



CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.

D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)

ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO

(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)

ASSOCIAZIONE DI

PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)

TAEKWONDO WTF – SETTORE NAZIONALE

Prot.18/09

Roma, 5 novembre '09

**Alla Cortese Attenzione
Associazioni Sportive
Presidenti**

SESSIONE DI ESAME PER L'ACQUISIZIONE DEL CERTIFICATO DI RICONOSCIMENTO INTERNAZIONALE

Data: domenica 6 dicembre 2009.

Orario: inizio 10.00 – termine 13.00.

Luogo: Roma, Via Tuscania 12 presso la Sede Nazionale Taekwondo Csen.

Candidati: da inviare l'elenco nominativi a info@taekwondocsen.it entro il 30 novembre.

Iscrizioni: da versare in loco;

Quota tassa di esami:

1° Poom 1° Dan: 90 euro

4° Dan: 190 euro

2° Poom 2° Dan: 120 euro

5° Dan: 300 euro

3° Poom 3° Dan: 150 euro

6° Dan: 350 euro

- ✓ Ogni candidato dovrà portare tre foto in misura (formato tessera/più piccolo);
- ✓ Chi dovrà sostenere l'esame per 2° poom/dan, dovrà esibire il titolo 1° poom/dan di provenienza;
- ✓ Chi non possiede il certificato Kukkiwon di riconoscimento internazionale, dovrà esibire come titolo di garanzia, un relativo documento che attesti la posizione di provenienza;
- ✓ Gli atleti partecipanti dovranno essere muniti di protezioni complete, a norma secondo il regolamento wtf, ed in regola con il tesseramento 2009;
- ✓ Per le esecuzioni delle tecniche di rottura gli atleti dovranno provvedere per le rispettive tavolette.

Maurizio D'Oriano
Coordinatore Nazionale

Sistemazione Logistica: Centro di Preparazione Olimpica Acqua Acetosa "Giulio Onesti"

L.go Giulio Onesti n° 1 – Tel 06/36859137 – Fax 06/36859295

	B&B	½ PENSIONE	PENSIONE COMPLETA
Doppia/Tripla	€ 47,00	€ 57,00	€ 65,00
Supplemento singola	€ 15,00	€ 15,00	€ 15,00

Pasto al Self-Service (extra pensione € 11,50)

TAEKWONDO CSEN - Settore Nazionale

Via Tuscania, 12 – 00191 Roma

Fax 06/90085588

www.taekwondocsen.it – e-mail: info@taekwondocsen.it



Ente di promozione Sportiva
riconosciuto dal Coni

TABELLE PROGRAMMI DEGLI ESAMI POOM

CINTURA ROSSONERA 1° POOM – 10 anni compiuti / 1 anno di permanenza

Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
PAL JANG CHIL JANG	A - Bandalchagi + Dolyochaghi B - Bandalchagi + Jikochaghi (slittato gamba anteriore) C - Bandalchagi + Dwichaghi	n.2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA ROSSONERA 2° POOM – 11 anni compiuti / 2 anni di permanenza

Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Momdolyochaghi B - Bandalchagi + giro-passo frontale Momdolyochaghi C - Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n.2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA ROSSONERA 3° POOM - 13 anni compiuti / fino al compimento del 15° anno

Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KUMGANG KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Dwichaghi + Bandalchagi B - Bandalchagi + Bandalchagi + Momdolyochaghi C - Bandalchagi + Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n.2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

TABELLE PROGRAMMI DEGLI ESAMI DAN

CINTURA NERA 1° DAN – 15 anni compiuti / 1 anno di permanenza

Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
PAL JANG CHIL JANG	A - Bandalchagi + Dolyochaghi B - Bandalchagi + Jikochaghi (slittato gamba ant.) C - Bandalchagi + Dwichaghi	n.2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 2° DAN – 16 anni compiuti / 2 anni di permanenza

Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Momdolyochaghi B - Bandalchagi + giro-passo frontale Momdolyochaghi C - Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n.2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 3° DAN – 18 anni compiuti / 3 anni di permanenza

Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KUMGANG KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Dwichaghi + Bandalchagi B - Bandalchagi + Bandalchagi + Momdolyochaghi C - Bandalchagi + Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n.2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 4° DAN – 21 anni compiuti / 4 anni di permanenza

Forma	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
TAEBEK KUMGANG KORYO	A - 360° Momdora Bandalchagi B - Dwichaghi C - Momdolyochaghi	n.3 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 5° DAN – 25 anni compiuti / 5 anni di permanenza

Forma	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
SIPJIN PYONGWON TAEBEK	A - 360° Momdora Bandalchagi B - Dwichaghi C - Momdolyochaghi	n.3 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 6° DAN – 30 anni compiuti / 6 anni di permanenza

Forma	Rottura
CHONKWON – JITAE – SIPJIN	n.3 Esecuzioni Tecniche

TABELLE PROGRAMMI DEGLI ESAMI DAN OVER '35

CINTURA NERA 1° DAN – 1 anno di permanenza

Forma / Taegeuk	Rottura
PAL JANG - CHIL JANG	n.2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 2° DAN – 2 anni di permanenza

Forma / Taegeuk	Rottura
KORYO - PAL JANG	n.2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 3° DAN - 3 anni di permanenza

Forma / Taegeuk	Rottura
KUMGANG - KORYO	n.2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 4° DAN – 4 anni di permanenza

Forma	Rottura
TAEBEK - KUMGANG	n.2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 5° DAN – 5 anni di permanenza

Forma	Rottura
SIPJIN - PYONGWON	n.2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 6° DAN – 6 anni di permanenza

Forma	Rottura
CHONKWON – JITAE	n.2 Esecuzioni Tecniche

FORMA

Le FORME, sia per i principianti che per gli esperti, rappresentano la filosofia orientale quindi, elemento fondamentale e obbligatorio per il conseguimento dell'esame.

TECNICA PROPEDEUTICA DI COMBATTIMENTO

Le tecniche propedeutiche di combattimento - [Bandalchagi \(calcio Semicircolare\)](#), [Dwichaghi \(calcio all'indietro\)](#), [Jikochaghi \(calcio discendente\)](#), [Dolyochaghi \(calcio circolare avanti\)](#), [Momdolyochaghi \(calcio circolare indietro\)](#) - sono proposte a scelta del candidato che, tenendo conto delle proprie capacità motorie, effettuerà quella a lui più congeniale.

Modalità di esecuzione richiesta, in deambulazione al colpitore, nell'ordine di due serie, per entrambi gli arti.

ROTTURA

Le tecniche di rottura della tavoletta sono proposte a scelta del candidato che, tenendo conto delle proprie capacità simmetriche dei gesti tecnici, effettuerà quella a lui più congeniale.

Tavolette richieste (30x30x1 – 30x30x2 – 30x30x3).

COMBATTIMENTO

Il combattimento sia esso offensivo che difensivo, diversamente dalle altre prove di esame è **facoltativo**. L'atleta ricorrendo alla propria creatività ha l'opportunità di dimostrare di possedere un notevole bagaglio tecnico che gli consente di variare e ristrutturare le forme di movimento acquisite.

Attrezzatura richiesta: Caschetto, Paradenti, Corpetto (+Paraseno per le atlete), Parabraccia, Guantini, Conchiglia, Parastinchi (+calzari per i Poom).