

2024



# TEMARIO PARA EXAMEN

**ROJO**

1 de enero de 2024



**Ángel Muñoz Prieto**  
**8º dan**  
**Entrenador Nacional**



**Yolanda Ubero Alcañíz**  
**8º dan**  
**Entrenador Nacional**



**José Ramón Fernández de la Portilla**  
**8º dan**  
**Entrenador Nacional**



## PARTE 1ª Prueba teórica

El alumno deberá en esta prueba responder a las preguntas del profesor, indicando con las manos o verbalmente los lugares que este le indique.

### ZONAS DEL CUERPO



**OLGUL**



**MONTONG**



**ARE**



**CHUMOK**



**AN PALMOK (1) - BAKAT PALMOK (2)**



**DUNK CHUMOK**



**SON KUT**



**SONNAL**



**AKUM SON**



**BATANG SON**



**SONNAL DUNG**



**PALKUP**



**AP CHUK**



**BAL NAL**



**TUIT CHUK**



**BAL DUNG**



**MURUP**



**ME CHUMOK**

## PARTE 2ª Prueba técnica

El alumno deberá en esta prueba realizar todas las técnicas que el profesor le solicite.

### SOGUI KISUL (Posiciones)



AP KUBI SOGUI



AP SOGUI



CHARYOT SOGUI



CHUCHUM SOGUI



MOA SOGUI



ORUN SOGUI

Posición de pierna derecha adelantada, con el cuerpo recto, el peso se carga ligeramente en la de atrás



PIONJI SOGUI



UEN SOGUI

Posición de pierna izquierda adelantada, con el cuerpo recto, el peso se carga ligeramente en la de atrás



**NARANJI SOGUI**



**TUIT KUBI SOGUI**



**AP KOA SOGUI**



**TUIT KOA SOGUI**



**BON SOGUI**

## SON KISUL MAKI (Defensas)



**AN PALMOK MONTONG  
MAKI**



**ARE MAKI**



**MONTONG AN MAKI**



**MONTONG MAKI**



**OLGUL MAKI**



**BAKAT PALMOK  
MONTONG MAKI**



**JAN SONNAL MONTONG  
MAKI**



**SONNAL MONTONG MAKI**



**BAKAT PALMOK GUECHIO  
MONTONG MAKI**



**AN PALMOK GUECHIO  
MONTONG MAKI**



**GUECHIO ARE MAKI**



**BATANG SON NULO MAKI**

**BATANG SON MONTONG  
AN MAKI**

Defensa con la palma de la mano de fuera hacia adentro, igual que en Batang Son Montong Maki, pero con brazo y pierna distintos.



**BATANG SON MONTONG  
MAKI**



**OKGORRO ARE MAKI**



**OKGORRO OLGUL MAK**



**SONNAL OKGORRO ARE  
MAKI**

**SONNAL OKGORRO  
OLGUL MAKI**

Esta técnica es otra variante de la anterior efectuándose la ejecución de la misma a la zona alta del cuerpo (OLGUL).



**GODURO ARE MAKI**



**GODURO MONTONG MAKI**



**BITURO JANSONNAL  
OLGUL MAKI**



**GAWI MAKI**

## SON KISUL GONG KIO (Ataques de brazo)

- |   |                        |                      |
|---|------------------------|----------------------|
| 1 | CHUMOK OLGUL JIRUCHI   | Ataque de puño alto  |
| 2 | CHUMOK MONTONG JIRUGUI | Ataque de puño medio |
| 3 | CHUMOK ARE JIRUGUI     | Ataque de puño bajo  |



CHUMOK MONTON BARO JIRUGUI



CHUMOK MONTONG BANDE JIRUGUI

Ataque doble de puño, siempre se realiza empezando con el brazo de la pierna adelantada

CHUMOK DUBON MONTONG JIRUGUI



JAN SONNAL (An/Mok) CHIGUI

## DU SONNAL AN CHIGUI

Ataque con el canto de las dos manos a la vez



DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI



JAN SONNAL OLGUL BAKAT CHIGUI



DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI



ME CHUMOK NERYO CHIGUI



CHEBI PUM MOT CHIGUI



PYON SON KUT SEUO CHIRUGUI



DOLLYO PALKUP CHIGUI



YOP PALKUP CHIGUI



PALKUP PIOCHOK CHIGUI



**CHUMOK YOP JIRUGUI**



**DANGKIO TOK JIRUGUI**



**CHUMOK CHECHO JIRUGUI**



**CHUMOK PIOCHOK JIRUGUI**

## BAL KISUL (Técnicas de pierna)



AP CHAGUI



BANDAL CHAGUI



DOLLYO CHAGUI



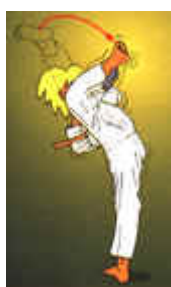
NERYO CHAGUI



YOP CHAGUI



MONDOLLYO YOP CHAGUI



NAKKO CHAGUI



MIRO CHAGUI

### TUIO

Esta palabra significa SALTO, por lo tanto si le añadimos cualquier nombre de las técnicas de pierna (chagui) deberemos entender que se trata de una técnica de pierna saltando



TUIO AP CHAGUI



**MONDOLLYO NAKKO CHAGUI**



**TUIT CHAGUI**

**MONDOLLYO TUIT CHAGUI**

Se realiza igual que el TUIT CHAGUI pero girando 360°



**TUIO MONDOLLYO NAKKO CHAGUI**



**TUIO MONDOLLYO TUIT CHAGUI**



**TUIO MONDOLLYO YOP CHAGUI**



**FURIO CHAGUI**



**MONDOLLYO FURIO CHAGUI**

## PARTE 3ª Poomsae

El alumno en esta prueba deberá de:

**OBLIGATORIO:** La realización será según este indicada con **SI** o **NO**.

El conocimiento del KORYO, viene motivado por que para el examen de 1<sup>er</sup> dan **EN CLUB**, se le debe solicitar, aunque **NO** esté establecido en el programa oficial, evidentemente si no lo hacen en este examen de rojo no importa, dado que les quedaría un año como mínimo para aprenderlo.

| POOMSAE            | SOLO DESARROLLO | REALIZAR COMPLETO | OBLIGATORIO |
|--------------------|-----------------|-------------------|-------------|
| Taeguk Il Chang    | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk I Chang     | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk San Chang   | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk Sa Chang    | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk Oh Chang    | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk Yuk Chang   | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk Child Chang | NO              | SI                | SI          |
| Taeguk Pal Chang   | NO              | SI                | SI          |
| KORYO              | SI              | NO                | NO          |

## PARTE 4ª Prueba práctica

Para la realización de esta prueba el alumno deberá utilizar las técnicas que conozca de SON KISUL MAKI, SON KISUL GONG KIO y BAL KISUL, siempre partiendo de una correcta posición de SOGUI KISUL.

| TÉCNICA         | COMBINACIONES                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| HANBON KYORUGUI | <ul style="list-style-type: none"><li>* 1ª Combinación libre</li><li>* 2º Combinación libre</li><li>* 3º Combinación libre</li><li>* 4º Combinación libre</li><li>* 5º Combinación libre</li></ul> |
| SEBON KYORUGUI  | <ul style="list-style-type: none"><li>* 1ª Combinación libre</li><li>* 2º Combinación libre</li><li>* 3º Combinación libre</li><li>* 4º Combinación libre</li><li>* 5º Combinación libre</li></ul> |

**DATOS A RELLENAR POR EL ALUMNO ASPIRANTE  
Y ENTREGAR AL PROFESOR ANTES DEL EXAMEN**

**NOMBRE:**

**APELLIDOS:**

**DOMICILIO:**

**LOCALIDAD:**

**TELÉFONO:**

**FECHA DE NACIMIENTO:**

**LICENCIA FEDERATIVA N°**

**FECHA EMISIÓN:**

**EXAMEN PARA CINTO:**

**FECHA DEL EXAMEN:**

## DATOS A RELLENAR POR EL PROFESOR

| RESULTADOS FINALES POR BLOQUES |           |          |      |     |         |
|--------------------------------|-----------|----------|------|-----|---------|
| TECNICA                        | EXCELENTE | MUY BIEN | BIEN | MAL | MUY MAL |
| ZONAS DEL CUERPO               |           |          |      |     |         |
| SOGUI KISUL                    |           |          |      |     |         |
| SON KISUL MAKI                 |           |          |      |     |         |
| SON KISUL GONG KIO             |           |          |      |     |         |
| BAL KISUL                      |           |          |      |     |         |
| POOMSAE                        |           |          |      |     |         |
| HANBON KYORUGUI                |           |          |      |     |         |
| SEBON KYORUGUI                 |           |          |      |     |         |
| FUERZA                         |           |          |      |     |         |
| POTENCIA                       |           |          |      |     |         |
| EQUILIBRIO                     |           |          |      |     |         |

| RESULTADO FINAL DEL EXAMEN | APTO | NO APTO |
|----------------------------|------|---------|
|                            |      |         |

Firma y sello del club