

Wymagania egzaminacyjne PZTO na stopnie szkoleniowe w zakresie techniki sportowej

| | kyorumsae pozycja walki | poruszanie się w przód | poruszanie się w tył | poruszanie się w bok | dollyo-chagi nogą zakroczną momtong i olgul | dollyo-chagi nogą wykroczną momtong i olgul | dubal dangseon-dolleo -chagi rozpoczynane od nogi wykr. i zakr. (momtong i olgu) | dollyo chagi nogą wykroczną po obrocie 360 stopni - dolge chagi | mireo-chagi | maerio-chagi | dwi-chagi | dwi-huryochagi | |
|-------|-------------------------------------|--|--|---------------------------------|--|--|---|--|---|--|--|--|--|
| 8 kup | prawidłowa pozycja walki | | | | bezpośrednio z pozycji walki | | | | | | | | inne kopnięcia (twio chagi- w wyskoku, yio chagi - kopnięcia powtarzalne tą samą nogą, dubal dangseon chagi kopnięcia wielokrotne obiema stopami |
| 7 kup | poruszanie się w pozycji walki | naga-jitki (krok startowy w przód z nogą wykroczną jako osią obrotu) | | | z pozycji walki w ataku | bepośrednio z pozycji walki | | | | bepośrednio z pozycji walki | | | |
| 6 kup | pozycja zamknięta - dachimsae | kkeuro-jitki (krok dostawny w przód) | mullo-jitki (krok wycofujący w tył - ze stopą zakroczną jako osią obrotu) | | z pozycji walki w kontrataku | z pozycji walki w ataku | bepośrednio z pozycji walki rozpoczynane nogą wykroczną | | bepośrednio z pozycji walki | z pozycji walki w ataku | | | wprowadzane systematycznie w różnych etapach treningu sportowego wykorzystujące poszczególne poznane elementy techniczne |
| 5 kup | pozycja otwarta - yollimsae | naga-jitki (krok startowy w przód na obu stopach jednocześnie) | kkeuro-jitki (krok dostawny w tył) | | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku | z pozycji walki w kontrataku | bepośrednio z pozycji walki rozpoczynane nogą zakroczną | bepośrednio z pozycji walki | z pozycji walki w ataku | z pozycji walki w kontrataku | | | |
| 4 kup | | dwidora-jitki (krok obrotowy - stopa wykroczna stanowi oś obrotu) | mullo-jitki (krok wycofujący w tył na obu stopach jednocześnie) | | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku | z pozycji walki w ataku | z pozycji walki w ataku | po krokach w przód lub w tył w ataku łączone z innymi technikami | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku | bepośrednio z pozycji walki | bepośrednio z pozycji walki | |
| 3 kup | | łączenie kroków | krok wycofujący w tył po obrocie przodem | bikhyo-jitki (zejście w bok) | | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami | z pozycji walki w kontrataku | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku | | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami | z pozycji walki w kontrataku | z pozycji walki w kontrataku | |
| 2 kup | | | łączenie kroków | | | | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami | | | po krokach w przód lub w tył w ataku lub kontrataku | po krokach w przód lub w tył w ataku lub kontrataku | |
| 1 kup | | | | | | | po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami | | | | po krokach w przód lub w tył łączone z innymi technikami | po krokach w przód lub w tył łączone z innymi technikami | |