

Wymagania egzaminacyjne na 10 Kup Taekwon-do ITF.

1. formy
 - o znajomość Saju Jirugi - w obu kierunkach
 - o znajomość Saju Makgi - w obu kierunkach
2. pozycje:
 - o Charyot Sogi
 - o Narani Junbi Sogi
3. techniki ręczne:
 - o Narani So Kaunde Jirugi
 - o Gunnun So Kaunde Jirugi - wykonywane w poruszaniu
 - o Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
 - o Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
 - o Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
4. techniki nożne:
 - o Apcha Olligi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
 - o Golcho Olligi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
 - o Apcha Busigi - wykonywane w miejscu w pozycji Gunnun So
 - o Dollyo Chagi - wykonywane w miejscu w pozycji Niunja So
5. walki:
 - o Sambo Matsogi - bez partnera, 2 elementy
6. ocena sprawności fizycznej:
 - o test gibkości i siły
7. teoria
 - o wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 9 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10 Kup](#) oraz:

1. formy:
 - o Saju Jirugi
 - o Saju Makgi
2. układy:
 - o znajomość układu Chon-Ji
3. techniki ręczne:
 - o Annun So Kaunde Jirugi
 - o Gunnun So Nopunde Jirugi - wykonywane w poruszaniu
 - o Gunnun So Bakat Palmok Chookyo Ap Makgi - wykonywane w poruszaniu
 - o Niunja So An Palmok Kaunde Makgi - wykonywane w poruszaniu
4. techniki nożne:
 - o Yopcha Jirugi - wykonywane w miejscu w pozycji Annun So lub Niunja So
 - o Apcha Olligi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Gunnun So

- Apcha Busigi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Gunnun So lub Niunja So
 - Dollyo Chagi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Niunja So
 - Dwimyo Apcha Busigi - z pozycji Gunnun So lub Niunja So
5. walki:
- Sambo Matsogi - 3 elementy w pozycji Gunnun So z partnerem
6. ocena sprawności fizycznej
- test gibkości i siły
7. teoria
- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 8 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#) i [9 Kup](#) oraz:

1. układy:
- Chon-Ji
 - znajomość układu Dan-Gun
2. techniki ręczne:
- Niunja So Palmok Daebi Makgi - wykonywane w poruszaniu
 - Niunja So Sonkal Daebi Makgi - wykonywane w poruszaniu
 - Niunja So Sonkal Yop Taerigi - wykonywane w poruszaniu
 - Niunja So Sang Palmok Makgi - wykonywane w poruszaniu
3. techniki nożne:
- Naeryo Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
 - Dwitcha Jirugi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So lub Narani So
 - Yopcha Jirugi (po obrocie) - wykonywane w miejscu (po obrocie w przód na przedniej nodze), w pozycji Niunja So
 - Yopcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu, w pozycji Annun So lub Niunja So
 - Dwimyo Dollyo Chagi - z pozycji Niunja So
 - Dwimyo Yopcha Jirugi - z pozycji Niunja So
4. walki:
- Sambo Matsogi - 6 elementów z partnerem, 3 elementy w Gunnun So, 3 elementy w Niunja So
5. ocena sprawności fizycznej
- test gibkości i siły
6. teoria
- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 7 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#) i [8 Kup](#) oraz:

1. **układy:**
 - Chon-Ji, Dan-Gun
 - znajomość układu Do-San
2. **techniki ręczne:**
 - Gunnun So Sun Sonkut Tulgi - wykonywane w poruszaniu
 - Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi - wykonywane w poruszaniu
 - Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi - wykonywane w poruszaniu
 - Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi - wykonywane w poruszaniu
3. **techniki nożne:**
 - Naeryo Chagi (po obrocie) - wykonywane w miejscu (po obrocie w przód na wykroczonej nodze), w pozycji Niunja Sogi
 - Goro Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
 - Bandae Goro Chagi - wykonywane w miejscu, w pozycji Niunja So
 - Naeryo Chagi - wykonywane w poruszaniu, w pozycji Niunja So
 - Dwitcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu do przodu, w pozycji Niunja So
 - Yopcha Jirugi - wykonywane w poruszaniu w pozycji Annun So
 - Dwimyo Goro Chagi - z pozycji Niunja So
 - Dwimyo Naeryo Chagi - z pozycji Niunja So
4. **walki:**
 - Ibo Matsogi - 3 elementy, w poznanych dotychczas pozycjach
5. **ocena sprawności fizycznej**
 - test gibkości i siły
6. **teoria**
 - wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 6 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#), [8](#) i [7 Kup](#) oraz:

1. **układy:**
 - od Chon-Ji do Do-San
 - znajomość układu Won-Hyo
2. **techniki ręczne:**
 - Gunnun So Dollimyo Makgi - w poruszaniu
 - Niunja So Sonkal Anuro Nopunde Taerigi - w poruszaniu
 - Gojung So Kaunde Baro Jirugi - w poruszaniu
3. **techniki nożne:**
 - Yopcha Jirugi - w poruszaniu, w pozycji Niunja So

- Naeryo Chagi (po obrocie) - w poruszaniu (po obrocie na wykroczonej nodze w przód), w pozycji Niunja So
 - Goro Chagi - w poruszaniu, w pozycji Niunja So
 - Bandae Goro Chagi - w poruszaniu w pozycji Niunja So
 - Dwimyo Dwitcha Jirugi - pozycji Niunja So
 - Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°) - z pozycji Niunja So
 - Dwio Dollimyo Naeryo Chagi (180°) - wykonywane zakroczną nogą z obrotem, z pozycji Niunja So
4. **walki:**
- Ibo Matsogi - 6 elementów, w poznanych dotychczas pozycjach
 - Hosin-sul - 5 elementów
5. **ocena sprawności fizycznej**
- test gibkości i siły
6. **teoria**
- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 5 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#), [8](#), [7](#) i [6 Kup](#) oraz:

1. **układy:**
- od Chon-Ji do Won-Hyo
 - znajomość układu Yul-Gok
2. **techniki ręczne:**
- Gunnun So Sonbadak Golcho Baro Makgi
 - Gunnun So Sonbadak Golcho Bandae Makgi
 - Gunnun So Ap Palkup Taerigi
 - Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
 - Gunnun So Doo Palmok Nopunde Yop Makgi
 - Dwimyo Jirugi
 - Dwimyo I-jung Jirugi
3. **techniki nożne:**
- Bandae Dollyo Chagi - wykonywane w pozycji Niunja So
 - Dwimyo Bandae Goro Chagi - wykonywane w pozycji Niunja So
4. **walki:**
- Ilbo Matsogi - 10 elementów
 - Hosin-sul - 8 elementów
5. **ocena sprawności fizycznej**
- test gibkości i siły
6. **teoria**
- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 4 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#) i [5 Kup](#) oraz:

1. **układy:**

- od Chon-Ji do Yul-Gok
- znajomość układu Joong-Gun

2. **techniki ręczne:**

- Niunja So Sonkaldung Kaunde Bakuro Makgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Niunja So Bandae Kaunde Jirugi
- Gunnun So Sonbadak Noollo Makgi
- Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi
- Gunnun So Sang Dwijibo Jirugi
- Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
- Gunnun So We Palkup Taerigi
- Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
- Gojung So Digutja (Mongdung-I) Makgi
- Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi

3. **techniki nożne:**

- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi

4. **walki:**

- Ilbo Matsogi - 10 elementów
- walka wolna bezkontaktowa - bez sprzętu
- Hosin-sul - 10 elementów

5. **rozbicia** - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apha Busigi - 1 deska, zasięg ręki z dłonią zaciśniętą w pięść, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 3 osobami, kobiety ponad 2 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1 deska (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 deska (kobiety)
- Apha Busigi - 2 deski
- Yopcha Jirugi - 2 deski
- egzaminator wybiera 4 rozbicia (dwa z technik specjalnych i dwa z testów siły, w tym jedno rozbicie ręką)

6. **ocena sprawności fizycznej**

- test gibkości i siły

7. **teoria**

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 3 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#), [5](#) i [4 Kup](#) oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Joong-Gun
- znajomość układu Toi-Gye

2. techniki ręczne:

- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi
- Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi
- Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi
- Gunnun So Dwijibun Sonkut Tulgi
- Niunja So DooPalmok Najunde Miro Makgi
- Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi
- Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (w miejscu)

3. techniki nożne:

- Aap Moorup Ollyo Chagi
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (360°)
- Dwimyo Dollimyo Dollyo Chagi (360°)

4. walki:

- walka wolna
- Hosin-sul - 10 elementów

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg ręki z dłonią zaciśniętą w pięść, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 4 osobami, kobiety ponad 3 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Dollyo Chagi - 1 deska, wysokość głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1-2 deski (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1-2 deski (kobiety)
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - 2 deski (po obrocie w przód na przedniej nodze)
- Dollyo Chagi - 2 deski
- egzaminator wybiera 4 rozbicia (dwa z technik specjalnych i dwa z testów siły - w tym jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 2 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#), [5](#), [4](#) i [3 Kup](#) oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Toi-Gye
- znajomość układu Hwa-Rang

2. techniki ręczne:

- Niunja So Ollyo Jirugi
- Niunja So Baro Kaunde Jirugi
- Niunja So Yop Palkup Tulgi
- Moa So An Palmok Nopunde Yopap Makgi - w miejscu
- Annun So Sonbadak Miro Makgi - w miejscu
- Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi

3. techniki nożne:

- Dollyo Chagi - podwójna końcówka, I-jung Chagi
- Yopcha Jirugi - podwójna końcówka, I-jung Chagi
- Mikulmyo Dollyo Chagi - kopnięcia ze ślizgiem
- Mikulmyo Yopcha Jirugi - kopnięcia ze ślizgiem
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi (360°)
- Dwimyo Bandae Goro Chagi (360°)

4. walki:

- walka wolna
- walka tradycyjna - zastosowanie elementów z układów w ciągłym ruchu - 10 elementów
- Hosin-sul - 10 elementów

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Aпча Busigi - 1 deska - zasięg w pełni wyprostowanej ręki, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 5 osobami, kobiety ponad 4 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi - 1 deska, wysokość głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 2 deski (mężczyźni)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 deska (kobiety)
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi - 2 deski, lądowanie w pozycji z równowagą
- Gunnun So Ap Palkup Taerigi - 2 deski
- Niunja So Dung Joomuk Yop Taerigi - 1 deska (mężczyźni)
- egzaminator wybiera 5 rozbić (dwa z technik specjalnych i trzy z testów siły, w tym min. jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do

Wymagania egzaminacyjne na 1 Kup Taekwon-do ITF.

Wszystkie elementy z zakresu [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#), [5](#), [4](#), [3](#) i [2 Kup](#) oraz:

1. układy:

- od Chon-Ji do Hwa-Rang
- znajomość układu Choong-Moo

2. techniki ręczne:

- Annun So Bakat Palmok Kaunde Ap Makgi - w miejscu
- Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi - w miejscu i w ruchu
- Niunja So Bakat Palmok Najunde Makgi
- Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Yop Makgi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi

3. techniki nożne:

- Goro + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Yopcha Jirugi (po obrocie) - I-jung Chagi
- Bandae Goro Chagi + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Mikulmyo Goro Chagi - technika ze ślizgiem
- Mikulmyo Naeryo Chagi - technika ze ślizgiem

4. walki:

- walka wolna
- walka tradycyjna - zastosowanie elementów z układów w ciągłym ruchu, min. 15 elementów
- Hosin-sul - 10 elementów, w tym 2 w parterze

5. rozbicia - test skuteczności technik

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 deska, zasięg w pełni wyprostowanej ręki, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 deska, mężczyźni ponad 6 osobami, kobiety ponad 5 osobami, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Goro Chagi - 1 deska na wysokości głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwimyo Yopcha Jirugi - 1 deska na wysokości głowy, lądowanie w pozycji z równowagą
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi
- Bandae Dollyo Chagi - 2 deski
- Dwimyo Apcha Busigi - 2 deski
- egzaminator wybiera 6 rozbić (w tym min. jedno rozbicie ręką)

6. ocena sprawności fizycznej

- test gibkości i siły

7. teoria

- wiedza o Taekwon-do