

2024



# TEMARIO PARA EXAMEN

**NARANJA**

**VERDE**

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.

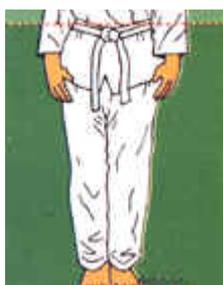
### ZONAS DEL CUERPO



**OLGUL**



**MONTONG**



**ARE**



**CHUMOK**



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



**DUNK CHUMOK**



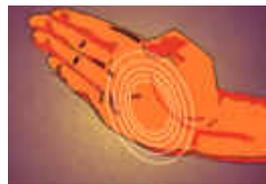
**SON KUT**



**SONNAL**



**AKUM SON**



**BATANG SON**



**SONNAL DUNG**

## 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**

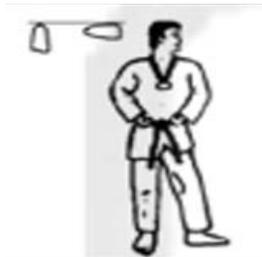


**MOA SOGUI**



**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**



**TUIT KUBI 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**



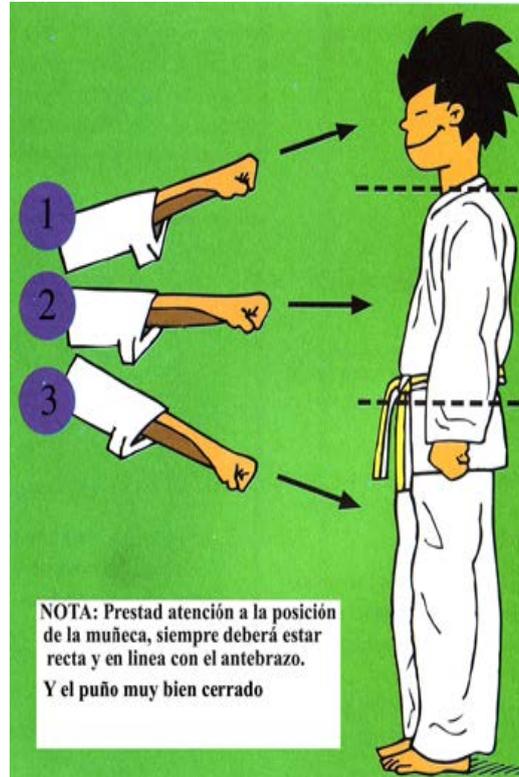
**SONNAL MONTONG MAKI**



**BAKAT PALMOK GUECHIO  
MONTONG MAKI**

## 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 SONNAL (An/Mok) CHIGUI**

**DU SONNAL AN CHIGUI**

**Ataque con el canto de las dos manos a la vez**



**DUNG CHUMOK OLGUL APE CHIGUI**



**JANSONNAL OLGUL BAKAT CHIGUI**

**BAL KISUL (Técnicas de pierna)**



**AP CHAGUI**



**BANDAL CHAGUI**



**DOLLYO CHAGUI**



**NERYO CHAGUI**



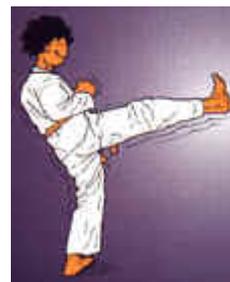
**YOP CHAGUI**



**MONDOLLYO YOP CHAGUI**



**NAKO 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**

## 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 II Chang	NO	SI	SI
Taeguk I Chang	NO	SI	SI
Taeguk San Chang	SI	NO	SI

### **PARTE 4<sup>a</sup> 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.

<b>TÉCNICA</b>	<b>COMBINACIONES</b>
<b>HANBON KYORUGUI</b>	* 1 <sup>a</sup> Combinación libre * 2 <sup>o</sup> Combinación libre * 3 <sup>o</sup> Combinación libre
<b>SEBON KYORUGUI</b>	* 1 <sup>a</sup> Combinación libre * 2 <sup>o</sup> Combinación libre

**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

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

<b>RESULTADO FINAL DEL EXAMEN</b>	<b>APTO</b>	<b>NO APTO</b>

**Firma y sello del club**