

Aneta Kołodziej

System organizacyjny szkolenia i współzawodnictwa w Taekwon-do

Praca dyplomowa wykonana pod kierunkiem dr Stefana Litwiniuka
w Zakładzie Teorii Sportu

Biała Podlaska 1996 r.
Nr albumu 3131

Spis treści

Wstęp

Rozdział I. System organizacyjny szkolenia

1. Geneza powstania układów
2. Znaczenie układów
3. Znaczenie układów dla nauczania
4. System rang w Taekwon-do
5. Programy nauczania
6. Regulamin egzaminacyjny na stopnie uczniowskie - kup
 - a. kryteria powoływania egzaminatorów
7. Wymagania egzaminacyjne na stopnie kup
8. Wymagania egzaminacyjne na stopnie Dan
9. Cele szkolenia
 - a. dla rekreacji
 - b. dla współzawodnictwa
 - c. dla samoobrony
 - d. cel mieszany
10. Etapy procesu szkolenia
 - a. szkolenie wstępne
 - b. etap szkolenia podstawowego
 - c. etap szkolenia specjalnego
11. Szkolenie i doksztalcanie kadr instruktorsko-trenerskich

Rozdział II. System organizacyjny współzawodnictwa.

1. Geneza powstania Taekwon-do
2. Rys historyczny współzawodnictwa sportowego
3. Zawody sportowe w Polsce
4. Regulamin współzawodnictwa w Taekwon-do

Zakończenie

Literatura

Aneksy

Wstęp

W ostatnich kilkunastu latach nastąpił widoczny i zauważalny wzrost zainteresowania kulturą Dalekiego Wschodu, a szczególnie jednym z jej składników - sztukami walki. Szał mody przeminął, natomiast chętnych do samodoskonalenia się na drodze sztuki walki nadal nie brakuje. Jedną z takich sztuk walk jest Taekwon-do, które zdobywa ogromną popularność, jednak nadal dla wielu jest mało znaną dyscypliną, dlatego napisałam tę pracę, aby w pewien sposób przybliżyć Taekwon-do.

Taekwon-do jest sztuką samoobrony opartą na tradycjach i filozoficznych zasadach staro koreańskiej odmiany walki wręcz. Pochodzi z Korei, gdzie rozwijało się przez ponad dwadzieścia wieków, aby przekształcić się w nowoczesną sztukę walki.

Nazwę tworzą słowa:

tae - stopa (uderzenie stopą),
kwon - pięść (uderzenie pięścią),
do - droga (filozofia, sposób życia).

Taekwon-do jest sztuką, która zakłada pewien określony sposób myślenia i postępowania ujęty w pięć zasad:

1. **Ye Ui** - uprzejmość,

2. **Yom Chi** - uczciwość,
3. **In Nae** - wytrzymałość,
4. **Guk Gi** - samokontrola,
5. **Baekjul Boolgool** - nieposkromiony duch.

Wymienione zasady tworzą normy etyczne, jakimi powinien kierować się każdy, kto rozpoczął naukę Taekwon-do.

Współczesne Taekwon-do jest jednolitym i komplementarnym systemem walki, którego strukturę tworzą pozycje, techniki ręczne, techniki nożne, formy ruchowe, walka i samoobrona.

Dla wielu, którzy chcą rozpocząć naukę Taekwon-do na początku wiele rzeczy jest niezrozumiałych i niepojętych, dlatego celem tej pracy jest przybliżenie choć w małym stopniu struktury szkolenia i współzawodnictwa w Taekwon-do.

Praca ta składa się z dwóch części.

Część pierwsza to przedstawienie struktury organizacyjnej szkolenia. Oprócz podstawowych rzeczy związanych ze szkoleniem, przedstawiłam w tej części także cele i etapy szkolenia dla przybliżenia specyfiki Taekwon-do.

Część druga to opis struktury współzawodnictwa, aby objaśnić system rozgrywania zawodów w Polsce. Część ta zawiera także genezę powstania Taekwon-do oraz najważniejsze przepisy obowiązujące podczas rozgrywania wszystkich konkurencji wchodzących w skład Taekwon-do.

Rozdział I **System organizacyjny szkolenia**

1. Geneza powstania układów

W okresie gdy osoby, które praktykowały sztuki walki nie mogły sprawdzić swoich umiejętności, ponieważ nie istniały reguły walki sportowej, a każda walka realna mogła spowodować kontuzje ciała, kalectwo, a nawet śmierć. W czasie gdy obowiązywał bardzo surowy kodeks karny, kierujący się zasadą "oko za oko, ząb za ząb" adepci sztuki walki zmuszeni byli do poszukiwania nowych rozwiązań. Musieli stworzyć coś takiego, co pozwoliłoby na doskonalenie indywidualnej techniki ataku i obrony, i byłoby dla ćwiczącego bezpieczne, a zarazem bardzo użytkowe.

Rozwiązaniem takim okazały się powstające układy, jako kombinacje ataku i obrony (rodzaj walki z cieniem), łączące się w logiczne ciągi ruchów. Wraz z czasem przybywało układów, które ulepszono i udoskonalono. Do chwili wprowadzenia walki sportowej była to jedna z najpopularniejszych metod treningowych (3).

Układy spełniają także funkcje "katalogów technik", zawierają swoiste dziedzictwo każdego stylu walki, a nawet poszczególnych mistrzów. Systematyzują techniki, pozwalają na przetrwanie dziedzictwa danej sztuki walki, nie pozwalając na jakikolwiek jego uszczerbek (7).

2. Znaczenie układów

Właściwa każdej z 24 form nazwa, charakterystyczny układ choreograficzny, określona liczba ruchów oraz specyficzny diagram symbolizuje bohaterские postacie z historii Korei lub nawiązuje do szczególnych okoliczności związanych z wydarzeniami tego państwa (4).

CHON-JI - w dosłownym tłumaczeniu oznacza "niebo-ziemia", co na Dalekim Wschodzie interpretuje się jako stworzenie świata lub początek ludzkości. Stąd jest to pierwsza ruchowo elementarna forma, jaką ma wykonać adept Taekwon-do. Składa się ona z dwóch harmonijnie zintegrowanych części symbolizujących właśnie "niebo" i "ziemię". Układ zawiera 19 elementów technicznych.

DAN-GUN - nazwa tej formy pochodzi od świętego Dan-Gun, który uważany jest za legendarnego założyciela Korei w roku 2333 p.n.e. Układ zawiera 21 elementów technicznych.

DO-SAN - to pseudonim wielkiego koreańskiego patrioty żyjącego w latach 1876-1938. Układ zawiera 24 elementy techniczne.

WON-HYO - był mnichem, który wprowadził buddyzm podczas panowania dynastii Silla w roku 686 naszej ery. Układ zawiera 28 elementów technicznych.

YUL-GOK - jest pseudonimem wielkiego filozofa i uczonego Yi J (1530-1554 r. naszej ery) nazywanego także "Konfucjuszem Korei". Trzydzieści osiem ruchów tego układu odnosi się do miejsca jego urodzenia na 38 równoleżniku, a diagram symbolizuje uczonego. Układ zawiera 38 elementów technicznych.

JOONG-GUN - nazwa pochodzi od patrioty Ahn Joong-Gun, który zamordował Hiro-Bumi, pierwszego japońskiego generała-gubernatora Korei, znanego jako człowieka, który odegrał główną rolę w koreańsko-japońskim scaleniu. 32 ruchy w tym układzie symbolizuje wiek Ahn Joong-Gun w momencie gdy został stracony w więzieniu Liu-Shung w 1810 roku naszej ery. Układ zawiera 32 elementy techniczne.

TOI-GYE - jest pseudonimem literackim sławnego uczonego Yi Hwang, wielkiego znawcy neokonfucjonizmu. 37 ruchów tego układu związane jest z miejscem jego urodzenia na 37 stopniu szerokości geograficznej. Diagram oznacza uczonego. Układ zawiera 37 elementów technicznych.

HWA-RANG - nazwa pochodzi od grupy młodzieńców, którzy działali podczas panowania dynastii Silla, około 1350 lat temu. Grupa ta stała się przodującą siłą mającą na celu zjednoczenie trzech królestw Korei. Układ zawiera 29 elementów technicznych.

CHOONG-MOO - było imieniem danym wielkiemu admirałowi Yi Sun Sin z dynastii Yi. Uchodził za człowieka, który wynalazł w 1592 r. pierwszy uzbrojony statek bojowy (kabuksan), statek ten był pierwowzorem dzisiejszej łodzi podwodnej. Przyczyną, dla której układ kończy się atakiem lewej ręki jest symbolem jego pożałowania godnej śmierci, kiedy to nie miał szansy, aby wykazać niesłuszność oskarżenia o nielojalność wobec króla. Układ zawiera 30 elementów technicznych.

KWANG-GAE - nazwa pochodzi od słynnego Kwang-Gae-Toh-Wang, dziewiętnastego władcy z dynastii Koguryo, który odzyskał wszystkie utracone wcześniej terytoria łącznie z większą częścią Mandżurii. Diagram symbolizuje ekspansję i powrót straconych terytoriów. 39 ruchów składających się na układ tej formy oznacza pierwsze dwie cyfry daty 391 r. n.e., kiedy to Kwang-Gae wstąpił na tron. Układ zawiera 39 elementów technicznych.

PO-EUN - jest pseudonimem wiernego poddanego Chong Mong-Chu 1400 r. n.e., który był sławnym poetą i którego wiersz pt.: "Nie służyłbym drugiemu panu, choćbym mógł być ukrzyżowany sto razy" znany jest każdemu Koreańczykowi. Był także pionierem na polu fizyki. Diagram jest symbolem niezachwianej lojalności wobec króla w kraju pod koniec dynastii Koryo. Układ składa się z 36 elementów technicznych.

GE-BAEK - to nazwa na cześć wielkiego generała Ge-Baek z dynastii Baek Je (660 r.n.e.). Diagram symbolizuje jego surową wojskową dyscyplinę. Układ zawiera 44 elementy techniczne.

EUI-AM - był to pseudonim Son Byong Hi, przywódcy ruchu niepodległościowego Korei z marca 1919 r. 45 ruchów jest nawiązaniem do jego wieku, kiedy zmienił nazwę Dong Hak na Chondo Kyo. Diagram symbolizuje jego nieposkromionego ducha, który nakazał mu poświęcić się walce o pomyślność swojego narodu. Układ zawiera 45 elementów technicznych.

CHOONG-JANG - to pseudonim generała Kim Diek Ryang żyjącego podczas panowania dynastii Lee w XIV wieku. Układ ten kończy atak lewą ręką, co stanowi symbol jego tragicznej śmierci w więzieniu w wieku 27 lat. Układ zawiera 52 elementy techniczne.

JUCHE - utożsamia filozoficzną myśl, że człowiek jest panem wszystkiego i decyduje o wszystkim, że jest tym samym panem świata i swojego przeznaczenia. Przyjęło się uważać, że to wyobrażenie wzięło się od góry Baekolu, która uznawana jest za symbol ducha Koreańczyków. Charakterystyczny diagram oznacza właśnie górę Baekolu. Układ zawiera 45 elementów technicznych.

SAM-IL - oznacza historyczną datę powstania w dniu 01.03.1919 r. ruchu niepodległościowego Korei. 33 ruchy w układzie tej formy stanowią nawiązanie do liczby 33 patriotów, którzy ten ruch zainicjowali. Układ zawiera 33 elementy techniczne.

YOO-SIN - nazwa pochodzi od generała Kim Yoo Sin żyjącego za czasów panowania dynastii Silla. 68 ruchów składających się na układ tej formy odnosi się do dwóch ostatnich cyfr daty 668 r. n.e., kiedy to Korea została zjednoczona. Układ ten zawiera 68 elementów technicznych.

CHOI-YONG - nazwa pochodzi od generała Choi Yong, który był premierem i głównodowodzącym sił zbrojnych dynastii Koryo w wieku XIV. Układ zawiera 46 elementów technicznych.

YON-GAE - nazwa pochodzi od generała Yon Gae Somoon żyjącego za panowania dynastii Koguryo. 49 ruchów składających się na układ tej formy jest nawiązaniem do dwóch ostatnich cyfr roku 649 r. n.e., w którym ten słynny generał zmusił dynastię Tang do opuszczenia Korei, po zniszczeniu 300 tysięcy ich wojsk pod Ansi Sung. Układ zawiera 49 elementów technicznych.

UL-JI - nazwa pochodzi od generała Ul-Ji Moon Dok, który w 612 r.n.e. obronił Koreę od inwazji Tanga dysponującego siłą miliona żołnierzy dowodzonych przez Yang Je . Diagram układu symbolizuje jego nazwisko, a 42 ruchy nawiązują do jego wieku, w którym zawarł pokojowy traktat. Układ zawiera 42 elementy techniczne.

MOON-MOO - oddaje cześć 30 władcy dynastii Silla. Jego ciało zostało pochowane obok Dae Wang Am (wielkiej skały władców). 61 ruchów symbolizuje dwie ostatnie cyfry roku 661 n.e., w którym to Moon Moo wstąpił na tron. Układ zawiera 61 elementów technicznych.

SO-SAN - to pseudonim wielkiego mnicha Choi Hyong Ung (1520-1640), który żył za panowania dynastii Lee. 71 ruchy układu nawiązują do wieku, w którym zorganizował on wspólnie ze swym uczniem Sam Myung Dang korpus mnichów żołnierzy dla odparcia najazdu na Półwysep Koreański japońskich korsarzy w 1592 r. Układ zawiera 72 elementy techniczne.

SE-JONG - nazwa pochodzi od największego koreańskiego władcy Se Jong, który wynalazł alfabet koreański w 1443 r. Diagram symbolizuje władcę, a 24 ruchy układu nawiązują do 24 liter alfabetu koreańskiego. Układ zawiera 24 elementy techniczne.

TONG-IL - oznacza decyzję zjednoczenia podzielonej od 1945 r. Korei, diagram symbolizuje jednonarodową rasę. Układ zawiera 56 elementów technicznych.

3. Znaczenie układów dla nauczania

Wielokrotnie adepci Taekwon-do nie rozumieją sensu doskonalenia układów formalnych, ponieważ nie znają ich zalet i pomijają je w swoim treningu. Argumenty, które przytaczam poniżej niech będą najlepszą motywacją do zmiany takiego stanu rzeczy:

1. Jest to rodzaj doskonałego ćwiczenia ogólnorozwojowego,
2. Kształcą koordynację ruchową poprzez praktykowanie wielu bardzo złożonych elementów technicznych,
3. Poprawiają wydolność organizmu,
4. Zwiększają mobilność i gibkość ciała,
5. Są cechą charakterystyczną dla Taekwon-do, zawierają wszystkie elementy techniczne Taekwon-do,
6. Wprowadzają specyficzną systematykę nauczania Taekwon-do,
7. Poprawiają techniczne przygotowanie zawodnika,
8. Są przygotowaniem do walki realnej z jednym lub kilkoma przeciwnikami,
9. Są systemem promocji na poszczególne stopnie szkoleniowe i mistrzowskie,
10. Pozwalają na doskonalenie oddychania podczas walki i jego kontrolę,
11. Nie pozwalają na pomijanie technik nie stosowanych w walce sportowej,
12. Są elementem nauczania Taekwon-do, jego główną wartością,
13. Spełniają warunki do rekreacyjnego uprawiania Taekwon-do poprzez praktykowanie układów,
14. Są podstawą do kształtowania przeżyć estetycznych, artystycznych i są niepowtarzalnym pięknem samym w sobie,
15. Są jedną z konkurencji współzawodnictwa sportowego,
16. Wspomagają przygotowanie psychologiczne adeptów,
17. Rozwijają wszystkie grupy mięśniowe, szczególnie mięśnie wewnętrzne i krótkie (7, 9).

4. System rang w Taekwon-do

W Taekwon-do stopień zaawansowania zawodnika odzwierciedla noszony przez niego pas. Rozróżnia się 10 stopni uczniowskich (kup), które zdobywa się od 10 kup do 1 kup i 9 stopni mistrzowskich (dan), które przydzielane są od 1 do 9 (3, 4).

Stopniom uczniowskim przyporządkowany jest odpowiedni kolor pasa. Poszczególne kolory pasów zostały wybrane świadomie i w przeszłości wskazywały na pozycję zajmowaną w społeczeństwie osoby, która go nosiła. Obecnie została utrzymana hierarchia kolorów, a ich znaczenie przyporządkowane Taekwon-do i tak: (3, 4)

- 10 kup (pas biały) - symbolizuje niewinność, brak wiedzy i doświadczenia w TKD.
- 9 kup (żółty pasek) - oznacza się go przez naszytą żółtą beretki 5 cm od końca pasa o szerokości 5 mm na pasie białym. Jest to stopień pośredni.
- 8 kup (pas żółty) - jest symbolem ziemi, w której roślina zapuszcza korzenie, jest to początek drogi studenta Taekwon-do.
- 7 kup (zielony pasek) - oznacza się go przez naszytą zieloną beretki. Jest tak jak każdy stopień nieparzysty stopniem pośrednim.
- 6 kup (zielony pas) - tak jak roślina zaczyna się rozwijać tak i umiejętności studenta Taekwon-do są dużo większe.
- 5 kup (niebieski pasek) - naszyta niebieska beretka.
- 4 kup (niebieski pas) - jest symbolem nieba, w kierunku którego roślina wzrasta, tak też postępuje trening studenta.
- 3 kup (czerwony pasek) - naszyta czerwona beretka.
- 2 kup (czerwony pas) - oznacza niebezpieczeństwo, umiejętności studenta są na tyle zaawansowane, że stanowią zagrożenie dla ewentualnych przeciwników.
- 1 kup (czarny pasek) - naszyta czarna beretka.
- I Dan (czarny pas) - oznacza dojrzałość i biegłość w Taekwon-do, a także informuje, że jego posiadacz jest nieczuły na strach i ciemność.

Stopnie mistrzowskie oznacza się na pasie cyframi rzymskimi, na jednym z jego końców. Dodatkowo posiadacze czarnych pasów noszą czarne obszyta na bluzie doboku. Od 4 Dana naszywa się lampasy wzdłuż rękawów bluzy i nogawek spodni, także czarnego koloru.

Liczba stopni mistrzowskich także ma odzwierciedlenie w tradycji i historii Korei.

W kulturach orientalnych liczba 9 jest najwyższą liczbą jednocyfrową. Studenci Taekwon-do posiadający stopień od pierwszego do trzeciego dana w hierarchii tej sztuki nazywani są "boosabum" i są asystentami instruktora. Studenci Taekwon-do od czwartego do szóstego dana nazywają się "sabum" i są instruktorami. Posiadacze siódmych i ósmych danów to elita Taekwon-do, nazywa się ich "sahyun" i są mistrzami. Natomiast posiadacze dziewiątych danów nazywani są "sasung" i są starszymi mistrzami.

Od czwartego dana oprócz obszyć bluzy doboku i lampasów, adepci Taekwon--do mogą nosić pagony na lewym ramieniu z odpowiednimi oznaczeniami.

5. Program nauczania

Adept Taekwon-do zaczynając ćwiczyć tą sztukę walki wkracza kolejno w tajniki sztuki. Na poszczególnych etapach nauczania musi opanować pewien zasób umiejętności. W miarę zdobywania stopni uczniowskich i mistrzowskich - umiejętności rosną. Zdobyta wiedzę praktyczną i teoretyczną studenci Taekwon-do demonstrują na egzaminach. Poniższa tabela zawiera program nauczania od 10 do 1 kup czyli umiejętności jakie powinien opanować adept Taekwon-do w miarę zdobywania stopni uczniowskich.

wymagania na stopień 10 Kup

Pozycje (Sogi)	Charyot sogi, Narani junbi sogi, Annun sogi, Gunnun sogi, Niunja sogi
Techniki ręczne (Son gisool)	Annun so kaunde jirugi, Gunnun so baro jirugi, Gunnun so bakat palmok najunde makgi, Gunnun so sonkal najunde makgi, Gunnun so kaunde an palmok makgi, Niunja so kaunde palmok daebi makgi
Techniki nożne (Bal gisool)	Apcha ollygi, Golcho ollygi, Ap chagi, Dollyo chagi, Twimyo ap chagi
Układy formalne (Tul)	Saju jirugi, Saju makgi
Walka (Matsogi)	Sambo matsoki (trzy elementy ataku i obrony bez partnera)

wymagania na stopień 9 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w.
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w. + Niunja so kaunde an palmok makgi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Naeryo chagi
Układy formalne (Tul)	j.w. + Chon-ji
Walka (Matsogi)	Sambo matsogi (trzy elementy w pozycji gunnun so z partnerem)

wymagania na stopień 8 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w.
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w. + Gunnun so bakat palmok nopunde makgi, Niunja so sonkal daebi makgi, Niunja so sang palmok makgi, Gunnun so nopunde baro jirugi, Niunja so sonkal yop taerygi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Tora yop chagi, Twimyo yop chagi, Twimyo dollyo chagi
Układy formalne (Tul)	j.w. + Dan-gun
Walka (Matsogi)	Sambo matsoki (6 elem. w tym 3 w gunnun so i 3 w niunja so)

wymagania na stopień 7 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w.
-----------------------	------

Techniki ręczne (Son gisool)	Gunnun so bakuro bakat palmok nopunde yop makgi, Gunnun so bakat palmok nopunde hechyo makgi, Annun so sonkal yop taerigi, Gunnun so sun sonkut tulgi, Gunnun so dung joomuk nopunde yop taerigi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Goro chagi, Tora naeryo chagi, Bandae goro chagi, Twimyo goro chagi
Układy formalne (Tul)	j.w. + Do-san
Walka (Matsogi)	j.w. + Ibo matsoki (4 elementy)

wymagania na stopień 6 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w. + Moa junbi sogi A, Gooboryo jumbi sogi A
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w. + Niunja so sonkal nopunde anuro taerigi, Gojung so kaunde jirugi, Gonnun so palmok dollimyo makgi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Twimyo tora yop chagi, Twimyo tora goro chagi, Twimyo naeryo chagi
Układy formalne (Tul)	j.w. + Won-hyo
Walka (Matsogi)	Ibo matsoki (6 elem. w tym również poz. Niunja so i atak nogą), Hosin-sul (proste uwolnienie, powolne wykonanie z naciskiem na poprawność techniczną)

wymagania na stopień 5 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w. + kyocha sogi
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w. + Gunnun so sonbadak golchoo makgi, Gunnun so sonbadak bandae golcho makgi, Niunja so sang sonkal makgi, Gunnun so doo palmok nopunde, Kyocha so dung joomuk nopunde yop taerigi, Gunnun so ap palkup taerigi, Twimyo jirugi (pojedyncze i podwójne)
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + bandae dollyo chagi twimyo tora naeryo chagi, Twimyo bandae dollyo
Układy formalne (Tul)	j.w. + Yul-gook
Walka (Matsogi)	j.w. + Ilbo matsoki (6 elementów Hosin-sul j.w.)

wymagania na stopień 4 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w. + Moa junbi sogi B, Dwit bal sogi, Nachuo sogi
Techniki ręczne (Son gisool)	Niunja so kaunde sonkal dung bakuro makgi, Dwit bal so sonbadak ollyo makgi, Gunnun so kyocha joomuk chukyo makgi, Gunnun so sonbadak noollo makgi, Gojung so mongdung-i makgi, Gunnun so wipalgup taerigi, Gunnun so nopunde sang joomuk sewo jirugi, Gunnun so sang joomuk dwijibo jirugi, Niunja so dung joomuk nopunde yop taerigi, Gunnun so bandae nopunde jirugi, Niunja so kaunde bandae jirugi, Moa so kiokja jirugi, Twimyo dung joomuk yop taerigi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Twimyo nopi ap chagi, Twimyo nomo yop chagi
Układy formalne (Tul)	j.w. + Joong-gun
Walka (Matsogi)	j.w. + Yaksok Matsoki (walka umowna): a. przy użyciu tylko rąk b. przy użyciu rąk i nóg-strony wykonują na zmianę atak i obronę Hosin-sul: uwolnienia i kontrataki wykonywane wolno, poprawnie technicznie
Rozbicia (Kyokpa)	ap joomuk jirugi, dollyo chagi, twimyo nomo yop chagi, twimyo nopi ap chagi, ap chagi

wymagania na stopień 3 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w.
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w. + Gunnun so kyocha joomuk noolo makgi, Annun so bakat palmok san makgi, Niunja so doo palmok najunde miro makgi, Kyocha so Kyocha joomok noolo makgi, Niunja so sonkal najunde daebi makgi, Gunnun so dwijibun sonkut najunde tulgi, Moa so dung joomuk yobdwi taerigi, Gunnun so opun sonkut nopunde tulgi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Moorup ollyo chagi
Układy formalne (Tul)	j.w. + Toi-gye
Walka (Matsogi)	j.w. + Ban Jayu Matsoki, Bal Matsoki (atak przy użyciu nóg), Hosin-sul j.w.
Rozbicia (Kyokpa)	dollyo chagi, yop chagi, ap joomuk sonkal yop taerigi, nopi ap chagi, nomo yop chagi, tora yop chagi

wymagania na stopień 2 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w. + moa junbi sogi C, soojik sogi
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w. + Annun so sonbadak miro makgi, Moa so an palmok kaunde yop ap makgi, Niunja so ollyo jirugi, Soojik so sonkal naeryo taerigi, Niunja so kaunde baro jirugi, Niunja so yop palkup tulgi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w.
Układy formalne (Tul)	j.w.+ Hwa-rang
Walka (Matsogi)	j.w. + Jayu Matsoki, Hosin-sul (szybkie wykonanie)
Rozbicia (Kyokpa)	yop chagi, bandae dollyo chagi, ap joomuk dung joomuk, twimyo nomo ap chagi, twimyo nomo yop chagi, twimyo goro chagi

wymagania na stopień 1 Kup

Pozycje (Sogi)	j.w.
Techniki ręczne (Son gisool)	j.w + Niunja so palmok najunde makgi, Annun so palmok kaunde ap makgi, Niunja so kyocha sonkal yop makgi, Gunnun so doo sonbadak ollyo makgi, Gunnun so sonkal nopunde, Gunnun so sonkal dung nopunde ap taerigi, Niunja so dung joomuk yopdwi taerigi, Annun so dung joomuk nopunde yop taerigi
Techniki nożne (Bal gisool)	j.w. + Dwit chagi, Twiau dollmio yop chagi 360°
Układy formalne (Tul)	j.w. + Choong-moo
Walka (Matsogi)	j.w. + ap joomuk bandae dollyo chagi, tora yop chagi, twimyo tora, twimyo bandae, twimyo tora goro chagi, nopi ap chagi, nomo yop chagi

UWAGI:

1. Wykonywanie rozbić (desek, cegieł, dachówek itp.) oraz stosowanie w treningu walk wolnych i sportowych dozwolone jest od 14 roku życia - MP nr 16 poz. 118, z dnia 16.05.1989 r.
2. Studenci Taekwon-do obowiązani są znać podstawową nomenklaturę adekwatnie do posiadanego stopnia.
3. Studenci stosownie do swych umiejętności powinni rozwijać wiedzę o moralnych, filozoficznych, teoretycznych zasadach Taekwon-do i znać jego historię.

6. Regulamin egzaminacyjny na stopnie uczniowskie Kup

- I. Osoby uprawnione do przeprowadzania egzaminów.
 1. Egzaminy mogą przeprowadzać egzaminatorzy związkowi i klubowi.

2. Egzaminatorzy związkowi mają prawo nadawania stopni do 1 kup włącznie, na terenie całego kraju.
 3. Egzaminatorzy klubowi mają prawo nadawania stopni do 6 kup włącznie, jedynie w obrębie własnego klubu.
 4. Lista egzaminatorów ustalana jest corocznie na okres od 1 stycznia do 31 grudnia. Proponuje ją Viceprezes ds szkoleniowych , a zatwierdza Zarząd Polskiego Związku Taekwon-do.
- II. Częstotliwość przeprowadzania egzaminów.
1. Egzaminy na stopnie uczniowskie przeprowadzane są dwa razy w roku.
 2. Prawo do trzeciego egzaminu w roku zawodnik uzyskuje z chwilą odbycia dwóch obozów szkoleniowo-technicznych Taekwon-do, tj. minimum 100 godzin praktyki potwierdzonych podpisami instruktorów prowadzących zajęcia na obozach. Instruktorzy ci muszą posiadać stopień minimum III Dan.
- III. Zakres promocji.
1. Prawidłowo odbyty egzamin daje promocję o 1 kup.
 2. Zawodnik może uzyskać promocję o 3 kup w przypadku gdy jest to uzasadnione jego wysokim poziomem technicznym. Promocję taką może otrzymać tylko jeden raz i jedynie w zakresie stopni do 6 kup.
 3. Zawodnik może uzyskać promocję o 2 kup w przypadku gdy jest to uzasadnione jego wysokim poziomem technicznym. Promocję taką może otrzymać nie więcej niż 3 razy lub nie więcej niż 2 razy w przypadku gdy wcześniej otrzymał już promocję o 3 kup.
 4. Wszystkie promocje nadane w wyniku przeprowadzenia dodatkowych egzaminów nie mogą być wyższe niż o 1 kup.
 5. W przypadku gdy poziom techniczny zdającego drastycznie lub wyraźnie odbiega od poziomu jaki powinien spełniać posiadający dotychczas stopień, egzaminator może nałożyć zakaz odbywania następnego egzaminu.
 6. W przypadku, gdy zawodnik zdaje egzamin poza swoim macierzystym klubem, musi uzyskać zgodę na piśmie od swojego trenera prowadzącego.

Kryteria powoływania egzaminatorów

1. Ukończony 25 rok życia.
2. Stopień minimum III Dan dla egzaminatorów klubowych oraz IV Dan i wyżej dla egzaminatorów związkowych.
3. Legitymacja instruktora Taekwon-do wydana przez Polski Związek Taekwon-do.
4. Czynna praca instruktora w klubie.
5. Systematyczny i czynny udział w szkoleniach i seminariach w tym z Generałem Choi Hong Hi obowiązkowo.
6. Rekomendacja instruktora międzynarodowego.
7. Dyspozycyjność.

7. Wymagania egzaminacyjne na stopnie uczniowskie Kup

10 kup

- 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

- 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

8 kup

- 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

7 kup

- 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

6 kup

- 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

5 kup

- 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"

4 kup

- 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
- rozbicia (desek):
 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
 7. egzaminator wybiera 3 rozbicia z w/w.

3 kup

- joong-gun, toi-gye
- ban jayu matsoki, bal matsoki, hosin-sul
- twimyo tora naeryo chagi, twimyo tora yop chagi, twimyo bandae dollyo chagi
- rozbicia desek
 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
 10. egzaminator wybiera 4 rozbicia z w/w.

2 kup

- toi-gye, hwa-rang
- jayu matsoki, hosin-sul (5 zadanych el.)
- rozbicia desek
 1. twimyo nopi ap chagi (wys. wyciągniętej ręki),
 2. twimyo nomo yop chagi (5 osób, 50 cm)
 3. twimyo goro chagi 1 deska,
 4. yop chagi 1 deska,
 5. bandae dollyo chagi 1 deska,
 6. egzaminator wybiera 5 rozbić z w/w

1 kup

- hwa-rang, choong-moo
- jayu matsoki, hosin-sul
- rozbicia desek
 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. sonkal yop taerigi - 2 deski
10. egzaminator wybiera 6 rozbić z w/w.

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:*
 - o dla juniorów 30 x 30 x 1.5 cm
 - o dla seniorów 30 x 30 x 2 cm.

8. Wymagania egzaminacyjne na stopnie mistrzowskie Dan

I Dan

1. hwa-rang, choong-moo, kwang-gae
2. jayu matsoki (czas 3 min.)
3. hosin-sul
4. kyok-pa:
 1. techniki specjalne:
 - twimyo nopi ap chagi (220 cm)
 - twimyo dollyo chagi (190 cm)
 - twimyo nomo yop chagi (6 osób, 70 cm wysokości)
 2. testy siły:
 - ap joomuk jirugi (gr. 4 cm)- dla mężczyzn
 - sonkal yop taerigi - dla kobiet
 - bandae dollyo chagi (gr. 6 cm - mężczyźni, 4 cm - kobiety)
5. teoria (nomenklatura, historia itd.)

II Dan

1. kwang-gae, po-eun, ge-baek
2. jayu matsoki (czas 3 min.)
3. hosin-sul
4. kyok-pa:
 1. techniki specjalne:
 - twimyo nopi ap chagi (wys. 230 cm)
 - twimyo goro chagi (wys. 180)
 - twimyo nomo yop chagi (7 osób, wys. 70 cm)
 - twimyo tora yop chagi (wys. 180 cm)
 - twimyo bandae dollyo chagi (wys. 190 cm)
 2. testy siły:
 - sonkal yop taerigi (gr. 4 cm)
 - yop chagi (gr. 6 cm)
 - dung joomuk yop taerigi (gr. 4 cm)
5. teoria

III Dan

1. Eui-Am, Choong-Jang, Juche
2. Jayu Matsoki (czas 3 min.)
3. Hosin-sul
4. Kyok-pa
 1. techniki specjalne:
 - twimyo nopi ap chagi (wys. 240 cm)
 - twimyo bituro chagi (wys. 160 cm)
 - twimyo nomo yop chagi (8 osób, 70 cm wys.)
 2. testy siły:
 - ap chagi (gr. 6 cm)
 - dollyo chagi (gr. 6 cm)
 - sonkal dung taerigi (gr. 4 cm)
5. teoria

UWAGI:

1. Każda osoba przystępująca do egzaminu winna posiadać minimum 7 desek o znormalizowanych wymiarach 30 x 30 x 2 cm (dla juniorów 1,5 cm).
2. Podstawą do oceny rozbić jest nie tyle wynik, ale przede wszystkim poprawność techniczna dokonanej próby.
3. Podane wysokości rozbić mają charakter orientacyjny i mogą być zmienione przez komisję egzaminacyjną stosownie do wzrostu zdającego.

9. Cele szkolenia

W Taekwon-do można wyróżnić następujące cele szkolenia:

a. Dla rekreacji:

Jest to ćwiczenie dla zdrowia i podniesienia własnej sprawności fizycznej, podstawową zasadą jest walka z samym sobą, ze swoimi słabościami oraz dbanie o swój wygląd.

Ćwiczący nie jest nastawiony na udział w zawodach, głównie ćwiczy układy i techniki występujące w Taekwon-do. Zawodnicy z takim nastawieniem osiągają zazwyczaj wysoki poziom techniczny, który jednak nie ma przełożenia na rzeczywistą walkę. W tego typu szkoleniu jest niewielka częstotliwość zajęć (np. 3 razy w tygodniu), są małe obciążenia treningowe, występuje duża ilość ćwiczeń ogólnorozwojowych.

b. Dla współzawodnictwa:

Szkolenie dla współzawodnictwa charakteryzuje się dużymi obciążeniami treningowymi i dużą częstotliwością zajęć (5-6 razy w tygodniu). Trening musi być dostosowany do kalendarza imprez. Głównym celem jest przygotowanie zawodnika do udziału w zawodach i dlatego stosuje się dużo ćwiczeń specjalistycznych z tarczami, workami i z przeciwnikiem (różnego rodzaju walki zadaniowe). Zawodnik musi stosować odpowiednią dietę, jest on objęty opieką lekarską (co 3 m-ce kontrola u lekarza, który podejmuje decyzję czy dana osoba może startować w zawodach). Ponadto zawodnika należy zapoznać z regulaminem zawodów.

c. W celu samoobrony:

W tego typu szkoleniu stosuje się dużo elementów technicznych występujących w układach formalnych. Celem jest przygotowanie do realnej walki na ulicy, dlatego wprowadza się hartowanie powierzchni poprzez rozbijanie dużej ilości desek oraz ćwiczenia z partnerem i różnymi przedmiotami (noże, pałki, kije itp.). Naucza się atakowania punktów witalnych. Szkolenie odbywa się w myśl zasady - "jeden cios jeden wyeliminowany przeciwnik". Dużo czasu poświęca się treningowi psychiki, ciągłe przygotowanie na spotkanie z przeciwnikiem. Intensywność zajęć nie jest zbyt duża lecz muszą one odbywać się regularnie, a poszczególne elementy muszą być powtarzane wielokrotnie. Celem nadrzędnym jest osiągnięcie dużej siły i skuteczności.

d. Cel mieszany:

Są to zawodnicy przygotowani do realizacji w/w celów szkolenia. Ćwiczą dla zdrowia, startują na zawodach niskiej rangi, w przypadku zagrożenia przygotowanie są do realnej obrony.

10. Etapy procesu szkolenia

Proces szkolenia sportowego prowadzący do mistrzostwa w pojęciu ogólnym można podzielić na trzy etapy (10, 11, 13):

- szkolenia (treningu) wstępnego
- treningu podstawowego
- treningu specjalistycznego

Taki podział umożliwia zróżnicowanie pogłębienia treści i zadań procesu ogólnego.

W Taekwon-do bezpośrednim kryterium oceny poszczególnych etapów jest poziom zaawansowania technicznego i ogólnego. Wiek kalendarzowy stanowi kryterium pomocnicze, szczególnie na etapie podstawowym i specjalistycznym.

a) Szkolenie wstępne

Najwłaściwszym wiekiem do rozpoczęcia szkolenia Taekwon-do jest wiek 10-13 lat, będący drugim apogeum motorycznym, inaczej złotym wiekiem rozwojowym. Okres ten cechuje refleksyjność, celowość i ekonomia motoryczna, które zajmują miejsce poprzedniej nadpobudliwości ruchowej. Procesy pobudzania i hamowania są względnie zrównoważone - dziecko panuje nad swoim ciałem. W tym okresie ćwiczący szybko przyswajają sobie nowe operacje ruchowe i doskonałą dotychczas poznane. Chętnie współzawodniczą porównując swoje siły. Motoryka posiada silne oparcie w sprawnej pracy serca i płuc, dobrej regulacji termicznej organizmu. Nauka ruchu odbywa się przeważnie przez naśladownictwo, pojawia się zainteresowanie szybkim opanowaniem nowego zadania ruchowego. Przystrojone ruchy odznaczają się wysokim poziomem techniki, dobrym rytmem, płynnością, dokładnością, harmonią i elastycznością. Na dzieci w tym wieku działają z wielką siłą wzorce ruchowe, czerpane z najbliższego otoczenia, a w przypadku ćwiczenia Taekwon-do - z instruktora (11).

Szkolenie wstępne powinno trwać około 2-3 lata i kończyć się zdobyciem stopnia 4 kup (niebieski pas). Celami tego etapu są (4, 11):

- kształtowanie sprawności ogólnej
- nauczanie podstawowych elementów technicznych
- zapoznanie z podstawami taktyki sportowej
- kształtowanie cech wolicjonalnych i i wdrażanie samodyscypliny
- rozwijanie zainteresowań dyscypliną
- wyposażenie w podstawową wiedzę z zakresu teorii Taekwon-do.

Trening powinien mieć wszechstronny i różnorodny charakter, program zajęć powinien być ciągle utrudniany i urozmaicany oraz przebiegać zgodnie z podstawowymi zasadami dydaktyki. Obok ćwiczeń ogólnorozwojowych, prostych siłowych, powinien realizować program i zakres techniczny wymagań na poszczególne stopnie zaawansowania.

b) Etap szkolenia podstawowego

Etap ten jest kolejnym ogniwem procesu prowadzącego do osiągnięcia mistrzostwa. Stosowane środki mają już charakter ukierunkowany na wzrost osiąganych wyników, których progresja świadczy o uzdolnieniach ćwiczących. Ten wzrost powinien być następstwem zarówno dalszego rozwoju psychofizycznego jak i większej wiedzy, umiejętności i doświadczeń. W Taekwon-do na tym etapie następuje podział ćwiczących na "zawodników" i "trenujących dla siebie". Ci pierwsi powinni zacząć osiągać określone wyniki na zawodach i egzaminach na stopnie szkoleniowe, wzrost rezultatów na sprawdzianach. Trening powinien przebiegać w oparciu o wyznaczone cykle, szkolenie skoncentrowane na dokładności techniki, wzroście ich siły i szybkości. Specjalizacja w technice i treningu wybranych cech motorycznych nie jest jeszcze wskazana. Wspomniane wyżej zawody należy traktować szkoleniowo, raczej jako sprawdzian właściwości założeń treningowych i śledzenia progresji rozwoju. Wzrosnąć powinna częstotliwość treningów, także ich intensywność i obciążenia (3, 13).

Druga grupa - "ćwiczących dla siebie" (rekreacyjnie), których predyspozycje psychiczne i fizyczne nie ukierunkowują w stronę "sportowej przygody" lecz mimo to chcą dalej doskonalić się w Taekwon-do, powinna ćwiczyć z mniejszą intensywnością i częstotliwością, z zaakcentowanymi wyraźnie nieco innymi celami od grupy "zawodniczej". Doświadczenie pokazuje, że właśnie z tej grupy rekrutują się działacze Taekwon-do.

Okres szkolenia podstawowego powinien trwać w Taekwon-do od 3 do 5 lat. Na tym etapie ćwiczący powinni nauczyć się samodzielnego planowania i przeprowadzania treningu. W czasie treningów muszą mieć pełną świadomość tego co robią, muszą rozumieć celowość i sens ćwiczeń. Ten etap kończy najczęściej uzyskanie pierwszego stopnia mistrzowskiego - I Dan.

Etap szkolenia podstawowego wiąże się z okresem dojrzewania płciowego zawodnika. Należy pamiętać o różnicach w motoryczności chłopców i dziewcząt. Odrębność w fazie skoku pokwitaniowego są przejściem od motoryczności dziecięcej do dojrzałej. Okres ten charakteryzuje przejściowe zakłócenie motoryczności, indywidualnie z różnym natężeniem. Sfera emocjonalna wpływa na ruchy, które stają się sztywne, kanciaste, niezręczne, skrępowane. Widoczny jest spadek koordynacji ruchowej, celności i precyzji. Szczególnie trudna jest praca z osobami rozpoczynającymi w tym okresie treningi. Systematyczne uprawianie sportu w dużym stopniu ogranicza wyżej wymienione przejawy dojrzewania (10).

c) Etap treningu specjalnego

W Taekwon-do etap ten jest bardzo trudno osiągnąć. Rozpoczyna się w nim kształtowanie indywidualnego i optymalnego poziomu sportowego. Celem tego etapu jest takie ukształtowanie zawodnika, by jego osiągnięcia przejawiały się w wysokich rezultatach na zawodach sportowych i wysokich stopniach zaawansowania TKD 2-4 dan.

Ćwiczący (już dorośli) powinni mieć świadomość wszystkich skutków jakie niesie za sobą specjalistyczny trening. Bardzo ważne jest szczegółowe opracowanie treningów (cykle, mezocykle, mikrocykle, objętość i intensywność), analiza wyników sprawdzianów i pomiarów, uzyskiwane wyniki na zawodach (4, 7).

Prawidłowo prowadzone szkolenie powinno procentować wieloletnim wysokim poziomem zawodnika i osiąganymi rezultatami na zawodach. Niestety w Taekwon-do podobnie jak w innych typowych dyscyplinach sportu nie zawsze taki model z podziałem na etapy funkcjonuje. Zauważalna jest forsowna, intensywna specjalizacja już od najwcześniejszego momentu rozpoczynania treningów. Jednostkowo taki sposób postępowania przynosi rezultaty w postaci wyników, lecz tak prowadzony zawodnik szybko kończy karierę. Specjalizacja wsparta skromnym przygotowaniem ogólnorozwojowym nie zapewni trwałych sukcesów i wieloletniej kariery sportowej. Nastawienie w

treningu na wybrane, niezbędne ćwiczenia, powoduje jednostronne obciążenie tzn. organów roboczych, co w rezultacie prowadzi do zmian przeciążeniowych i licznych kontuzji (10).

Takie postępowanie jest sprzeczne z samą ideą powstania Taekwon-do, z założeniami twórcy Choi Hong Hi, mówiącej o harmonijnym rozwoju, stymulacyjnej roli ćwiczeń, wieloletnim (wręcz do końca życia) czynnym uprawianiu i doskonaleniu się w Taekwon-do. Traktowanie wybiórcze systemy Taekwon-do prowadzi do występowania zjawisk patologicznych, znanych już w innych dyscyplinach - z dopingiem łącznie (3).

11. Szkolenie i doszkalać kadr instruktorsko-trenerskich

Dawniej w sztukach walki i tradycji Dalekiego Wschodu było tak, że jeden mistrz szkolił jednego ucznia, który po zdobyciu dużego zasobu umiejętności mógł sam prowadzić szkolenie. Efekty takiego systemu szkolenia były mierne, ponieważ było mało dobrze wyszkolonych zawodników, a ich specjalizacja była wąska.

ITF reguluje sprawę szkolenia kadr wiążąc ją z promocją na stopnie szkoleniowe i tak (7, 3):

- I-III Dan "boosabum" - czyli asystent instruktora. Zajęcia może prowadzić tylko w obecności instruktora lub asystować mu przy prowadzeniu zajęć.
- IV-VI Dan "sabum" - czyli instruktor, może samodzielnie prowadzić zajęcia.
- IV Dan - może egzaminować do stopnia II Dan
- VI Dan - może egzaminować do stopnia III Dan
- VII-VIII Dan "sahyum" - czyli mistrz, samodzielnie prowadzi zajęcia i mogą szkolić instruktorów.
- IX Dan "sasung" - starszy mistrz - senior - może szkolić instruktorów, a ponadto prowadzi seminaria szkoleniowe.

Ze względu na to, że w Polsce Taekwon-do jest od niedawna i występuje definitywny brak IV i V danów, zachodziła konieczność podporządkowania się polskim regułom dotyczącym szkolenia. W Polsce wyróżnia się następujące stopnie w szkoleniu:

- instruktor Taekwon-do stopnia podstawowego
- instruktor klasy I
- trener klasy II
- trener klasy I
- trener klasy mistrzowskiej

Instruktor stopnia podstawowego - musi posiadać średnie wykształcenie, minimum I Dan, ukończoną część ogólną kursu instruktora sportu, zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania zawodu instruktora Taekwon-do, ukończoną część specjalistyczną kursu instruktora Taekwon-do. Instruktor stopnia podstawowego powinien także opanować wiedzę, szczególnie z punktu widzenia problematyki zdrowotnej, wychowawczej i szkoleniowej sportu dzieci i młodzieży.

Instruktor klasy I - musi być instruktorem stopnia podstawowego co najmniej przez dwa lata czyli czynnie prowadzić zajęcia i posiadać minimum II Dana. Powinien także opanować wyższy szczebel szkolenia w sporcie dzieci i młodzieży.

Trener klasy II - może być osoba, która posiada uprawnienia instruktora klasy I, stopień minimum II Dan. Dla osób ze średnim wykształceniem są to studia 480 godz., dla osób z wyższym wykształceniem niespecjalistycznym 240 godz., dla osób po AWF 120 godz.

Trener klasy II powinien w pierwszej kolejności umieć służyć swoją wiedzą, oprócz sportowców młodocianych, zawodnikom na wyższym poziomie.

Trener klasy I - musi być co najmniej przez dwa lata trenerem klasy II, stopień minimum III Dan. Jest przeprowadzany 14 dniowy kurs, który zakończony jest egzaminem i napisaniem pracy. Trener klasy I oprócz umiejętności prowadzenia szkolenia na wszystkich etapach rozwoju zawodnika musi opanować obowiązkowo wiedzę pozwalającą mu na samodzielne prowadzenie kształcenia i doskonalenia kadr instruktorsko-trenerskich.

Trener klasy mistrzowskiej - musi przez co najmniej 5 lat posiadać tytuł trenera klasy I i minimum IV Dan, a także wykazać się umiejętnościami szkoleniowymi, czyli posiadać w swoim klubie zawodników najwyższej rangi. Ponadto pisze pracę. Trener klasy mistrzowskiej ma obowiązek publikowania prac metodycznych, znajomości metod badawczych dotyczących określonej dyscypliny sportu i prowadzenia badań naukowych w zakresie jego kompetencji.

Niezależnie od posiadanego stopnia, czy tytułu, instruktorzy i trenerzy powinni charakteryzować się następującymi cechami:

- odpowiednim poziomem wiedzy ogólnej
- potrzebnymi umiejętnościami ruchowymi

- umiejętnością wykorzystania warsztatu pracy
- posiadaniem podstaw do działalności badawczej
- wrażliwością społeczną.

Zatem treści programowe studiów, kursów i innych form kształcenia, doksztalcania i doskonalenia instruktorów i trenerów powinny przyczynić się do rozwoju zdolności kandydata, podnoszenia jego poziomu fachowego, inspiracji, poszukiwań i nowatorstwa, do zdobywania umiejętności metodycznych i organizatorskich oraz kontrolowania, oceniania i planowania szkolenia.

Rozdział II

System organizacyjny współzawodnictwa

1. Geneza powstania Taekwon-do

Koreańska sztuka samoobrony Taekwon-do wywodzi się z prymitywnych technik walki stopą, ręką i głową zwanych: *Pol Ke*, *Soo Bak*, *Kwon Bop*, *Taek Kyon*, *Tong Soo*, których różne formy praktykowano na Dalekim Wschodzie około I wieku n.e. Legenda głosi, że rozpowszechniły się dzięki buddyjskim mnichom, którzy podczas wędrówek misyjnych musieli umieć się bronić przed atakami bandytów i dzikich zwierząt. Ponieważ buddyzm zakazywał używania broni, wymyślono skuteczną walkę bez oręża (1, 8).

W IV wieku n.e. mnich buddyjski Bodhidharma podróżując z Indii do Chin ustanowił jako panującą religię Zen. Kiedy jego uczniowie byli wyczerpani surową dyscypliną i intensywnym ćwiczeniem Zen Bodhidharma opracował im zestaw ćwiczeń psychiczno-fizycznych. Ćwiczenia te miały na celu pokazanie jak stać się wolnym od wszelkiej świadomej kontroli w celu osiągnięcia oświecenia. Uczniowie jego doskonalili się w układach walki wziętych z indyjskich systemów walki pusta dłońią dotąd, aż stali się najsławniejszymi wojownikami w Chinach. Po latach nazwali swój system *Kwon Bop*.

Zgodnie z przekazem około I w. p.n.e. Półwysep Koreański podzielony był na 3 królestwa: *Koguryo*, *Beak Ie* i najmniejsze *Silla*. Największą rolę w rozwoju sztuki walki odegrało królestwo *Silla*. Około 540 r. n.e. za panowania 24 króla *Silla* *Chin Heunga* grupa młodych arystokratów i wojowników sformowała korpus oficerski "*Hwarang-do*". W dosłownym tłumaczeniu "*Hwarang*" oznacza "*Kwiaty młodości*". Nazwa korpusu wzięła się od młodego wieku większości członków tego korpusu 14-16 lat.

Wojowniczy *Hwarang-do* doskonalili się we władaniu tradycyjną bronią koreańską (włócznia, łuk, sierp, miecz). Aby być gotowym do podjęcia walki w każdych warunkach, wojownicy korpusu *Hwarang-do* ćwiczyli w górach, w wodzie, na śniegu, w deszczu, na skalistym wybrzeżu morza. Technikami praktykowanymi przez nich były najprawdopodobniej techniki *Soo Bak* i *Taek Kyon*. Poza doskonaleniem się w walce wojownicy *Hwarang-do* dbali o rozwój intelektualny. Wymagano od nich nie tylko znajomości taktyki wojennej ale także znajomości wschodniej literatury klasycznej, obeznania w malarstwie, muzyce, poezji, umiejętności współżycia z ludźmi (3, 7).

Przewodnikiem i drogowskazem rycerskości był kodeks autorstwa najznakomitszego wówczas nauczyciela buddyzmu *Won Kkanga*. Kodeks ten odegrał podobną rolę jak kodeks *Busido* w Japonii.

1. Być lojalnym wobec króla.
2. Być posłusznym wobec rodziców.
3. Być honorowym w stosunku do przyjaciół.
4. Nigdy nie uciekać z pola walki.
5. Zabijać tylko w słusznej sprawie.

Ścisłe przestrzeganie tego kodeksu uczyniło rycerzy *Hwarang-do* zdolnymi do wykonywania nadludzkich zadań. Wielu z nich poległo na polu walki u progu młodości mając po 14-15 lat. Podczas święta *Dan* i święta *Środka Jesieni* urządzono zawody *Soo Bak* razem z koreańskimi zapasami, przeciąganiem liny oraz walkami *Taek Kyon*. W zawodach walczone na pełny kontakt, a wypadki śmiertelne nie należały do rzadkości. W konfrontacji okazało się, że rycerze *Hwarang-do* wiele wnieśli do narodowej sztuki walki. Stosowanie zasad *Hwarang-do* uczyniło walkę prawdziwą sztuką.

W połowie panowania dynastii *Yi* nastąpił pokój i wszystko co było związane z wojskiem zostało wyeliminowane z kręgu zainteresowań publicznych. Elitarny korpus *Hwarang-do* został rozwiązany, a jego członkowie byli prześladowani. Część z nich ukrywała się w klasztorach buddyjskich, gdzie w dalszym ciągu zajmowali się praktykowaniem sztuki walki wg zasad *Hwarang-do*.

Ekspansja Japonii w 1592 r. i wojna partyzancka prowadzona przez armię ludową i oddziały mnichów uaktywniły kolejne pokolenia adeptów wychowanych zgodnie z zasadami *Hwarang-do*. Efektem działalności armii ludowej i mnichów było wsparcie Japończyków z Półwyspu Koreańskiego. W wojnie zginęło wielu znakomitych mistrzów walki, a ci co pozostali nie byli w stanie bronić swoich idei. Nie znajdując poparcia ponownie zamknęli się w buddyjskich klasztorach (9).

Pod koniec XVII w. za panowania króla Chongjo nastąpił ponownie renesans sztuk walki.

Aby utrwalić zasady walki, król rozkazał wydać książkę z dokładnym opisem technik sztuk Soo Bak i Taek Kyon. Kandydaci do królewskiej gwardii obowiązani byli znać sztuki walki, z których składali egzamin przed królem.

Ponowna napaść Japończyków na Koreę i okupacja tego kraju spowodowały definitywny upadek sztuk walki. Armie koreańską rozwiązano, a jakiegokolwiek przejawy związane z uprawianiem Soo Bak i Taek Kyon były karane więzieniem, a nawet śmiercią.

Jednak mimo zakazów sztuki walki uprawiano nadal, w tajemnicy przed okupantem, często z narażeniem życia. Kilku oddanych sztuce mistrzów z garstką uczniów utrzymali Taek Kyon przy życiu. Dwaj najślawniejsi z nich to Song Duk Ki i Han Il Dong. Lata 1909-1944 były latami zastoju koreańskiej sztuki walki. Dopiero potym okresie zaczęły być jawnie praktykowane.

W 1945 r. nastąpiło wyzwolenie Korei. W tym czasie młody podporucznik Choi Hong Hi - adept sztuki Taek Kyon i Karate - po wyjściu z japońskiego więzienia rozpoczął naukę stworzonej przez siebie walki. Początkowo Choi rozpowszechniał swój styl wśród żołnierzy koreańskich i amerykańskich stacjonujących w Korei. W 1955 r. powołał specjalny zespół, składający się z instruktorów, historyków i czołowych przywódców społeczeństwa, któremu przedstawił wymyśloną przez siebie walkę. Wówczas po raz pierwszy stworzoną przez siebie sztukę walki nazwał "Taekwon-do" (5).

Taekwon-do zostało oficjalnie zaakceptowane jako narodowa walka koreańska. W tym samym roku Taekwon-do zostaje wprowadzone jako stały element zajęć w armii koreańskiej.

W 1959 roku Taekwon-do poznaje Azja. Choi i jego uczniowie podróżują dając szereg pokazów. Efektem tych podróży jest powstanie Korea Taekwon-do Association i Asian Taekwon-do Federation. W 1961 r. Taekwon-do wchodzi jako obowiązkowy przedmiot nauczania w amerykańskiej akademii wojskowej "West Point". W 1963 roku powstaje Malasian Taekwon-do Association. W czerwcu tego roku Choi przeprowadził pokaz Taekwon-do w siedzibie Narodów Zjednoczonych. W 1965 roku powstają związki Taekwon-do w RFN, Włoszech, Turcji, Zjednoczonej Republice Arabskiej.

22 marca 1966 r. urzeczywistniło się marzenie Choi Hong Hi. Powstaje International Taekwon-do Federation (Międzynarodowa Federacja Taekwon-do) z siedzibą w Seulu. Okres od 1967 do 1972 r. to czas nieustannych podróży Choi i propagowania Taekwon-do. W latach tych rozpoczęto rozgrywać pierwsze turnieje, najpierw o zasięgu lokalnym, a następnie kontynentalnym np. w 1967 r. w Chicago rozegrano ogólnoamerykański Turniej Taekwon-do, a w 1969 r. odbył się I Azjatycki Turniej Taekwon-do.

Był to zwiastun rodzenia się współzawodnictwa sportowego.

W 1972 r. decyzją wszystkich państw członkowskich siedziba Międzynarodowej Federacji Taekwon-do zostaje przeniesiona do Toronto w Kanadzie. W tym samym roku Południowokoreański Związek Taekwon-do pod presją rządu odłącza się od Międzynarodowej Federacji Taekwon-do i przekształca się w World Taekwon-do Federation (Światową Federację Taekwon-do). Na czele nowej organizacji staje dotychczasowy prezes Południowokoreańskiego Związku Taekwon-do Un Jong Kim. Władze nowej federacji gruntownie zmieniają regulaminy sportowe, podstawy techniczne, układy i terminologię.

Mimo rozłomu w ruchu Choi nasila akcje popularyzujące Taekwon-do. Organizuje system współzawodnictwa sportowego, czego efektem było rozegranie I Mistrzostw Świata w Montrealu w Kanadzie w 1974 roku, natomiast w 1976 r. Mistrzostw Europy w Amsterdamie, w Holandii.

W 1979 r. powstała All Europe Tekwon-do Federation (Europejska Federacja Taekwon-do) z siedzibą w Oslo (Norwegia). Następuje okres jeszcze większej ekspansji Taekwon-do. W tym okresie wzrasta zainteresowanie Taekwon-do w krajach socjalistycznych. Powstają nowe sekcje i dynamicznie się rozwijają. Aby lepiej kierować Taekwon-do ponownie zostaje przeniesiona siedziba, tym razem do Wiednia w Austrii, gdzie znajduje się do chwili obecnej.

Na początku lat 80-tych, Gen, Choi Hong Hi rozpoczyna starania o włączenie Taekwon-do do programu Międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego (7).

W obecnej chwili Międzynarodowa Federacja Taekwon-do zrzesza 113 związków narodowych, liczbę czynnie uprawiających Taekwon-do szacuje się na 40 milionów (8).

2. Rys historyczny współzawodnictwa sportowego

Taekwon-do jest młodą dyscypliną sportową i stosunkowo niedawno rozpoczęło się rozgrywanie zawodów w tej dyscyplinie sportu. Za zwiastun rodzenia się współzawodnictwa sportowego można

uznać rozegranie w 1967 roku w Chicago Ogólnoamerykańskiego Turnieju Taekwon-do oraz w 1969 r. I Azjatyckiego Turnieju Taekwon-do (7).

Początkowo system rozgrywania konkurencji był nieudolny. Zawody rozgrywały się w 2 grupach:

- I grupa - I-II Dany
- II grupa - III-IV Dany

Rozgrywano następujące konkurencje:

- układy
- walki w trzech kategoriach wagowych: do 63 kg, do 73 kg i powyżej 73 kg.
W walce były także punktowane poprawnie wykonywane bloki (czego obecnie się nie praktykuje).
- techniki specjalne - było 5 technik specjalnych i każda z nich była rozgrywana jako oddzielna konkurencja czyli wyłaniano mistrza każdej techniki specjalnej (obecnie suma wszystkich 5 technik wyłania zwycięzcę)
- testy siły - rozbijano deski 5 technikami i podobnie jak w technikach specjalnych wyłaniano mistrza każdego rozbicia.

Te próby rozpoczęcia współzawodnictwa międzynarodowego miały miejsce w 1974 roku kiedy po raz pierwszy rozegrano Mistrzostwa Świata w Montrealu w Kanadzie. Następnie zaczęto udoskonalać rozgrywanie zawodów. Wymusiła to coraz większa liczba startujących zawodników. Następstwem tego było wprowadzenie w 1978 roku na II Mistrzostwach Świata w Oklahomie w USA pięciu kategorii wagowych: -54, -63, -71, -80, +80 kg. Rozgrywanie zawodów było nieregularne, gdyż państwa które deklarowały chęć organizowania zawodów, nie wypełniały swoich obietnic z różnych przyczyn, często politycznych lub finansowych.

W 1988 r. w Budapeszcie ustalono, że Mistrzostwa Świata będą organizowane co dwa lata i zatwierdzono to postanowienie w 1990 r. w Montrealu. Tam też konkurencję pięciu technik specjalnych połączono i traktowano jako jedną czyli suma 5 rozbić wyłaniała zwycięzcę, podobnie postąpiono z konkurencją testów siły.

W 1988 r. na VI Mistrzostwach Świata w Budapeszcie wprowadzono strój - dobok, obowiązkowy i jednakowy dla wszystkich zawodników, który używany jest do dzisiaj.

Do roku 1991, kiedy to po raz pierwszy zorganizowano I Mistrzostwa Europy Juniorów, w zawodach brali udział tylko seniorzy. I Mistrzostwa Świata Juniorów zorganizowano w 1993 roku w Moskwie w Rosji.

3. Zawody sportowe w Polsce

Pierwsze turnieje w Polsce były rozgrywane bardzo nieregularnie (2). W latach 1978-1983 były organizowane sparingi międzyklubowe. Nie było ustalonych szczegółowych reguł walki, ani podziału na kategorie wagowe. Walki odbywały się bez protektorów.

Pierwsze turnieje zaczęto rozgrywać od 1984 r. Były to:

- Puchar Czarnego Geparda w Gdańsku
- Turniej Międzynarodowy w Lublinie z udziałem drużyn z Grecji, Węgier i zawodników z 4 klubów w Polsce.

Lata 1981-1982 to starty zawodników w I i II Mistrzostwach Polski WTF-u, gdyż ITF nie organizował zawodów. 1984-1986 - w tych latach nastąpił kryzys, nie organizowano żadnych zawodów Taekwon-do ITF i zawodnicy, którzy chcieli sprawdzić swoje umiejętności startowali w zawodach Kick-Boxingu. Natomiast już od 1987 r. zaczęto organizować zawody Taekwon-do według zasad ITF-u. Od 1988 roku rozpoczyna się okres regularnego rozgrywania Mistrzostw Polski, do kalendarza imprez wprowadzono także dwa turnieje ogólnopolskie. Mistrzostwa Polski rozgrywają się co rok, początkowo były to zawody tylko dla seniorów, natomiast od 1992 roku wprowadzono także rozgrywki dla juniorów. Obecnie zawody rozgrywane są w trzech kategoriach wiekowych:

1. junior młodszy (14-15 i 16 lat)
2. junior (17-18 lat)
- senior (18 lat i wyżej).

Od IV Mistrzostw Polski w 1991 r. ze względu na gwałtowny wzrost osób startujących wprowadzono podział na strefy. Odbywały się 3 turnieje strefowe eliminacyjne, na których zdobywano punkty kwalifikujące do udziału w Mistrzostwach Polski. Największa suma punktów zdobyta na 3 turniejach dawała prawo startu trzem najlepszym zawodnikom, w każdej kategorii.

Obszar Polski podzielony był na 5 stref:

- północna
- zachodnia

- południowa
- północno-wschodnia
- wschodnia

W 1996 roku Polskę podzielono na grupy, w skład których wchodziły makroregiony.

Obecnie współzawodnictwo sportowe w Taekwon-do w Polsce stoi na bardzo wysokim poziomie. Co roku ustalany jest i zatwierdzany kalendarz imprez. Zawodnicy mogą sprawdzać swoje umiejętności na turniejach makroregionalnych, turniejach ogólnopolskich, gdzie spotykają się najlepsi zawodnicy z całej Polski. Turnieje ogólnopolskie dają także przegląd trenerom reprezentacji, którzy wybierają na nich skład reprezentacji, która na imprezach międzynarodowych walczy o najwyższe trofea.

4. Regulamin współzawodnictwa w Taekwon-do

W Taekwon-do rozgrywane są następujące konkurencje:

- walki
- układy
- techniki specjalne
- testy siły

Wszystkie te konkurencje rozgrywają się zarówno indywidualnie jak i drużynowo.

Drużyna do walk i układów składa się z 5 osób, natomiast do testów siły i technik specjalnych u kobiet z 3 osób, u mężczyzn z 5 osób.

Konkurencja walki sportowej rozgrywana jest w pięciu kategoriach wagowych w grupach kobiet i mężczyzn z podziałem wiekowym:

	Juniorzy Młodszy	
	dziewczęta	chłopcy
mikro	do 45 kg	do 48 kg
lekka	45-49 kg	48-54 kg
średnia	49-53 kg	54-60 kg
ciężka	53-57 kg	60-66 kg
super ciężka	pow. 57 kg	pow. 66 kg
	Juniorzy	
	dziewczęta	chłopcy
mikro	do 42 kg	do 52 kg
lekka	42-48 kg	52-58 kg
średnia	48-53 kg	58-63 kg
ciężka	53-60 kg	63-70 kg
super ciężka	pow. 60 kg	pow. 70 kg
	Seniorzy	
	Kobiety	Mężczyźni
mikro	do 52 kg	do 54 kg
lekka	52-58 kg	54-63 kg
średnia	58-63 kg	63-71 kg
ciężka	63-70 kg	71-80 kg
super ciężka	pow. 70 kg	pow. 80 kg

Walki rozgrywane są na planszy o wymiarach 9 x 9 m z oznaczonymi w środku miejscami rozpoczęcia walki kolorem czerwonym i niebieskim (7). Zawodnicy w czasie zawodów muszą nosić oficjalny strój przyjęty przez ITF (dobok), z naszywkami zatwierdzonymi przez ITF, oraz prawidłowych rozmiarów pasy, które wskazują jaki stopień posiada zawodnik (6). Zakończenie rundy lub walki następuje na komendę go man (koniec) (7).

Zawodnicy biorący udział w zawodach muszą posiadać odpowiedni stopień:

- zawody makroregionalne minimum 5 kup,
- zawody ogólnopolskie minimum 3 kup,
- Mistrzostwa Polski minimum 5 kup,
- zawody międzynarodowe minimum I Dan.

Każdy walczący zobowiązany jest posiadać sprzęt ochronny na stopach, dłoniach, suspensorium (dot. mężczyzn), poza tym dopuszczone jest noszenie nagolenników, szczęk ochronnych, ochraniaczy na piersi (dotyczy kobiet).

Walkę sędziuje 4 sędziów punktowych znajdujących się w narożnikach, sędzia planszowy nadzoruje przebieg walki, sędzia główny planszy, którego zadaniem jest rozstrzygnięcie werdyktów spornych oraz sędzia odmierzający czas (6).

W eliminacjach rozgrywane są 2 rundy po 2 minuty, a w finale 3 rundy po 2 minuty. Przerwa między rundami trwa 1 minutę (6).

Sędziowie przyznają punkty za następujące akcje techniczne:

1 punkt przyznaje się za:

- atak ręką w strefę środkową lub wysoką
- atak ręką z wysokości w strefę środkową
- atak nogą w strefę środkową

2 punkty przyznaje się za:

- atak nogą w strefę wysoką
- atak ręką z wysokości w strefę wysoką
- atak nogą z wysokości w strefę środkową

3 punkty przyznaje się za:

- atak nogą z wysokości w strefę wysoką.

Punkty zdobyte przez zawodnika oraz wszystkie ostrzeżenia i faule zapisywane są w kartach punktowych.

Wszyscy zawodnicy, którzy naruszają przepisy Taekwon-do ITF dotyczące walki podlegają karze. Rodzaj kary ogłasza sędzia planszowy (6).

Ostrzeżenia przyznaje się za następujące wykroczenia:

- atak w strefę niedozwoloną
- popychanie przeciwnika
- upadek
- techniki niedozwolone
- przytrzymywanie, chwyt, rzuty
- wyjście poza pole walki (obie stopy)
- unikanie walki
- odwracanie się
- podcięcie
- sygnalizacja zdobytych punktów.

Ujemne punkty (faul) przyznaje się za:

- otrzymanie trzech ostrzeżeń
- atak leżącego
- zbyt silny kontakt
- atak łokciem, kolaniem lub głową
- utrata samokontroli
- obrażanie przeciwnika

Dyskwalifikacja zawodnika następuje w chwili:

- otrzymania 3 ujemnych punktów
- znieważania honoru i prestiżu Taekwon-do
- nie podporządkowania się rozporządzeniom sędziów
- świadomego i celowego spowodowania urazu przeciwnika
- bardzo mocnego kontaktu.

Po wyjściu na planszę i ustawieniu się w wyznaczonym miejscu, sędzia planszowy sprawdza gotowość do walki zawodnika. Walka rozpoczyna się i kończy ceremonialnym ukłonem na komendę chariot (bacznosc), kyong je (uklon). Zawodnicy kłaniają się kolejno w stronę sędziego głównego, sędziego planszy i do siebie. Na komendę si jak (zacząć) zawodnicy zaczynają walczyć. Gdy sędzia chce przerwać walkę używa komendy haechyo (przerwać), po tej komendzie zawodnicy przerywają walkę, pozostając w tym samym miejscu do momentu jej wznowienia na komendę gaesok (kontynuować).

Po zakończeniu walki sędzia planszowy zbiera karty punktowe od sędziów punktowych i znosi je do sędziego głównego planszy. Tam następuje podliczenie punktów i wydanie werdyktu. Zwycięzca zostaje wskazany przez podniesienie ręki w górę z komendą hong sung jeżeli wygrał zawodnik oznaczony kolorem czerwonym lub chong sung jeżeli wygrał zawodnik oznaczony kolorem niebieskim.

Walki drużynowe

Każda drużyna składa się z pięciu zawodników podstawowych i jednego rezerwowego (7).

Sędziowanie walk drużynowych jest takie same jak walk indywidualnych z tym, że nie ma podziału na kategorie wagowe.

Trenerzy muszą przedłożyć listę zawodników startujących w konkurencji walk drużynowych. Sędzia planszowy losuje, która drużyna jako pierwsza wystawia zawodnika, a do kolejnych walk drużyny wystawiają zawodników na przemian. Za każdą wygraną walkę drużyna otrzymuje 2 punkty, a w przypadku remisu 1 punkt. Jeżeli po rozegraniu pięciu walk jest remis, następuje dogrywka, trener lub kapitan drużyny wystawia jednego zawodnika (może być rezerwowego), który stoczy dodatkową walkę.

Testy siły

1. indywidualne

Konkurencja testów siły polega na rozbijaniu desek o wymiarach 300 x 300 mm i grubości 15 mm (6). Konkurencja ta rozgrywa się w każdej grupie wiekowej w kategorii kobiet i mężczyzn. Deski rozbijane są następującymi technikami:

mężczyźni:

- o ap joomuk jirugi - rozbicie pięścią
- o sonkal taerigi - rozbicie boczna zewnętrzną częścią dłoni
- o yop cha jirugi - kopnięcie boczne
- o dollyo chagi - kopnięcie po łuku
- o bandae dollyo chagi - rozbicie z obrotem o 180°

kobiety (trzy techniki):

- o sonkal taerigi
- o yop cha jirugi
- o dollyo chagi

W każdej konkurencji zawodnik ma jedną próbę dystansu i jedną próbę rozbicia. Po komendzie sędziego zawodnik ma 30 s na zakończenie konkurencji. Za każdą rozbicią deskę zawodnik otrzymuje 3 punkty, za pękniętą 2 punkty (6).

Sędziowie mogą **nie uznać** próby jeżeli zawodnik nie zachowa:

- o równowagi i prawidłowej postawy w trakcie wykonywania techniki
- o prawidłowej powierzchni uderzającej.

Konkurencję sędziuje dwóch sędziów: jeden mierzy czas i podaje komendę do rozpoczęcia próby, drugi sprawdza deski, przyznaje punkty wpisując je do karty punktowej. Konkurencję wygrywa ten zawodnik, który zgromadzi największą ilość punktów po rozegraniu wszystkich testów.

2. drużynowe:

W drużynowej konkurencji testów siły, każdy zawodnik drużyny wybiera sobie jedną z technik. Za każde rozbicie drużyna otrzymuje punkty, które są wpisywane przez sędziego do karty punktowej. Suma zdobytych punktów wyłania zwycięską drużynę.

Techniki specjalne

a. indywidualne:

Konkurencję technik specjalnych rozgrywa się w każdej grupie wiekowej przez kobiety i mężczyzn.

W grupie **mężczyzn** wykonuje się 5 technik, są to:

- o twimyo nopi ap cha busigi - skok dosiężny do deski umieszczonej nie niżej niż 2,35 m
- o twimyo nomo yop cha jirugi - skok w dal przez przeszkodę o długości minimum 4 m i wysokości 70 cm
- o twio dolmyo yop cha jirugi - technika nożna z wyskoku z obrotem 360° do deski umieszczonej na wysokości minimum 1,80 m
- o twimyo dollyo chagi - kopnięcie po łuku do deski umieszczonej na wysokości min. 2,1 m
- o twimyo bandae dollyo chagi - technika nożna z obrotem 180°, deska umieszczona na wysokości minimum 1,8 m.

W grupie **kobiet** rozbija się trzy techniki:

- o twimyo nopi ap cha busigi - deska umieszczona na wysokości min. 2,2 m
- o twimyo nomo yop cha jirugi - długość przeszkody min. 2,5 m, wys. 70 cm
- o twimyo dollyo chagi - deska umieszczona na wys. min. 1,8 m.

Do każdej konkurencji używana jest deska o wymiarach 300 x 300 mm i grubości 10 mm.

Deska trzymana jest w specjalnie do tego przeznaczonej maszynie (6).

W każdym podejściu do wykonania danej techniki zawodnik ma jedną próbę dystansu i jedną próbę wykonania techniki. Na komendę sędziego zawodnik przyjmuje pozycję gotowości i po sygnale ma 30 s na wykonanie techniki. Za prawidłowe wykonanie techniki i rozbicie deski zawodnik otrzymuje 3 punkty, a jeżeli zawodnik wykona prawidłową technikę, a deska tylko pęknie to otrzymuje 2 punkty (6).

Po wykonaniu wszystkich skoków suma punktów wyłania zwycięzcę. Jeżeli po rozegraniu konkurencji dwóch lub więcej zawodników ma jednakową ilość punktów następuje dogrywka techniką twimyo ap cha busigi. Wygrywa ten, który rozbije deskę na najwyższej wysokości (7).

Techniki specjalne sędziuje 3 sędziów. Jeden z nich ma niebieską i czerwoną chorągiewkę,

ocenia on poprawność wykonanej techniki przez podniesienie chorągiewki niebieskiej lub niepoprawność wykonanej techniki chorągiewką czerwoną. Drugi sędzia daje sygnał do rozpoczęcia techniki i mierzy czas. Trzeci sędzia stwierdza fakt złamania deski lub jej pęknięcia przyznając punkty i wpisując je do karty punktowej.

b. **drużynowe:**

W grupie kobiet startują trzy zawodniczki, a w grupie mężczyzn 5 zawodników. Każdy zawodnik wykonuje jedną wybraną technikę inną niż pozostali. Techniki są takie same jak w konkurencji indywidualnej. Za każdą technikę przyznaje się drużynie punkty wpisując je do karty punktowej. Największa ilość zdobytych punktów wyłania zwycięską drużynę (7).

Zakończenie

Mam nadzieję, że praca ta przyczyniła się do przybliżenia Taekwon-do wszystkim jej czytelnikom i wyjaśniła choć w małym stopniu specyfikę szkolenia oraz współzawodnictwa sportowego w tej dyscyplinie.

Mimo, że sztuka ta w ostatnich latach zyskała na popularności, to nie wszyscy zainteresowani potrafią ocenić Taekwon-do jako sztukę walki.

Stale rosnąca liczba ćwiczących oraz sukcesy polskich zawodników na arenach krajowych i międzynarodowych regularnie zwiększają grono sympatyków zainteresowanych tą tematyką. Zachodzi więc konieczność kompleksowego naukowego opracowania poszczególnych aspektów tej pięknej sztuki walki, a ponieważ ja sama ćwiczę Taekwon-do od 10 lat, a od 5 lat biorę udział w zawodach, postanowiłam napisać prace na temat szkolenia i współzawodnictwa w Taekwon-do.

Moim założeniem jest, aby praca ta wyjaśniła w sposób przystępny system organizacyjny szkolenia i współzawodnictwa sportowego w Taekwon-do.

Literatura

1. **Bryl A.:** Skuteczna samoobrona. Wydawnictwo AURIS Wrocław 1991
2. **Brzozowski W.:** Informator Taekwon-do ITF - 89. Studencka Federacja Karate ZSP **Komisja Taekwon-do ITF, Warszawa 1989.**
3. **Choi Hong Hi:** Encyclopedia of Taekwon-do - 15 Volumes, International Taekwon-do Federation, Canada 1983.
4. **Choi Jung Hwa, Bryl A.:** Taekwon-do. Koreańska sztuka samoobrony. Spółka Cywilna Iglica, Wrocław 1990.
5. **Kyong Myong Lee, Nowicki D.:** Taekwon-do. Studencka Oficyna Wydawnicza Almapress, Warszawa 1988.
6. **Kmieciński K.:** Zbiór regulaminów i przepisów. Polski Związek Taekwon-do, Bystrzyca Kłodzka 1995.
7. **Łoboda T.:** Taekwon-do - technika, metodyka, trening. Praca Magisterska, Biała Podlaska 1991.
8. **Makowski I.:** Co to jest ITF, Taekwon-do nr 2, Lublin 1994.
9. **Miłkowski I.:** Sztuki i sporty walki Dalekiego Wschodu. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1987.
10. **Naglak Z.:** Trening sportowy. Teoria i praktyka. Państwowe Wydawnictwo Naukowe Warszawa - Wrocław 1979
11. **Naglak Z.:** Metodyka trenowania sportowca. Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, Warszawa 1983
12. **Ulatowski T.:** Teoria i metodyka sportu. Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1981.
13. **Ulatowski T. (red.):** Teoria sportu T. I i II. Warszawa 1992, RCMSzKFIS.

Aneksy

I Mistrzostwa Polski Taekwon-do ITF Lublin, 11-12.06.1988 r.

walki:

- do 54 kg - I m. **Jarosław Suska** - AZS Politechnika Lubelska
- do 63 kg - I m. Bogdan Rutkowski - AZS Politechnika Lubelska
- do 71 kg - I m. Krzysztof Pajewski - KKS "Bałtyk" Koszalin
- do 80 kg - I m. Waldemar Staszek - AZS Politechnika Lubelska
- pow. 80 kg - I m. **Zbigniew Kowalkowski** - SKS "Start" Olsztyn

układy formalne:

- I m. Artur Skrzek - KS "Start" Olsztyn

testy siły:

1. Ap joomuk Jirugi - rozbitcie pięścią
I m. Zbigniew Kruk - KS "Nysa" Kłodzko - 4 deski po 2 cm
2. Sonkal Taerigi - rozbitcie "kantem dłoni"
I m. Paweł Porębski - KKS "Orion" Kraków - 4 deski po 2 cm
3. Yopcha jirugi - rozbitcie boczne nogą
I m. Paweł Porębski - KKS "Orion" Kraków - 7 desek po 2 cm (rozbił 5 desek)
4. Dollyo chagi - rozbitcie kopnięciem po łuku
I m. Dariusz Ćwikliński - SKS "Start" Działdowo - z 6 desek po 2 cm rozbił jedną
5. Bandae dollyo chagi - rozbitcie nogą po obrocie
I m. Bogdan Rutkowski - AZS Politechnika Lubelska - 2 deski po 2 cm.

techniki specjalne:

1. Twimyo nopi apcha busigi - rozbitcie dosiężne
I m. Waldemar Staszek - ZAS Politechnika Lubelska
2. Twimyo nomo yopcha jirugi - rozbitcie przeskokiem przez przeszkodę
I m. Marek Kowalkowski - SKS "Start" Działdowo - 435 cm
3. Twimyo dollyo chagi - rozbitcie z wysokości po łuku
I m. Paweł Porębski - KKS "Orion" Kraków - 245 cm
4. Twimyo bandae dollyo chagi - rozbitcie z wysokości z obrotem
I m. Paweł Porębski - KKS "Orion" Kraków - 220 cm
5. Twimyo dollmyo yopcha jirugi - rozbitcie boczne nogą z obrotem o 360°
I m. Paweł Porębski - KKS "Orion" Kraków - 190 cm

walki drużynowe:

- I m. KU AZS Politechnika Lubelska

układy drużynowe:

- I m. KS "Częstochowianka" Częstochowa

Klasyfikacja Generalna:

- I m. KU AZS Politechnika Lubelska

Najlepszy zawodnik:

- Paweł Porębski - KKS "Orion" Kraków

II Mistrzostwa Polski Taekwon-do 17-18.06.1989 r. Lublin

mężczyźni:

układy:

- I m. **Jarosław Suska** - AZS Politechnika Lubelska

walki:

- do 54 kg - I m. **Jarosław Suska** - AZS Politechnika Lubelska
- do 63 kg - I m. Krzysztof Somerfeld - KKS "Bałtyk" Koszalin
- do 71 kg - I m. Ryszard Trzeciński - MZKS "Kotwica" Kołobrzeg
- do 80 kg - I m. **Zbigniew Kowalkowski** - KS Działdowo
- pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - KSA Wrocław

techniki specjalne:

- I m. Piotr Porębski - MKS "Podgórze" Kraków

testy siły:

- I m. Artur Mazik - AZS Politechnika Lubelska

układy drużynowe:

- I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

walki drużynowe:

- I m. KKS "Bałtyk" Koszalin

kobiety:

układy:

- I m. Grażyna Baczyńska - MZKS "Kotwica" Kołobrzeg

walki:

- do 55 kg - Barbara Noga - MKS "Podgórze" Kraków
- pow. 55 kg - Anna Lubaszewska - AZS Politechnika Lubelska

Klasyfikacja generalna:

- I m. AZS Politechnika Lubelska

Najlepszy zawodnik:

- **Jarosław Suska** - AZS Politechnika Lubelska

III Mistrzostwa Polski Taekwon-do 09-10.06.1990 r. Ciechanów

mężczyźni:

układy

- I m. Zbigniew Kruk - KKS "Kolejarz" Kłodzko

walki

- do 54 kg - I m. Paweł Potapczuk - AZS Politechnika Lubelska
- do 63 kg - I m. Jan Klimiuk - MZKS "Podlasie" Biała Podlaska
- do 71 kg - I m. Sławomir Żarejko - SKS "Start" Olsztyn
- do 80 kg - I m. **Zbigniew Kowalkowski** - MOSiR Działdowo
- pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - KSA Wrocław

techniki specjalne

- I m. Jacek Łuniewski - "Taekwon" Warszawa

testy siły

- I m. Marek Żuk - MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

układy drużynowe

- I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

walki drużynowe

- I m. KKS "Bałtyk" Koszalin

kobiety:

układy

- I m. Barbara Cała - MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

walki

- do 55 kg - I m. Barbara Noga - MKS "Podgórze" Kraków
- pow. 55 kg - I m. Anna Bałaj - MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

układy drużynowe

- I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

Klasyfikacja generalna:

- I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

Najlepszy zawodnik:

- **Jarosław Suska** - AZS Politechnika Lubelska

Najlepsza zawodniczka:

- Anna Furmanek MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

IV Mistrzostwa Polski Taekwon-do 08-09.06.1991 r. Lublin

mężczyźni:

układy

- o I m. Zbigniew Kruk - KKS "Kolejarz" Kłodzko

walki

- o do 54 kg - I m. Artur Machoń - WFS Lublin
- o do 63 kg - I m. Jan Klimiuk - MZKS "Podlasie" Biała Podlaska
- o do 71 kg - I m. Krzysztof Pajewski - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o do 80 kg - I m. Ryszard Trzciniński - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - KSA Wrocław

techniki specjalne:

- o I m. Sławomir Żarejko - SKS "Start" Olsztyn

testy siły:

- o I m. Jacek Tonia - WFS Lublin

układy drużynowe:

- o I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska I

walki drużynowe:

- o I m. KKS "Bałtyk" Koszalin II

kobiety:

układy

- o I m. Grażyna Baczyńska - KKS "Bałtyk" Koszalin

walki

- o do 52 kg - I m. Lilianna Racis - SKS "Start" Olsztyn
- o do 58 kg - I m. Grażyna Baczyńska - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o pow. 58 kg - I m. Kamila Burec - WFS Lublin

techniki specjalne

- o I m. Kamila Burec - WFS Lublin

testy siły

- o I m. Kamila Burec - WFS Lublin

drużynowe układy

- o I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

drużynowe walki

- o I m. WFS Lublin

Klasyfikacja generalna

- o I m. Wojewódzka Federacja Sportu Lublin

V Mistrzostwa Polski Seniorów 16-17.05.1992 r. Koszalin

mężczyźni:

układy

- o I m. **Jarosław Suska** - LSKT Lublin

walki

- o do 54 kg - I m. Marek Rafał - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 63 kg - I m. Krzysztof Somerfeld - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o do 71 kg - I m. Krzysztof Pajewski - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o do 80 kg - I m. Sławomir Żarejko - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - EMA Wrocław

techniki specjalne

- o I m. Sławomir Żarejko - SKS "Start" Olsztyn

testy siły

- o I m. Jacek Tonia - LSKT Lublin

walki drużynowe

- o I m. KKS "Bałtyk" Koszalin

układy drużynowe

- o I m. MZKS "Podlasie" Biała Podlaska

kobiety:

układy

- o I m. Anita Pasek - LSKT Lublin

walki

- o do 52 kg - I m. Grażyna Baczyńska - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o do 58 kg - I m. Sylwia Handel - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 63 kg - I m. Justyna Tymińska - SKS "Start" Olsztyn

techniki specjalne

- o I m. Kamila Burec - LSKT Lublin

testy siły

- o I m. Anita Pasek - LSKT Lublin

układy drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. LSKT Lublin

Klasyfikacja generalna:

- o I m. LSKT Lublin

**VI Mistrzostwa Polski Seniorów
12-13.06.1993 r., Stronie Śląskie**

mężczyźni:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Łukasz Stawarz - KKSW Lubin

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. **Jarosław Suska** - MKS "Lewart" Lubartów

walki

- o do 54 kg - I m. Artur Machoń - LSKT Lublin
- o do 63 kg - I m. Radosław Chomiuk - MOSiR "Podlasie" Biała Podlaska
- o do 71 kg - I m. Tomasz Grucka - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 80 kg - I m. Sławomir Żarejko - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - KSA Wrocław

techniki specjalne

- o I m. Ryszard Trzciniński - KKS "Atlantic" Kołobrzeg

układy drużynowe

- o I m. MKS "Lewart" Lubartów

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

kobiety:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Monika Jabłonowska - SKS "Start" Olsztyn

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. Lilianna Racis - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 52 kg - I m. Lilianna Racis - SKS "Start" Olsztyn
- o do 58 kg - I m. Aneta Kołodziej - MKS "Lewart" Lubartów
- o pow. 58 kg - I m. Anita Pasek - MKS "Lewart" Lubartów

techniki specjalne

- o I m. Anita Pasek - MKS "Lewart" Lubartów

Klasyfikacja generalna:

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

**VII Mistrzostwa Polski Seniorów
28-29.05.1994 r. Wrocław**

kobiety:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Katarzyna Gamdzyk - KWSW "Taewo" Warszawa

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. Lilianna Racis - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 52 kg - I m. Katarzyna Żołędzewska - KKSWS Lubin
- o do 58 kg - I m. Monika Jabłonowska - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 58 kg - I m. Anita Pasek - MKS "Lewart" Lubartów

techniki specjalne

- o I m. Anita Pasek - MKS "Lewart" Lubartów

testy siły

- o I m. Ewa Mościszko - KKSWS Lubin

układy drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

mężczyźni:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Łukasz Stawarz - KKSWS Lubin

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. **Jarosław Suska** - MKS "Lewart" Lubartów

walki

- o do 54 kg - I m. Marcin Głos - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 63 kg - I m. Wojciech Szeleziński - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 70 kg - I m. Tomasz Grucka - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 80 kg - I m. Paweł Marks - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - Agencja AURIS Wrocław

techniki specjalne

- o I m. Bogusław Zawirowski - SKS "Start" Olsztyn

testy siły

- o I m. Zygmunt Kukła - WAT Wrocław

układy drużynowe

- o I m. MOSiR "Podlasie" Biała Podlaska

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

Klasyfikacja generalna:

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

**VIII Mistrzostwa Polski Seniorów
26-28.05.1995 r. Szczecinek**

kobiety:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Amanda Hekiert - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

układy stopnie - I Dan

- o I m. Katarzyna Gamdzyk - MKS Taekwon-do Mińsk Mazowiecki

układy stopnie - II Dan

- o I m. Anita Pasek - MKS "Lewart" Lubartów

walki

- o do 52 kg - I m. Katarzyna Żółdzińska - KKS Lubin
- o do 58 kg - I m. Monika Jabłowska - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 58 kg - I m. Anita Pasek - MKS "Lewart" Lubartów

techniki specjalne

- o I m. Monika Jabłowska - SKS "Start" Olsztyn

testy siły

- o I m. Katarzyna Szpiler - MOSiR "Podlasie" Biała Podlaska

układy drużynowe

- o I m. KS "Pojezierze" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. KKS Lubin

mężczyźni:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Artur Płachta - Green Sport Club

układy stopnie - I Dan

- o I m. **Mariusz Wałach** - MKS "Lewart" Lubartów

układy stopnie - II Dan

- o I m. Mariusz Steckiewicz - MOSiR "Podlasie" Biała Podlaska

układy stopnie - III Dan

- o I m. **Jarosław Suska** - MKS "Lewart" Lubartów

walki

- o do 54 kg - I m. Marcin Głos - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 63 kg - I m. Tomasz Golonka - SKS "Start" Olsztyn
- o do 71 kg - I m. Paweł Rutkowski - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 80 kg - I m. Tomasz Grucka - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o pow. 80 kg - I m. Piotr Szymanowski - Agencja AURIS Wrocław

techniki specjalne

- o I m. Bogusław Zawirowski - SKS "Start" Olsztyn

testy siły

- o I m. Jerzy Bielski - KKT "Bałtyk" Koszalin

układy drużynowe

- o I m. MOSiR "Podlasie" Biała Podlaska

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

Klasyfikacja Generalna:

- o I m. MKS "Lewart" Lubartów

**I Mistrzostwa Polski Juniorów
21.11.1992 r. Biała Podlaska**

kobiety:

układy

- o I m. Monika Jabłonowska - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 48 kg - I m. Olga Dzikas - LZS "Do-san" Oleśnica
- o do 54 kg - I m. - Małgorzata Sołtys - LZS "Do-san" Oleśnica
- o do 60 kg - I m. Monika Jabłonowska - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 60 kg - I m. Agnieszka Jaworska - TKKF "Taekwon" Warszawa

mężczyźni:

układy

- o I m. Marek Rafał - MKS "Lewart" Lubartów

walki

- o do 46 kg - I m. Adam Złomaniec - Szkoła TKD "Tong-il" Biała Podlaska
- o do 52 kg - I m. Zbigniew Sołtys - OSiR Szczecinek
- o do 58 kg - I m. **Mariusz Wałach** - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 64 kg - I m. Wojciech Bożemski - KKS "Bałtyk" Koszalin
- o do 70 kg - I m. Jacek Olesiejuk - MOSiR "Podlasie" Biała Podlaska
- o pow. 70 kg - I m. Tomasz Grucka - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

układy drużynowe

- o I m. MKS "Lewart" Lubartów

walki drużynowe

- o MKS "Lewart" Lubartów

Klasyfikacja generalna:

- o I m. MKS "Lewart" Lubartów

**II Mistrzostwa Polski Juniorów
06-07.11.1993 r. Lublin**

kobiety:

układy

- o I m. Monika Jabłonowska - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 48 kg - I m. Olga Dzikas - LZS "Do-san" Oleśnica
- o do 54 kg - I m. Katarzyna Żołędziewska - KKS Lubin
- o do 60 kg - I m. Monika Jabłonowska - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 60 kg - I m. Olimpia Żebrowska - KS "Hosin-sul" Bonin

mężczyźni:

układy

- o I m. Maciej Niedzielski - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 46 kg - I m. Rafał Czerny - Szczecinecki Klub Taekwon-do
- o do 52 kg - I m. Marcin Głos - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 58 kg - I m. Wojciech Szeleziński - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 64 kg - I m. Tomasz Tomczak - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 70 kg - I m. Rafał Gozdalski - LSKT Lublin
- o pow. 70 kg - I m. Janusz Witczak - KKSWS Lubin

układy drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. LSKT Lublin

Klasyfikacja generalna:

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

III Mistrzostwa Polski Juniorów 12-13.11.1994 r. Białystok

kobiety:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Dorota Śpiewak - KS "Pojezierze" Olsztyn

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. Katarzyna Żołędziewska - KKSWS Lubin

walki

- o do 48 kg - I m. Amanda Hekiert - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 53 kg - I m. Anna Krześlak - SKS "Start" Olsztyn
- o do 60 kg - I m. Katarzyna Żołędziewska - KKSWS Lubin
- o pow. 60 kg - I m. Ewa Mościszko - KKSWS Lubin

układy drużynowe

- o I m. KS "Pojezierze" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

mężczyźni:

układy

- o I m. Jacek Tomalik - LZS "Do-san" Oleśnica

walki

- o do 52 kg - I m. Marcin Głos - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 58 kg - I m. Dawid Kowalski - WAT Wrocław
- o do 63 kg - I m. Maciej Ossowski - SKS "Start" Olsztyn
- o do 70 kg - I m. Maciej Niedzielski - SKS "Start" Olsztyn
- o pow. 70 kg - I m. Adam Rozwadowski - SKS "Start" Olsztyn

układy drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

Klasyfikacja generalna:

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

IV Mistrzostwa Polski Juniorów
02-03.12.1995 r. Koszalin

kobiety:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Marta Gołębiowska - LSKT Lublin

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. Ewa Mościszko - KKSZ Lubin

walki

- o do 48 kg - I m. Elżbieta Gromek - KKSZ Lubin
- o do 53 kg - I m. Marta Gołębiowska - LSKT Lublin
- o do 60 kg - I m. Katarzyna Żołędziewska - KKSZ Lubin
- o pow. 60 kg - I m. Marta Michalak - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

techniki specjalne

- o I m. Katarzyna Żołędziewska - KKSZ Lubin

układy drużynowe

- o I m. KS "Pojezierze" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

mężczyźni:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Piotr Kulik - TST "Hwarang" Toruń

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. Dawid Kowalski - WAT Wrocław

walki

- o do 52 kg - I m. Mariusz Szczygielski - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 58 kg - I m. Marcin Głos - MKS "Lewart" Lubartów
- o do 63 kg - I m. Dawid Kowalski - WAT Wrocław
- o do 70 kg - I m. Łukasz Dziurda - LSKT Lublin
- o pow. 70 kg - I m. Tomasz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn

techniki specjalne

- o I m. Tomasz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn

układy drużynowe

- o I m. Biański Klub Taekwon-do

walki drużynowe

- o I m. Szczecinecki Klub Taekwon-do

Klasyfikacja generalna:

- o I m. KKSZ Lubin

I Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych
03.12.1994 r. Kołobrzeg

kobiety:

układy

- o I m. Amanda Hekiart - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

walki

- o do 49 kg - I m. Amanda Hekiart - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 53 kg - I m. Marta Gola - TKKF "Pojezierze" Olsztyn

- o do 57 kg - I m. Marta Woźniak - KKS "Atlantyc" Kołobrzeg
- o pow. 57 kg - I m. Karolina Czernuszyn - TKKF "Taekwon" Warszawa

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

mężczyźni:

układy

- o I m. Dariusz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 48 kg - I m. Paweł Kmieciak - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 54 kg - I m. Patryk Jabłonowski - TKKF "Pojezierze" Olsztyn
- o do 60 kg - I m. Dariusz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn
- o do 66 kg - I m. Kamil Kozub - Szkoła TKD "So-san" Białystok
- o pow. 66 kg - I m. Marcin Markiewicz - KKS "Atlantic" Kołobrzeg

walki drużynowe

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

Klasyfikacja generalna:

- o I m. MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

II Mistrzostwa Polski Juniorów Młodszych 16-17.12.1995 r. Kołobrzeg

kobiety:

układy

- o I m. Amanda Hekiert - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

walki

- o do 45 kg - I m. Agata Scelina - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 49 kg - I m. Adriana Witanowska - SKS "Start" Olsztyn
- o do 53 kg - I m. Agnieszka Brynda - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 57 kg - I m. Marta Woźniak - KKS "Atlantic" Kołobrzeg
- o pow. 57 kg - I m. Anna Pasternak - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka

techniki specjalne

- o I m. Joanna Bartnik - KS "Pojezierze" Olsztyn

układy drużynowe

- o I m. KS "Pojezierze" Olsztyn I

walki drużynowe

- o I m. KS "Pojezierze" Olsztyn I

mężczyźni:

układy stopnie uczniowskie

- o I m. Piotr Kulik - TST "Hwarang" Toruń

układy stopnie mistrzowskie

- o I m. Tomasz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn

walki

- o do 48 kg - I m. Maciej Janiuk - MKS "Polonia" Bystrzyca Kłodzka
- o do 54 kg - I m. Paweł Klinger - WAT Wrocław
- o do 60 kg - I m. Adam Pachulski - TKKF "Promyk" Ciechanów
- o do 66 kg - I m. Przemysław Kozioł - MKS "Lewart" Lubartów
- o pow. 66 kg - I m. Tomasz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn

techniki specjalne

- o I m. Dariusz Idzikowski - SKS "Start" Olsztyn

układy drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

walki drużynowe

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

Klasyfikacja generalna:

- o I m. SKS "Start" Olsztyn

Mistrzostwa Świata Seniorów

- I. 1974 r. Montreal - Kanada
- II. 1978 r. Oklahoma - USA
- III. 1981 r. Buenos Aires - Argentyna
- IV. 1984 r. Glasgow - Anglia
- V. 1987 r. Ateny - Grecja
- VI. 1988 r. Budapeszt - Węgry
- VII. 1990 r. Montreal - Kanada
- VIII. 1992 r. Phenian - Korea Północna
- IX. 1994 r. Kuala Terengganu - Malezja
- X. 1997 r. Sankt Petersburg - Rosja

Mistrzostwa Europy Seniorów

- I. 1978 r. Rotterdam - Holandia
- II. 1980 r. Londyn - Anglia
- III. 1982 r. Naples - Włochy
- IV. 1984 r. Budapeszt - Węgry
- V. 1990 r. Davos - Szwajcaria
- VI. 1991 r. Reading - Anglia
- VII. 1992 r. Koszalin - Polska
- VIII. 1993 r. Groningen - Holandia
- IX. 1994 r. Lublin - Polska
- X. 1995 r. Kolonia - Niemcy
- XI. 1996 r. Riccione - Włochy

Mistrzostwa Świata Juniorów

- I. 1993 r. Moskwa - Rosja
- II. 1995 r. Warszawa - Polska
- III. 1996 r. Praga - Czechy

Mistrzostwa Europy Juniorów

- I. 1991 r. Wiedeń - Austria
- II. 1992 r. Terracina - Włochy
- III. 1993 r. Benidorm - Hiszpania