

2024



# TEMARIO PARA EXAMEN

**AMARILLO**

**NARANJA**

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**



**CHUMOK**



**MONTONG**



- 1.- AN PALMOK
- 2.- BAKAT PALMOK



**ARE**



**DUNK 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



**UEN SOGUI**

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



**PIONJI SOGUI**



**NARANJI SOGUI**

**SON KISUL MAKI (Defensas)**



**ARE MAKI**



**MONTONG AN MAKI**



**MONTONG MAKI**



**OLGUL MAKI**



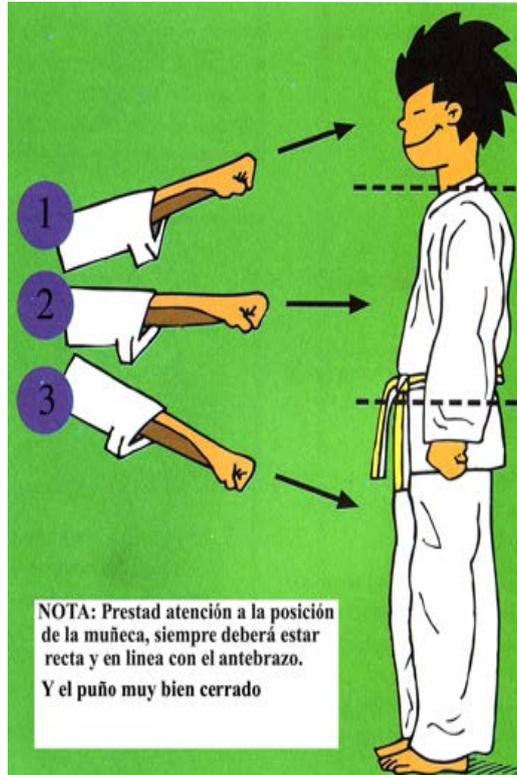
**AN PALMOK MONTONG MAKI**



**BAKAT PALMOK MONTONG MAKI**

## SON KISUL GONG KIO (Ataques de brazo)

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



**CHUMOK MONTON BARO JIRUGUI**



**CHUMOK MONTONG BANDE JIRUGUI**

### **CHUMOK DUBON MONTONG JIRUGUI**

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



**JAN SONAL (An/Mok) CHIGUI**

**BAL KISUL (Técnicas de pierna)**



**AP CHAGUI**



**BANDAL CHAGUI**



**DOLLYO CHAGUI**



**YOP CHAGUI**



**NERYO CHAGUI**



**MON DOLLYO YOP CHAGUI**

### PARTE 3ª Poomsae

El alumno en esta prueba deberá de:

**SOLO DESARROLLO.-** Demostrar solamente que se conocen los movimientos y dirección básicos del Poomsae solicitado, **pero no es necesario realizarlo en su totalidad**, ahora bien, si el alumno de manera voluntaria desea realizarlo completo, no existe impedimento ni problema alguno para que lo haga.

**REALIZAR COMPLETO.-** Deberá de **realizar completo** el Poomsae solicitado

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

POOMSAE	SOLO DESARROLLO	REALIZAR COMPLETO	OBLIGATORIO
Taeguk Il Chang	NO	SI	SI
Taeguk I Chang	SI	NO	SI

### 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	* 1ª Combinación libre (sólo técnicas de brazo) * 2º Combinación libre (sólo técnicas de pierna)
SEBON KYORUGUI	NO

**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