

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Pre-esame cintura nera
Cintura mezza nera a cintura nera (1°kup a 1°dan/poom)

Colpitore

- A. Calcio semicircolare sul posto con ritorno in guardia destro e sinistro – durata 10 secondi
- B. 1. Calcio semicircolare con appoggio in avanti, passo indietro, calcio circolare (destro e sinistro)
- B. 2. Calcio semicircolare con appoggio in avanti, passo indietro, calcio discendente (destro e sinistro)
- B. 3. Calcio semicircolare con appoggio in avanti, passo indietro, calcio all'indietro (destro e sinistro)
- C. 1. Calcio semicircolare, calcio circolare (destro e sinistro)
- C. 2. Calcio semicircolare, calcio discendente slittato con gamba anteriore (destro e sinistro)
- C. 3. Calcio semicircolare, calcio all'indietro (destro e sinistro)

Forme

Obbligatori: Taeguk Pal Jang, Taeguk Chil Jang, Taeguk Yook Jang, Taeguk Oh Jang

A scelta della commissione uno tra: Taeguk Il Jang, Taeguk Ee jang, Taeguk Sam Jang, Taeguk Sah, Jang

Regolamento di gara: combattimento

Tecniche permesse e zone valide

Area di gara

Penalità

Vittoria

Combattimento

Libero

Rotture

Dimostrazione di numero due tecniche di rottura in volo a scelta del candidato

Dimostrazione

Il candidato dovrà preparare una dimostrazione di difesa personale contro due avversari disarmati contemporaneamente con tecniche a sua scelta

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Pre-esame cintura nera
Cintura nera 1°dan/poom a cintura nera 2°dan/poom

Colpitore

- A. Calcio all'indietro sul posto con ritorno in guardia destro e sinistro – durata 10 secondi
- B. 1. Calcio semicircolare, appoggio in avanti, passo indietro, calcio circolare all'indietro (destro e sinistro)
- B. 2. Calcio semicircolare, appoggio in avanti, passo indietro calcio discendente gamba anteriore (destro e sinistro)
- B. 3. Calcio semicircolare, appoggio in avanti, passo indietro giro di schiena calcio semicircolare in volo (destro e sinistro)
- C. 1. Calcio semicircolare, calcio circolare all'indietro (destro e sinistro)
- C. 2. Calcio semicircolare, passo avanti calcio circolare all'indietro (destro e sinistro)
- C. 3. Calcio semicircolare, giro di schiena calcio semicircolare in volo (destro e sinistro)

Forme

Obbligatori: Koryo, Taeguk Pal Jang, Taeguk Chil Jang, Taeguk Yook Jang

A scelta della commissione uno tra: Taeguk Il Jang, Taeguk Ee jang, Taeguk Sam Jang, Taeguk Sah, Jang, Taeguk Oh Jang

Regolamento di gara: forme

Valutazione della forma

Gara singola

Gara sincronizzata

Penalità

Combattimento

Libero

Rotture

Dimostrazione di una tecnica di rottura di una o più tavolette in volo con ostacoli

Dimostrazione

Il candidato dovrà preparare una dimostrazione di difesa personale contro tre avversari disarmati contemporaneamente con tecniche a sua scelta

HWA RANG KWAN
Esami di Taekwondo
Pre-esame cintura nera
Cintura nera 2° dan/poom a cintura nera 3° dan/poom

Colpitore

- A. Calcio discendente sul posto con appoggio e ritorno in guardia (destro e sinistro)
- B. 1. Calcio semicircolare, appoggio in avanti, passo indietro calcio all'indietro, appoggio in avanti, passo indietro calcio semicircolare (destro e sinistro)
- B. 2. Calcio semicircolare, appoggio in avanti, passo indietro calcio circolare, appoggio in avanti, passo indietro calcio circolare all'indietro (destro e sinistro)
- B. 3. Calcio semicircolare, appoggio in avanti, passo indietro calcio all'indietro, appoggio in avanti, passo indietro doppio calcio semicircolare (destro e sinistro)
- C. 1. Calcio semicircolare, calcio all'indietro, calcio semicircolare (destro e sinistro)
- C. 2. Calcio semicircolare, calcio semicircolare, calcio circolare all'indietro (destro e sinistro)
- C. 3. Calcio semicircolare, calcio semicircolare, giro di schiena calcio semicircolare in volo

Forme

Obbligatori: Keumgang, Koryo, Taeguk Pal Jang, Taeguk Chil Jang, Taeguk Yook Jang

A scelta della commissione uno tra: Taeguk Il Jang, Taeguk Ee jang, Taeguk Sam Jang, Taeguk Sah, Jang, Taeguk Oh Jang

Il candidato dovrà preparare inoltre una forma inventata utilizzando le tecniche delle forme fino ad ora studiate

Combattimento

Libero

Rotture

Dimostrazione di una tecnica di rottura in volo di due tavolette non sovrapposte simultaneamente

Dimostrazione

Il candidato dovrà preparare una dimostrazione di difesa personale contro tre avversari contemporaneamente di cui uno armato di coltello, uno con bastone e uno disarmato con tecniche a sua scelta