. Brzozowa 2/8 lok. 158

**KRS** 0000495185; **REGON** 361179781; **NIP** 949-221-21-77

Tel.: 505-074-423, e-mail: [biuro@put.org.pl](mailto:biuro@put.org.pl)

**Egzamin teoretyczny:**

nazewnictwo technik, układy i ich znaczenie, wiedza ogólna z zakresu historii taekwon-do.

**Wymagania egzaminacyjne (dla instruktorów)****Egzamin teoretyczny:**

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

**Egzamin praktyczny:**

Wybrane układy, elementy techniczne oraz rozbicia.

**[WWW.PUT.ORG.PL](http://WWW.PUT.ORG.PL)**

Związek Sportowy Polska Unia Taekwon-do, 42-216 Częstochowa, ul. Brzozowa 2/8 lok. 158

**KRS** 0000495185; **REGON** 361179781; **NIP** 949-221-21-77

Tel.: 505-074-423, e-mail: [biuro@put.org.pl](mailto:biuro@put.org.pl)