

**WYMAGANIA EGZAMINACYJNE**  
**N A S T O P N I E M I S T R Z O W S K I E**  
**I – IV DAN**

**I DAN**

**A. Tul**

Od Chon - Ji  
do Choong - Moo

**B. Balgi Sool**

- samjung chagi (zadane przez egzaminatora)
- mikulmyo samjung chagi (zadane przez egzaminatora)
- twio dolmyo (360°) chagi (zadane przez egzaminatora)
- twimyo i-jung chagi (zadane przez egzaminatora)

**C. Matsogi**

- yaksok matsogi (sambo, ibo, ilbo – makumyo)
- jayu matsogi

**D. Hosin-Sul**

- uwolnienia z uchwytów zadanych przez egzaminatora

**E. Tuk-Gi (techniki specjalne)**

- twimyo ap joomuk i-jung jirugi (2 deski)
- twimyo nopi apcha bushigi (230 cm wysokości)
- twimyo dollyo chagi (2 m wysokości)
- twimyo bandae dollyo chagi (180 cm wysokości)
- twimyo nomo yopcha jirugi (7 osób, 70 cm wys.) mężczyźni  
(6 osób, 50 cm wys.) kobiety

**F. Wi-Ryok (test siły)**

- ap joomok jirugi (2 x 2 cm = 4 cm – mężczyźni)
- sonkal yop taerigi (2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)
- dollyo chagi (2 x 2 cm = 4 cm – mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)
- yopcha jirugi (3 x 2 cm = 6 cm – mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)

**G. Teoria TKD (ogólna historia TKD, nomenklatura, itp.)**

---

**II DAN**

**A. Tul**

od Chon - Ji  
do Gae-Baek

**B. Balgi Sool**

- samjung chagi (zadane przez egzaminatora)
- mikulmyo samjung chagi (zadane przez egzaminatora)
- mikulmyo yonsok chagi (zadane przez egzaminatora)
- twimyo (i-jung, samjung) chagi (zadane przez egzaminatora)

**C. Matsogi**

- yaksok matsogi (ibo, ilbo – phiamyo)
- mobum matsogi
- jayu matsogi

**D. Hosin-Sul**

- uwolnienia z uchwytów (zadanych przez egzaminatora)
- obrony przed atakami (zadanymi przez egzaminatora)

- E. Tuk-Gi (techniki specjalne)**
- twimyo sonkal i-jung yop taerigi (2 deski)
  - twimyo nopi apcha bushigi (240 cm wysokości)
  - twimyo bandae dollyo chagi (190 cm wysokości)
  - twio dolmyo (360°) yopcha jirugi (180 cm wysokości)
  - twimyo nomo yopcha jirugi (8 osób, 70 cm wys.) mężczyźni  
(7 osób, 50 cm wys.) kobiety
- F. Wi-Ryok (test siły)**
- sonkal yop taerigi (3 x 2 cm = 6 cm – mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)
  - yopcha jirugi (po obrocie) (3 x 2 cm = 6 cm – mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)
  - bandae dollyo chagi (3 x 2 cm = 6 cm – mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)
- G. Teoria TKD (ogólna historia TKD, nomenklatura, itp.)**
- 

### III DAN

- A. Tul**  
od Chon - Ji  
do Ju-Che
- B. Balgi Sool**
- yonsok sambang chagi (zadane przez egzaminatora)
  - mikulmyo yonsok sambang chagi (zadane przez egzaminatora)
  - twimyo samjung chagi (zadane przez egzaminatora)
- C. Matsogi**
- ilbo matsogi
  - mobum matsogi (twimyo)
  - jayu matsogi
- D. Hosin-Sul**
- uwolnienia z uchwytów (zadanych przez egzaminatora)
  - obrony przed atakami (zadanymi przez egzaminatora)
  - obrony przed atakami nożem (zadanymi przez egzaminatora)
- E. Tuk-Gi (techniki specjalne)**
- twimyo nopunde bituro chagi (230 cm wysokości)
  - twimyo (360°) bandae dollyo chagi (190 cm wysokości)
  - twimyo yopcha jirugi - dwitcha jirugi (150 cm wysokości, 2 deski)
  - twio dolmyo (360°) nomo yopcha jirugi (5 osób, 70 cm wys.) mężczyźni  
(3 osoby, 50 cm wys.) kobiety
- F. Wi-Ryok (test siły)**
- sonkaldung anuro taerigi (3 x 2 cm = 6 cm - mężczyźni)  
(2 cm - kobiety)
  - bituro chagi (kaunde) – (2 x 2 cm = 4 cm - mężczyźni)  
(2 cm - kobiety)
  - twio dolmyo (180°) yopcha jirugi (3 x 2 cm = 6 cm - mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm - kobiety)
- G. Teoria TKD (ogólna historia TKD, nomenklatura, itp.)**
- 

### IV DAN

- A. Tul**  
od Chon - Ji

do Choi-Yong

**B. Matsogi**

- yaksok matsogi (sambo, ibo, ilbo: - makumyo, - phiamyo, - twimyo)
- mobum matsogi
- jayu matsogi

**C. Hosin-Sul**

Elementy zadane przez egzaminatora

**D. Tuk-Gi (techniki specjalne)**

- twimyo nopunde bituro chagi (240 cm wysokości)
- twimyo i-jung dollyo chagi (2 deski)
- twimyo yopcha jirugi biturochago dollyochagi (3 deski)
- twio dolmyo (360°) nomo yopcha jirugi (6 osób, 70 cm wys.) mężczyźni  
(4 osoby, 50 cm wys.) kobiety

**E. Wi-Ryok (test siły)**

- ap palkup taerigi (3 x 2 cm = 6 cm - mężczyźni)  
(2 x 2 cm = 4 cm – kobiety)
- goro chagi (2 x 2 cm = 4 cm – mężczyźni)  
(2 cm – kobiety)

**F. Teoria TKD (ogólna historia TKD, nomenklatura, itp.)**

**G. Metodyka nauczania Taekwon-do w zakresie 10-1 kup.**

**Wyjaśnienia dodatkowe**

- Oznaczone w wymaganiach wysokości należy traktować orientacyjnie. Ostateczną podstawą do ich ustalenia będzie wzrost zdającego.
- Oto skrócone tłumaczenia wybranych terminów:

i-jung chagi	-	kopnięcie podwójne
samjung chagi	-	kopnięcie potrójne
makumyo	-	po bloku
mikulmyo	-	po ślizgu
twio dolmyo	-	w wyskoku po obrocie
phiamyo	-	skacząc do tyłu
yonsok chagi	-	dwa - lub więcej – różne kopnięcia wykonane tą sama nogą w formie ciągłej (bez opuszczania nogi do podłogi)
sambang	-	w trzech kierunkach
mobum matsogi	-	walka, która pokazuje poziom techniczny zdającego. Atakujący wykonuje wcześniej ustalony atak (jeden) a broniący korzystając ze swoich umiejętności wykonuje obronę i wielokrotny kontratak.
- Mężczyźni zdający na stopień I dan potrzebują 13 desek, kobiety – 12
- Mężczyźni zdający na stopień II dan potrzebują 15 desek, kobiety – 12
- Mężczyźni zdający na stopień III dan potrzebują 13 desek, kobiety – 9
- Mężczyźni zdający na stopień I dan potrzebują 12 desek, kobiety – 10