

2024



TEMARIO PARA EXAMEN EN CLUB

1^{er} PUM

1 de enero de 2024



PROGRAMA TÉCNICO DEL EXAMEN

-simplificado para examen de primer pum-

Ángel Muñoz Prieto
8º dan
Entrenador Nacional



Yolanda Ubero Alcañíz
8º dan
Entrenador Nacional



José Ramón Fernández de la Portilla
8º dan
Entrenador Nacional





PROGRAMA OFICIAL DE EXÁMENES

Federación Española de Taekwondo

EXAMEN DE TÉCNICA FUNDAMENTAL

KIBON KISUL Y POOMSAE

1.- El examen técnico: técnica fundamental se compondrá de los siguientes apartados:

- a) SON KISUL**
- b) BAL KISUL**
- c) YONSOK DONG CHAK.**

2.- Examen técnico de Poomsae

- a) POOMSAE**

a) SON KISUL: El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y soguis que aparecen en los POOMSAE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

- * SOGUI KISUL (posiciones)
- * SON KISUL MAKI (defensas con las manos)
- * SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)
- * PUM (movimientos especiales)

SOGUI KISUL (posiciones)

Todas las técnicas deberán de efectuarse en **DU CHUMOK JORI CHUMBI**, con la excepción de Charyot Sogui y Moa Sogui.

El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:

NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS

Se pedirán TRES técnicas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

TÉCNICAS SOLICITADAS:		
* Charyot Sogui	* Ap Kubi Sogui	* Tuit Koa Sogui
* Pionji Sogui	* Chuchum Sogui	* Naranji Sogui
* Moa Sogui	* Bom Sogui	* Uen Sogui
* Ap Sogui	* Tuit Kubi Sogui	* Orun Sogui

MAKI (defensas)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe **UNA TÉCNICA** en una posición (sogui) determinada, realizándola **DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS**. El Chumbi se hará hacia delante.

NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS

Se pedirán TRES técnicas de las más abajo indicadas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| * Are Maki | * Batagson Momtong Maki |
| * Momtong An Maki | * Batagson Momtong An Maki |
| * Momtong Maki | * Sonnal Are Maki |
| * Olgul Maki | * Goduro Batagson Momtong An Maki |
| * Jansonnal Momtong Bakat Maki | * Gechio Momtong Maki |
| * Sonnal Momtong Maki | * Okgoro Are Maki |
| * Momtong Bakat Maki | * Jansonnal Momtong Yop Maki |
| * Olgul Bakat Maki | * Goduro Momtong Maki |
| * Gechio Are Maki | * Goduro Are Maki. |

GONG KIOK (ataques)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe **UNA TÉCNICA** en una posición (sogui) determinada, realizándola **DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS**. El Chumbi se hará hacia delante.

NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS

Se pedirán TRES técnicas de las más abajo indicadas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

- * Momtong Bande Jirugui
- * Momtong Baro Jirugui
- * Olgul Bande Jirugui
- * Momtong Dubong Jirugui
- * Sonnal An Chigui
- * Pioson Kut Seuo Chirugui

- * Dung Chumok Ape Chigui
- * Me Chumok Neryo Yop Chigui
- * Palkup Dollio Chigui
- * Du Checho Jirugui
- * Dung Chumok Bakat Chigui
- * Yop Jirugui.

PUM (movimientos especiales)

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe **UNA TÉCNICA**, realizándola **UNA VEZ** en la posición que propia al mismo.

NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS

Se pedirán DOS técnicas de las más abajo indicadas.

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARAN:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------|
| * Kibon Chumbi | * Gawi Maki |
| * Chebipum Mok Chigui | * Dangkio Ollyo Murup Chigui |
| * Momtong Piochok Palkup Chigui | * Piochok Chagui |
| * Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki | * Oe Santul Maki |
| * Bo Chumok Chumbi | * Dangkio Tok Jirugui. |

b) BAL KISUL (técnica de pierna): El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados **CHAGUI, TUIO y YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.**

NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
Se pedirán TRES técnicas de las más abajo indicadas..

El tribunal solicitará al aspirante que realice **DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO**, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:

* Ap Chagui	* Neryo Chagui
* Dollyo Chagui	* Mom Dollyo Yop Chagui
* Yop Chagui	* Mom Dollyo Tuit Chagui
* Tuit Chagui	* Mom Dollyo Nacko Chagui
* Nacko Chagui	* Mom Dollyo Furio Chagui.
* Furio Chagui	

YONSOK DONG CHAK: El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:

NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:

Se pedirán DOS técnicas de las más abajo indicadas..

COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS QUE SERÁN SOLITADAS.

- * Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.
- * Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.
- * Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.
- * Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.
- * Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.
- * Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.

Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO

Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:

NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:

Se pedirán DOS técnicas de las más abajo indicadas..

TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

TÉCNICAS SOLICITADAS:

- * Tuio Ap Chagui
- * Tuio Yop Chagui
- * Tuio Tuit Chagui
- * Tuio Dollyo Chagui
- * Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui
- * Tuio Mom Dollyo Yop Chagui

c) YONSOK DONG CHAK (combinación): Se pedirá UNA

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Poomsae, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes:

DEFENSAS:	ATAQUES:
* Gechio Are Maki * Jansonnal Momtong Bakat Maki	* Pioson Kut Seu Chirugui * Dung Chumok Bakat Chigui.

En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.

NOTA MUY IMPORTANTE.-

Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba, dándose por no superada la misma a todos los examinandos, si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la finalidad principal es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones lógicas de las diferentes técnicas y correspondientes como mínimo al grado que se opta.

NOTA ACLARATORIA INDEPENDIENTE DEL PROGRAMA

La creencia generalizada sobre el “poomsae inventado” es que hay que realizar entre 20 y 25 movimientos en el mismo, con lo cual y en la mayoría de las veces se realiza sin un orden, ni lógica, incluso aplicando un número exagerado de ellos, y NO ES ASÍ, hay que realizar efectivamente un “poomsae de creación propia”, con unas técnicas OBLIGATORIAS EN BASE AL GRADO, pero es un poomsae, con lo cual tiene que tener unas técnicas con una aplicación y desarrollo de las mismas, totalmente lógicas, y con un criterio en sus secuencias.

Las técnicas a utilizar al margen de las OBLIGATORIAS, pueden estar sacadas de TODAS las obligatorias de grados anteriores, pero en un número de ellas moderado y siempre que sean lógicas y secuenciales a las obligatorias del poomsae que se está creando.

En la misma medida, las técnicas aplicables deben estar siempre dentro del programa del grado a que se accede, o anteriores.

Resumiendo, el “poomsae inventado”, es un poomsae en el más puro y estricto sentido de la palabra, con lo cual se tiene que atener a la idiosincrasia y criterio de cualquier poomsae.

EXAMEN DE POOMSAE

a) POOMSAE

El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Poomsae siguientes:

POOMSAES SOLICITADOS

Del Taeguk Il Chang al Taeguk Pal Chang.
--

El Tribunal solicitará que efectúe un mínimo de DOS de ellos, siendo del 1º al 7º inclusive por sorteo y el 8º OBLIGATORIO

EXAMEN DE KYORUGUI

El apartado KYORUGUI estará dividido en dos partes.

a) SEBON KYORUGUI

b) HANBON KYORUGUI

a) SEBON KYORUGUI (Tres pasos): El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

b) HANBON KYORUGUI (Un paso): El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).

Nota: El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.
--

En esta prueba se valorará:

- * La correcta ejecución de las técnicas.
- * El control de las técnicas.
- * La efectividad real de las técnicas.

En caso de suspender uno de los tres apartados, (Son Kisul, Poomsae o Kyorugui) dispondrá de un (1) año para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad con la pérdida de los derechos.

Una vez finalizada la prueba de combate, el tribunal deberá de dar el resultado del examen en su totalidad en el impreso oportuno