

2024



TEMARIO PARA EXAMEN

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



PALKUP



AP CHUK



BAL NAL

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**



**AN PALMOK GUECHIO
MONTONG MAKI**



GUECHIO ARE 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

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



JAN SONNAL OLGUL BAKAT CHIGUI



DUNG CHUMOK BAKAT CHIGUI



ME CHUMOK NERYO CHIGUI

BAL KISUL (Técnicas de pierna)



AP CHAGUI



BANDAL CHAGUI



DOLLYO CHAGUI



YOP CHAGUI



NERYO 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:

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	NO	SI	SI
Taeguk San Chang	NO	SI	SI
Taeguk Sa Chang	NO	SI	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 * 2º Combinación libre * 3º Combinación libre
SEBON KYORUGUI	* 1ª Combinación libre * 2º Combinación libre * 3º 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

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