

Wymagania egzaminacyjne PZTO na stopnie szkoleniowe w zakresie techniki tradycyjnej

	POOMSE	HANBON KYORUGI	HOSINSUL	SOGI	MAKKI	JIERUGI	CHIGI	CHAGI	KYOKPA	PRZEPISY TEORIA
9 kup				chariot sogi, juchum sogi / naranhi sogi, jumbi sogi	are makki	momtong jireugi		ap cha olligi		Dojang - etykieta. Co to jest taekwondo - podzial.
8 kup	Taeguk II Jang			ap sogi, ap gubi	momtong an makki makki	olgul baro jireugi, bandae jireugi		ap-chagi, yop cha oligi		Historia taekwondo. Nazewnictwo technik, pozycji na wymagany stopień.
7 kup	Taeguk I Jang	1 akcja z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu	2 akcje uwolnienia z uchwytu za nadgarstki			dubon jireugi, sambon jireugi		huryo cha oligi		Nazewnictwo technik, pozycji na wymagany stopień.
6 kup	Taeguk Sam Jang	2 akcje z wykorzystaniem technik z wymaganego zakresu	2 akcje uwolnienia z uchwytów tułowia	dwit gubi sogi	han sonnal momtong yop makki		sonnal an chiki, sonnal bakkat chiki	dwit cha oligi		Nazewnictwo technik, pozycji na wymagany stopień.
5 kup	Taeguk Sa Jang	3 akcje	4 akcje po uwolnieniu z chwytu przejście do kontrataku lub dźwigni	moa sogi	momtong bakkat makki, sonnal momtong makki	pyonson kut sewo jireugi	dung jumok ap chiki, jebi pum sonnal mok chigi	yop-chagi	1 x technika ręczna - sonnal chigi/jireugi 1 x technika nożna ap chagi/nerio	Nazwy części ręki. Nazewnictwo technik, pozycji na wymagany stopień.
4 kup	Taeguk O Jang	4 akcje	2 akcje obrony przed ciosem prostym z przejściem do kontrataku/dźwigni	dwi kkoa sogi, phyonhi sogi	han sonal bakkat momtong makki	yop jireugi	me jumok nerio chigi, palkup dolleo chigi, palkup pyojok chigi, palkup yop chigi		1 x technika ręczna zadana 1 x technika nożna obrotowa yop/dwit/ twio dolleo	Nazwy części nogi. Nazewnictwo technik, pozycji na wymagany stopień.
3 kup	Taeguk Yuk Jang	5 akcji	4 akcje obrony przed atakiem z boku i z tyłu		arae hecho makki, batangson makki, an palmok bakkat maki, an palmok hecho bakkat makki		batangson chigi	apchuk dollyo chagi	1x technika ręczna zadana 1 x technika nożna w wysoku	Nazewnictwo technik, pozycji na wymagany stopień.
2 kup	Taeguk Chil Jang	6 akcji	4 akcje samoobrony łącznie blok, dźwignię,rzut, podcięcia	bom sogi	goduro batangson momtong makki, otgoro arae makki, gawi makki, bakkat hecho makki	jecho jireugi	dunk jumok bakkat chigi, dunk sonnal chigi	murup chigi, pyojok chigi	1x technika ręczna zadana 2 x technika nożna zadana	Znajomość podst. Przepisów sędziowskich. Nazewnictwo technik, pozycji.
1 kup	Taeguk Pal Jang	8 akcji	6 akcji łączących bloki, rzuty, dźwignie podcięcia	ap kkoa sogi, i hakdari sogi	wesanteul makki, goduro makki		dangyo tok chigi, agumson chigi, gawison kut	twio ap chagi duballdangson ap chagi	1 x technika ręczna zadana 2 x technika nożna zadana	Znajomość komend i gestów sędziowskich Nazewnictwo technik, pozycji.