

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE NA STOPNIE UCZNIOWSKIE KUP

10 kup	<ul style="list-style-type: none">- saju jirugi- saju makgi- sambo matsoki (bez partnera) 2 el.- annun so kaunde jirugi- apcha ollygi, golcho ollygi- ap chagi, dollyo chagi- test gibkości
9 kup	<ul style="list-style-type: none">- saju jirugi, saju makgi, chon-ji- sambo matsoki (3 el. w pozycji gunnun so z partnerem)- annun so kaunde jirugi- ap chagi, dollyo chagi, yop chagi, twimyo ap chagi- test gibkości- demonstracja różnic pomiędzy dollyo i yop chagi
8 kup	<ul style="list-style-type: none">- chon-ji, dan-gun- sambo matsoki (3 el. w poz. gunnun so i 3 el. w poz. niunja so)- annun so kaunde jirugi (podwójne, potrójne)- ap chagi, dollyo chagi, yop chagi, tora yop chagi, naeryo chagi, twimyo ap chagi, twimyo dollyo, twimyo yop chagi- test gibkości- poprawna demonstracja yop chagi z uwzględnieniem kierunku, zakresu i stałości techniki (stopnia zgodności powtarzanych ruchów)
7 kup	<ul style="list-style-type: none">- dan-gun, do-san- ibo matsoki (4 el.)- ap chagi, dollyo chagi, yop chagi, tora yop chagi, naeryo chagi, tora naeryo chagi, goro chagi, tora goro chagi- twimyo ap chagi, twimyo dollyo chagi, twimyo yop chagi, twimyo goro chagi- test gibkości- yop chagi po obrocie 180°
6 kup	<ul style="list-style-type: none">- do-san, won-hyo- ibo matsoki (6 el.), hosin-sul (5 el.)- yop chagi, tora yop chagi, goro chagi, tora goro chagi, tora naeryo chagi- twimyo yop chagi, twimyo dollyo chagi, twimyo goro chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo naeryo chagi- test gibkości- goro chagi po obrocie 180°
5 kup	<ul style="list-style-type: none">- won-hyo, yul-gok- ilbo matsoki (6 el.), hosin-sul (8 el.)- pojedyncze i podwójne uderzenie rękami w ruchu jak w walce- dung joomuk taerigi w ruchu jak w walce- twimyo jirugi pojedyncze i podwójne w przód i w tył- yop chagi, tora yop chagi, goro chagi, tora goro chagi, naeryu chagi, bandae dollyo chagi- twimyo yop chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo tora goro chagi, twimyo tora naeryo chagi- test gibkości, test siły - "pompki"- twimyo yop chagi po obrocie 180°

<p>4 kup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - yul-gok, joong-gun - ilbo matsoki (5 el. zadanych przez egzaminatora) hosin-sul, yaksok matsoki - strony wykonują na zmianę atak i obronę - pojedyncze i podwójne uderzenie rękami w ruchu jak w walce - dung joomuk taerigi w ruchu jak w walce - twimyo jirugi pojedyncze i podwójne w przód i w tył - twimyo dung joomuk yop taerigi, bandae dollyo chagi - twimyo bandae dollyo chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo tora goro chagi - prawidłowe wykonanie bandae dollyo chagi - rozbicia (deseok) 1. twimyo nopi ap chagi (wysokość wyciągniętej ręki), 2. twimyo nomo yop chagi (skok przez 3 osoby - 50cm wysok.) 3. dollyo chagi (wys. głowy), 4. ap joomuk - 1 deska, 5. ap chagi - 2 deski 6. dollyo chagi - 2 deski <p>EGZAMINATOR WYBIERA 3 ROZBICIA Z W/W.</p>
<p>3 kup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - joong-gun, toi-gye - ban kjayu matsoki, bal matsoki, hosin-sul - twimyo tora naeryo chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo bandae dollyo chagi - rozbicia deseok 1. twimyo nopi ap chagi (wysokość wyciągniętej ręki) 2. twimyo nomo yop chagi (skok przez 4 osoby, wys. j.w.), 3. dollyo chagi, 4. yop chagi, 5. tora yop chagi kaunde, 6. ap joomuk - 1 deska, 7. sonkal yop taerigi - 1 deska, 8. dollyo chagi - 2 deski, 9. yop chagi - 2 deski <p>EGZAMINATOR WYBIERA 4 ROZBICIA Z W/W.</p>
<p>2 kup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - toi-gye, hwa-rang - jayu matsoki, hosin-sul (5 zadanych el.) - rozbicia deseok 1. twimyo nopi ap chagi (wys. wyciągniętej ręki), 2. twimyo nomo yop chagi (5 osób, 50 cm) 3. twimyo goro chagi, 4. yop chagi, 5. bandae dollyo chagi, <p>Pozycja 3-5 - 1 deska</p> <p>EGZAMINATOR WYBIERA 5 ROZBIĆ Z W/W</p>
<p>1 kup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - hwa-rang, choong-moo - jayu matsoki, hosin-sul 1. twimyo nopi ap chagi (wys. wyciągniętej ręki) 2. twimyo nomo yop chagi (6 osób, 50 cm wys.) 3. nopunde twimyo tora yop chagi - 1 deska 4. twimyo bandae dollyo - 1 deska, 5. twimyo tora goro chagi - 1 deska 6. ap joomuk - 2 deski 7. bandae dollyo - 2 deski 8. tora yop chagi - 2 deski 9. sonkkal yop taerigi - 2 deski <p>EGZAMINATOR WYBIERA 6 ROZBIĆ Z W/W.</p>

UWAGI:

1. Sprawdzianu gibkości nie stosuje się po to aby zaniżyć czy zawyżyć ocenę końcową egzaminu lecz po to, by trafnie ocenić możliwości zdającego w zakresie technik nożnych.
2. Sprawdzian siły tzw. "pompki" musi uwzględniać wiek, płeć oraz stopień zaawansowania ćwiczącego.
3. Wymagania egzaminacyjne należy traktować jako podstawowe, a egzaminator ma prawo poszerzyć je o elementy występujące w programie nauczania.
4. Przedmiotem egzaminu może być również teoria Taekwon-do (np. nomenklatura, historia Taekwon-do teoria siły itp.), stosownie do stopnia zaawansowania.
5. Wymiary desek są znormalizowane i wynoszą:
 - dla juniorów 30 x 30 x 1.5 cm
 - dla seniorów 30 x 30 x 2 cm.