

1. Dan vizsga követelményei

I. Gyakorlati anyag

1. Poomsae

- a. Taegeuk Pal Jang (8. poomsae)
- b. Koryo (9. poomsae)
- c. Egy, a vizsgáztató által választott poomsae, a Taegeuk Il Jang (1. poomsae) és a Taegeuk Chil Jang (7. poomsae) közötti gyakorlatokból.
- d. Egy, a vizsgázó által választott poomsae, a Taegeuk Il Jang (1. poomsae) és a Taegeuk Chil Jang (7. poomsae) közötti gyakorlatokból, amelyiket még nem mutatott be a vizsgán.

2. Bázistechnikák (*gibon dongjak*)

- a. kettős kéztechnikák különböző állásokban, helyben, és/vagy haladásban (1 perc).
- b. bázis-rúgások különböző kéztechnikákkal kombinálva különböző állásokban, helyben és/vagy haladásban (1 perc).
- c. ugrórúgások (0,5 perc).

3. Formai küzdelmek

- a. háromlépéses küzdelem (sebon kyorugi), a vizsgaanyagban szereplő (1 perc).
- b. kétlépéses küzdelem (dubon kyorugi), egy kéz, egy lábtechnika támadás, háritás és kontratámadás (2 perc).
- c. egylépéses küzdelem (hanbon kyorugi) a vizsgaanyagban leírtak szerint.
- d. lábtechnikai küzdelem (cheokki daeryon) rúgástámadás, lábbal háritás és lábbal kontratámadás (1 perc).

4. Önvédelem (*hosinsul*)

- a. szabadkézzel (3 perc).

5. Küzdelem (*kyorugi*)

- a. szabadküzdelem 3 x 1 perc (teljes védőfelszerelésben).

6. Töréstechnika (*kyokpa*)

- a. Két kéztechnikai törésgyakorlat, (az egyik erőtörés).
- b. Két lábtechnikai törésgyakorlat (az egyik erőtörés).
- c. Sorozattörés (folyamatosan) 5 célpontra (2 kéz és 3 lábtechnika).
- d. Ügyességi törés (**hölgyeknek – lányoknak a speciális törésgyakorlat helyett**)
 - twyo nomo yopchagi 4 térdelő ember fölött,
 - jurimio chagi (twyo yopchagi és jeomuk chireugi egy felugrásból)
 - függesztett célpontra ugrórúgás (twyo momdollyo-, ton chagi)
- e. speciális törésgyakorlat: **férfiaknak - fiúknak**
(ap-chagi nem lehet)
 - twyo nomo yop-chagi 6 térdelő ember fölött.
 - spárgázó ugrórúgás (bituro –yop-chagi),
 - twyo 3 ap-chagi, (vagy több)
 - twyo kettős dolly chagi (legalább az egyik fejmagasságban)
 - twyo kettős yop-chagi (legalább az egyik fejmagasságban)

- bármilyen egy felugrásból kettő vagy több célpontra azonos, vagy váltott lábbal végrehajtott, fejmagas ugrórúgás,
- vagy bármilyen 360 fokosnál nagyobb körívben végrehajtott fejmagas ugrórúgás.

7. Erőnlét

Fekvőtámasz:

Férfiaknak: - 2 x 40 db - 30 mp pihenővel

Nőknek, gyerekeknek: - 2 x 30 db - 30 mp pihenővel.

Hasizom gyakorlatok:

Férfiaknak: - 2 x 50 felülés (hanyatt fekvés, talpak a talajon, karok mellkas előtt keresztbe a vállakon, teljes felülés), 30 mp pihenővel.

- 2 x 50 db lábemelés függőlegesig (hanyatt fekvésből páros lábemelés függőlegesig és vissza, a talaj fölött 5 cm-rel megáll), 30 mp pihenővel..

Nőknek, gyerekeknek: - 2 x 40 felülés (hanyatt fekvés, talpak a talajon, karok mellkas előtt keresztbe a vállakon, teljes felülés), 30 mp pihenővel.

- 2 x 40 db lábemelés függőlegesig (hanyatt fekvésből páros lábemelés függőlegesig és vissza, a talaj fölött 5 cm-rel megáll), 30 mp pihenővel.

Lábizom gyakorlat:

Férfiaknak: - 2 x 40 db mély guggolás, 30 mp pihenővel.

Nőknek, gyerekeknek: - 2 x 30 db mélyguggolás, 30 mp pihenővel.

II. Elmélet

Teszt kitöltése

III. Egyéb, szakmai feltételek

Bírói tanfolyamon való részvétel, lehetőleg minősítő vizsgával befejezve.

A Taekwondo elterjesztése, megerősítése, illetve a szövetség érdekében kifejtett folyamatos és aktív tevékenység (versenyzői, edzői, sportvezetői, bírói, egyéb bizottsági, bemutató csapat, versenyrendezés, más társadalmi jellegű aktivitás, stb.).

IV. Egyéb, általános feltételek

Letelt kötelező várakozási idő.

Folyamatos szövetségi tagsági viszony igazolása.

Folyamatos gyakorlás.

Tagsági igazolvány (MTKDSz) és sportolói kártya (MOB), sport és balesetbiztosítás, valamint érvényes sportorvosi igazolás.

Morális alkalmasság.

Edzői javaslat.

Figyelem! A fenti vizsgaanyagból a vizsgáztató választja ki a bemutatandó feladatokat!