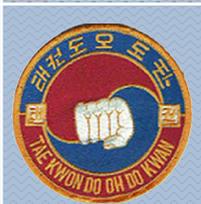


2024



# TEMARIO PARA EXAMEN

**AZUL**

**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**



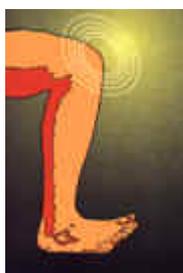
**BAL NAL**



**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  
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.



**OKGORRO ARE MAKI**



**OKGORRO OLGUL MAKI**



**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**



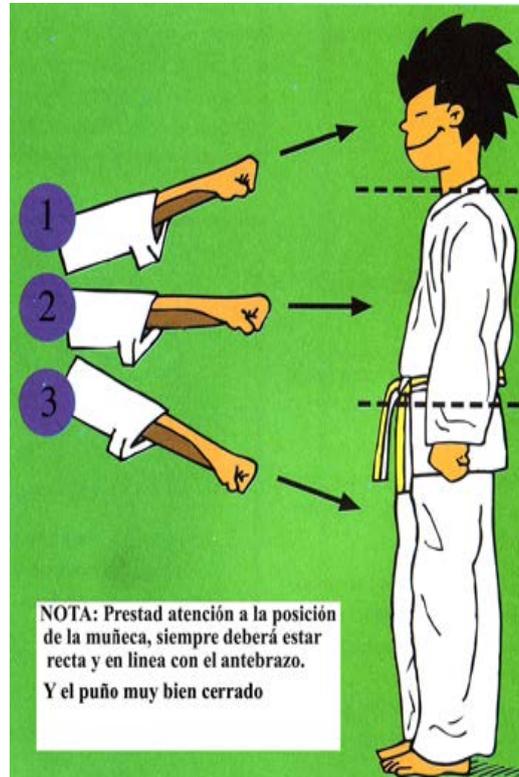
**GODURO MONTONG MAKI**



**BITURO JANSONNAL  
OLGUL MAKI**

## 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**



**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**

## 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



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

## PARTE 3<sup>a</sup> 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 II 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

## 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>a</sup> Combinación libre * 3 <sup>a</sup> Combinación libre * 4 <sup>a</sup> Combinación libre * 5 <sup>a</sup> Combinación libre
<b>SEBON KYORUGUI</b>	* 1 <sup>a</sup> Combinación libre * 2 <sup>a</sup> Combinación libre * 3 <sup>a</sup> Combinación libre * 4 <sup>a</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**