



EGZAMIN NA STOPNIE DAN

Data: 20.12.2025 (sobota)

Miejsce: salka UKS TKD Opole, ul. Sosnkowskiego 40-42, 45-273 Opole

Egzaminatorzy: Zbigniew Pawlak 7. dan, Mikołaj Kotowicz 6. dan.

Ceny: 750 PLN - opłata dla ZS PUT. W cenie egzaminu każdy z uczestników otrzymuje pas z haftem.

Harmonogram:

Szczegółowy harmonogram jest uzależniony od liczby zgłoszeń dlatego podany zostanie później.

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%C4%84%C5%BBECZKI_ADEPTA.pdf
- zdjęcie dyplomowe do certyfikatu,
- pisemną zgodę rodzica/opiekuna na udział w egzaminie (dotyczy nieletnich), zawierającą informację o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w egzaminie.

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

Zgłoszenia:

W terminie do 30.11.2025 za pomocą formularza:

<https://forms.gle/PkWQZTEeu7jAPe7o8>

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

V dan – od Chon-Ji do Moon-Moo

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.

Egzamin teoretyczny:

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

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

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

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