

Club Deportivo Taekwondo Algete

Programa de examen (guía de referencia).

Alumnos (aspirantes) desde cinturón Blanco-Amarillo al cinturón Marrón.

Generalidades:

A - Para presentarse a examen, en las fechas que periódicamente se notifiquen, es necesario cumplir las siguientes condiciones, que se reflejarán en la "hoja de examen" que se entrega al aspirante al final de este documento:

- 1- Autorización (firma) del Maestro o Monitor responsable, quien verificará si el tiempo de permanencia en el grado actual es el adecuado para el aspirante.
- 2- Tener oficialmente reconocido por la Federación Madrileña de Taekwondo, el grado inmediatamente anterior al que se aspira.
- 3- Tener en vigor la licencia anual federativa.
- 4- En su caso, autorización de los padres o tutor (hoja de examen firmada) y abonar las tasas de examen establecidas.

B - El aspirante debe asistir al examen con Dobok limpio (en buen estado) y cinturón. Los chicos sin camiseta o similar bajo la chaqueta y con camiseta blanca las chicas.

C - Los aspirantes permanecerán en silencio, sentados correctamente al fondo de la sala. Cuando sean llamados por el tribunal, se pondrán en pie formando en Charyot en el lugar previsto frente al tribunal.

D - El tribunal ordenará la ejecución de las técnicas previstas, que deben ser ejecutadas de la siguiente forma:

- 1- Posiciones (Sogui): En el sitio, mirando al tribunal, desplazando (en su caso) el pie izquierdo ejecutando la técnica solicitada.
- 2- Defensas (Maki): Avanzando al frente dos pasos y retrocediendo dos pasos para terminar en mismo sitio de inicio -sin dar la espalda al tribunal- (ejecutando la técnica solicitada hacia delante y hacia atrás).
- 3- Gong Kiok (ataques): Avanzando al frente y retrocediendo dos pasos igual que en las defensas.
- 4- Pum (Movimientos especiales): Se ejecutarán una sola vez, desplazando en su caso el pie izquierdo, con la técnica de cara al tribunal.
- 5- Chagui (Patadas): Desde la posición de Balchagui Chumbi, se efectuará la técnica solicitada TRES veces con cada pierna, según las instrucciones del tribunal. En el caso de Tuios (patadas con salto), el aspirante deberá retroceder tres pasos sin dar la espalda al tribunal y terminar el ataque en la marca de examen (lugar de inicio).
- 6- Pumse: El tribunal solicitará la ejecución de un Pumse incluido en el grado al que se aspira y al menos otro inferior. Los aspirantes a C. Amarillo solo el Pumse 1º.
- 7- Combinación libre: Los aspirantes al grado de Cinturón Azul y superiores, deben preparar una combinación/exhibición libre y original estilo Pumse y que termine donde comienza. Esta combinación debería incluir aquellas técnicas que el aspirante mejor conozca para refuerzo y mejora de su examen.
- 8- Durante la prueba, el tribunal podrá interrogar al aspirante sobre el vocabulario básico del Taekwondo, acorde a su grado y las técnicas y Pumses objeto de examen.
- 9- El número de técnicas solicitadas en cada apartado y su orden, será a criterio del tribunal, si bien debe incluir al menos una de las previstas para el grado al que se aspira.

Combate y otras valoraciones: A criterio del tribunal.

Tiempos **MINIMOS ORIENTATIVOS** de permanencia en cada grado (meses):

Blanco - 2 / Amarillo - 4 / Naranja - 6 / Verde - 8 / Azul - 10 / Marrón - 12

* Intermedios a criterio del profesor, como norma el mismo del inferior*

Contenidos:

El aspirante debe conocer y ejecutar correctamente las técnicas propias del nivel al que aspira y todas las anteriores. Los grados intermedios (niños) deben tener conocimiento de algunas técnicas del grado completo superior, que les serán solicitadas con la exigencia debida a su grado y edad.

Grado	Sogui (posiciones)	Maki (defensas)	Gong Kiok (ataques)
Amarillo	* Chariot Sogui * Ap Sogui * Apkubi Sogui	* Are Maki * Montong Maki * Olgul Maki	* Olgul - Montong- Are: Chirugui (serie TKD)
Naranja	* Chuchum Sogui * Tuik Kubi Sogui	* Montong An Maki * Jansonnal Bakat Maki * Sonnal Montong Maki	* Olgul - Montong- Are: Bande - Baro Chirugui * Sonnal An -chigui
Verde	* Tuik Koa Sogui * Pionji Sogui * Uen-Orun Pionji Sogui	* Bakat Palmok Montong Bakat Maki * Bakat Palmok Olgul Bakat Maki * Are Gechio Maki * Bakat Palmok Montong Gechio Maki	* Pion Son Kut Seuo Chirugui * Dung Chumok Olgul Ape Chigui * Me Chumok Neryo Chigui * Palkut Dollio Chigui
Azul	* Moa Sogui * Naranji Sogui * Bom Sogui	* Gawi Maki * Jansonnal Yop Maki * Sonnal Are Maki * Batang Son Montong Maki * Batang Son Montong An Maki * Batang Son Goduro Montong Maki * Okgorro Are Maki	* Yop Chirugui * Du Checho Chirugui * Dung Chumok Bakat Chigui
Marrón	* Ap Koa Sogui * Jakdari Sogui	* Goduro Montong Maki * Goduro Are Maki * Nulo Maki	* Jansonnal Bakat Chigui * Agumson Kalchevi

Grado	Pum	Chagui	Pumse(Taeguk)
Amarillo	* Kibon Chumbi	* Ap Chagui * Ap Olgui * Bandal Chagui	Il Chang (1º)
Naranja	* Chebipum Mok Chigui	* Dollio Chagui * Yop Chagui * An-Bakkat Dari Furigui * Tuit Chagui * Miro Chagui	I – Sam (2º-3º) Chang
Verde	* Palkut Piochok Chigui * Piochok Chagui	* Nako Chagui * Bituro Chagui * Mondollio Tuit Chagui * Tuio Ap Chagui	Sa – Ho (4º-5º) Chang
Azul	* Bo Chumok Chumbi * Dangkio Ollio Murup Chigui * Jansonnal Olgul (Bituro) Maki	* Mondollio Yop Chagui * Mondollio Nako Chagui * Neryo Chagui * Furio Chagui * Mondollio Bandal Chagui * Tuio Dollio Chagui	Yuk – Chil (6º-7º) Chang
Marrón	* Oe Santul Maki * Dangkio Tok Chirugui * Tong Milgui Chumbi	* Mondollio Furio Chagui * Tuio Mondollio Yop Chagui * Tuio Mondollio Tuit Chagui	Pal Chang (8º)

CARNET DE EXAMEN – CLUB TAEKWONDO ALGETE

LUGAR Y FECHA DE EXAMEN _____

NOMBRE _____

FECHA DE NACIMIENTO _____ GRADO AL QUE ASPIRA _____

CALIFICACIONES:

PRESENTACION _____

SOGUI _____

MAKI _____

GONG KIOK _____

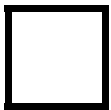
PUM _____

CHAGUI _____

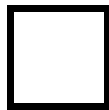
PUMSE _____

OTRAS VALORACIONES _____

EL TRIBUNAL:



APTO



NO APTO

V. B. ENTRENADOR

EL ALUMNO/TUTOR

V. B. DOCUMENTACION