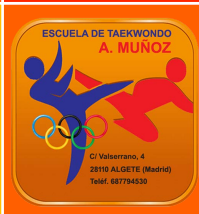


2024



TEMARIO PARA EXAMEN EN CLUB

1^{er} DAN

1 de enero de 2024



PROGRAMA TÉCNICO DEL EXAMEN

-simplificado para examen de primer dan-

Ángel Muñoz Prieto
8º dan
Entrenador Nacional



Yolanda Ubero Alcañíz
8º dan
Entrenador Nacional



José Ramón Fernández de la Portilla
8º dan
Entrenador Nacional





PROGRAMA OFICIAL DE EXÁMENES

Federación Española de Taekwondo

ARTICULO 5º

5.1.- EXAMEN DE TÉCNICA FUNDAMENTAL: KIBON KISUL Y POOMSAE

5.2.- El examen técnico: técnica fundamental se compondrá de los siguientes apartados:

- a) SON KISUL**
- b) BAL KISUL**
- c) YONSOK DONG CHAK.**

5.3.- Examen técnico de Poomsae:

- a) POOMSAE**

a) SON KISUL: El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y soguis que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

- * SOGUI KISUL (posiciones)
- * SON KISUL MAKI (defensas con las manos)
- * SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)
- * PUM (movimientos especiales)

SOGUI KISUL (posiciones)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en **DU CHUMOK JORI CHUMBI**, con la excepción de Charyot Sogui y Moa Sogui.

El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:

GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º dan.	Se pedirán TRES técnicas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:		
1º dan	* Charyot Sogui * Pionji Sogui * Moa Sogui * Ap Sogui	* Ap Kubi Sogui * Chuchum Sogui * Bom Sogui * Tuit Kubi Sogui	* Tuit Koa Sogui * Naranji Sogui * Uen Sogui * Orun Sogui

MAKI (defensas)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe **UNA TÉCNICA** en una posición (sogui) determinada, realizándola **DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS**. El Chumbi se hará hacia delante.

GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º dan.	Se pedirán TRES técnicas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARAN	
1º dan	* Are Maki * Momtong An Maki * Momtong Maki * Olgul Maki * Jansonnal Momtong Bakat Maki * Sonnal Momtong Maki * Momtong Bakat Maki * Olgul Bakat Maki * Gechio Are Maki	* Batagson Momtong Maki * Batagson Momtong An Maki * Sonnal Are Maki * Goduro Batagson Momtong An Maki * Gechio Momtong Maki * Okgoro Are Maki * Jansonnal Momtong Yop Maki * Goduro Momtong Maki * Goduro Are Maki.

GONG KIOK (ataques)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe **UNA TÉCNICA** en una posición (sogui) determinada, realizándola **DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS**. El Chumbi se hará hacia delante.

GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º dan.	Se pedirán TRES técnicas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:	
1º dan.	* Momtong Bande Jirugui * Momtong Baro Jirugui * Olgul Bande Jirugui * Momtong Dubong Jirugui * Sonnal An Chigui * Pioson Kut Seuo Chirugui	* Dung Chumok Ape Chigui * Me Chumok Neryo Yop Chigui * Palkup Dollio Chigui * Du Checho Jirugui * Dung Chumok Bakat Chigui * Yop Jirugui.

PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe **UNA TÉCNICA**, realizándola **UNA VEZ** en la posición que propia al mismo.

GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1° dan.	Se pedirán DOS técnicas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARAN:	
1° dan.	* Kibon Chumbi * Chebipum Mok Chigui * Momtong Piochok Palkup Chigui * Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki * Bo Chumok Chumbi	* Gawi Maki * Dangkio Ollyo Murup Chigui * Piochok Chagui * Oe Santul Maki * Dangkio Tok Jirugui.

b) BAL KISUL (técnica de pierna): El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados **CHAGUI, TUIO y YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.**

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

PARA	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º dan.	Se pedirán TRES técnicas.

El tribunal solicitará al aspirante que realice **DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO**, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:

* Ap Chagui * Dollyo Chagui * Yop Chagui * Tuit Chagui * Nacko Chagui * Furio Chagui	* Neryo Chagui * Mom Dollyo Yop Chagui * Mom Dollyo Tuit Chagui * Mom Dollyo Nacko Chagui * Mom Dollyo Furio Chagui.
--	--

YONSOK DONG CHAK: El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

PARA	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1° dan.	Se pedirán DOS técnicas.

COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS.

PARA 1° DAN :
* Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui. * Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui. * Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui. * Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui. * Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui. * Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:

GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

PARA	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º dan.	Se pedirán DOS técnicas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

PARA	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:
1º dan	* Tuio Ap Chagui * Tuio Yop Chagui * Tuio Tuit Chagui * Tuio Dollyo Chagui * Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui * Tuio Mom Dollyo Yop Chagui

c) YONSOK DONG CHAK (combinación): Se pedirá UNA

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes:

PARA	DEFENSAS:	ATAQUES:
1º dan.	* Gechio Are Maki * Jansonnal Momtong Bakat Maki	* Pioson Kut Seu Chirugui * Dung Chumok Bakat Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA MUY IMPORTANTE.-

Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones lógicas de las diferentes técnicas y correspondientes como mínimo al grado que se opta.

NOTA ACLARATORIA INDEPENDIENTE DEL PROGRAMA

La creencia generalizada sobre el “poomsae inventado” es que hay que realizar entre 20 y 25 movimientos en el mismo, con lo cual y en la mayoría de las veces se realiza sin un orden, ni lógica, incluso aplicando un número exagerado de ellos, y NO ES ASÍ, hay que realizar efectivamente un “poomsae de creación propia”, con unas técnicas OBLIGATORIAS EN BASE AL GRADO, pero es un poomsae, con lo cual tiene que tener unas técnicas con una aplicación y desarrollo de las mismas, totalmente lógicas, y con un criterio en sus secuencias.

Las técnicas a utilizar al margen de las OBLIGATORIAS, pueden estar sacadas de TODAS las obligatorias de grados anteriores, pero en un número de ellas moderado y siempre que sean lógicas y secuenciales a las obligatorias del poomsae que se está creando.

En la misma medida, las técnicas aplicables deben estar siempre dentro del programa del grado a que se accede, o anteriores.

Resumiendo, el “poomsae inventado”, es un poomsae en el más puro y estricto sentido de la palabra, con lo cual se tiene que atener a la idiosincrasia y criterio de cualquier poomsae.

EXAMEN DE POOMSAE

Federación Española de Taekwondo Reglamento Exámenes de 1º a 5º DAN

a) POOMSAE

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:

PARA EL GRADO DE:	POOMSAES SOLICITADOS:
1º dan.	Del Taeguk Il Chang al Taeguk Pal Chang. El Tribunal solicitará que efectúe un mínimo de DOS de ellos, siendo del 1º al 7º inclusive por sorteo y el 8º OBLIGATORIO

VALORACIÓN

5.4.- En todas las pruebas del **EXAMEN TÉCNICO**, se valorarán como **ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA**, los apartados siguientes:

- * Correcta ejecución técnica.
- * Potencia y fuerza
- * Equilibrio
- * Estética.
- * Concentración y coordinación de los movimientos.
- * Finalizar los Poomsae en el mismo lugar donde se comenzó.
- * Final de los movimientos (Foco)

ARTICULO 6º

EXAMEN DE KYORUGUI. (COMBATE)

El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.

- a) SEBON KYORUGUI
- b) HANBON KYORUGUI
- c) COMBATE

a) SEBON KYORUGUI (Tres pasos): El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

b) HANBON KYORUGUI (Un paso): El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.

En esta prueba se valorará:

- * La correcta ejecución de las técnicas.
- * El control de las técnicas.
- * La efectividad real de las técnicas.

c) COMBATE: La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, desde el cinturón negro 1^{er} DAN, hasta el 3^{er} DAN, quedando exentos de la misma desde 4º DAN en adelante, así como también estarán exentos los mayores de 30 años que accedan a cualquier grado.

FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate deberán de tramitar, antes del examen de paso de grado, su carné de competición, el cual se podrá rellenar de las siguientes maneras:

a) ANTERIOR AL EXAMEN.

a.1.- Los aspirantes que sean competidores o hayan participado en competiciones oficiales podrán acreditar esta prueba siempre que en su carné de competidor aparezcan tres casillas selladas por las correspondientes Federaciones Territoriales o por la Federación Española de Taekwondo.

a.2.- Cada sello indicará que el aspirante ha ganado un combate o simplemente que ha participado en una competición oficial tanto regional como nacional.

a.3.- Serán válidas todas las Competiciones Oficiales organizadas por la propia Territorial, y las nacionales organizadas por la FET. (Absoluta, Júnior, Cadete, Copa del Rey, Open de España, etc.).

a.4.- La prueba se considerará APTA si en el Carné de Competición aparecen selladas al menos tres casillas.

a.5.- Cada sello justificará que el aspirante ha ganado un combate o bien que ha participado en un Campeonato Oficial, aunque no haya ganado ningún combate.

NOTAS:

1) El aspirante podrá obtener los tres sellos necesarios en un mismo campeonato si este ganase tres combates, o sino, deberá participar en otras competiciones oficiales hasta completar las tres casillas.

2) La simple participación en un campeonato oficial, aunque no gane ningún combate, proporcionará al aspirante el sellado de una casilla debiendo completar tres casillas para obtener el APTO en la prueba de COMBATE.

3) En ningún caso se sumarán en una misma competición la participación y los combates ganados, tan solo se tendrá en cuenta una sola cosa, es decir asistencia o competición...

b) DURANTE EL EXAMEN.

b.1.- Aquellos aspirantes que no hubieran acreditado antes del examen el APTO de la prueba de combate, deberán realizar dicha prueba al final del mismo. Efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro colegiado, y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

b.2.- Las Ligas de Competición se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

b.3.- Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

NOTAS:

- 1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.
- 2) Una vez finalizada la prueba de combate, el tribunal deberá de dar el resultado del examen en su totalidad.

ARTICULO 7º

RESULTADO DEL EXAMEN

El resultado final del examen estará dividido en dos apartados:

a) El apartado técnico (SON KISUL), se valorará como APTO o NO APTO en su conjunto total, incluyendo SEBON KYORUGUI y HANBON KYORUGUI y se dará la calificación al final de la PRUEBA TÉCNICA de cada aspirante.

b) El apartado técnico (POOMSAE), se valorará como APTO o NO APTO en su conjunto total, y se dará la calificación al final de la PRUEBA TÉCNICA de cada aspirante.

NOTA: Si el aspirante necesitara hacer la prueba de COMBATE, deberá de esperar al final del EXAMEN TÉCNICO, para realizar dicha prueba, siendo incluido en las ligas que se formarán para tal efecto.

c) El APARTADO DE COMBATE (KYORUGUI), se valorará como APTO o NO APTO en su conjunto total.

NOTAS IMPORTANTES:

*En caso de suspender uno de los tres apartados, (Son Kisul, Poomsae o Kyorugui) dispondrá de un (1) año para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad.

*Si alguno de los apartados (Son Kisul, Poomsae o Kyorugui) fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de tres meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.