



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 FINALITÀ 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

PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE POOM E DAN

“Il programma indicato tiene conto dell’aspetto tecnico-qualitativo dell’atleta”

Taekwondo Csen dedica grande attenzione a tutti coloro che si avvicinano alla disciplina, seguendone gli interessi, la crescita e le diverse esigenze.

Tale programma vuole rappresentare l’indicazione di un percorso formativo che può essere soggetto a variazioni o modifiche non sostanziali al fine di adattarlo alle condizioni degli esami che via via si vanno proponendo.

Accanto al programma statutario, uno specifico, per il conseguimento della graduazione dei dan per tutti coloro che hanno superato l’età minima richiesta, denominato “Over ‘40”.

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. Essa è un’insieme di differenti azioni: coordinazione motoria, elasticità di movimento, capacità di equilibrio, simmetria dei gesti tecnici e capacità di controllo del movimento.

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 colpite, 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 (+Parapiedi per i Poom).

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 '40

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