

## Wymagania egzaminacyjne na stopnie 1-4 dan/poom

### 1 dan/1 poom

- staż min. 6 m-cy od 1 kup
- Nazewnictwo i prezentacja podstawowych technik:
  - tradycyjnych: pozycje ciała, techniki ręczne (bloki i uderzenia), techniki uderzeń nogami oraz nazewnictwo występujące w poomse uczniowskich taeguk 1-7 oraz poomse obowiązkowym na 1 dan/poom – taeguk 8
  - sportowych: techniki nożne oraz poruszanie się w walce (tzw. krok w walce)
- Poomse: taeguk 1-7: wykonanie jednego lub dwóch poomse dowolnie wybranych przez komisję egzaminacyjną oraz obowiązkowo taeguk 8.
- Kyorugi (walka sportowa, w ochroniaczach):
  - 1 runda 2 min bez liczenia punktów, bez pełnej siły z wykorzystaniem pełnego przeglądu technik walki w ataku i obronie,
  - 1 runda 2 min w pełnym kontakcie (obowiązuje od 14 roku życia, nie dotyczy członków KN<sup>1</sup> oraz finalistów MP<sup>2</sup> w danym roku lub poprzednim,
  - Hanbon, Sam Bon kyorugi - egzaminowany wykonuje do 6-12 kombinacji dowolnie wybranych, np. w systemie technik ręcznych i nożnych oddzielnie lub w kombinacjach).
- Kyokpa (rozbita deska o wymiarach 30x30x1,5 cm) zdający prezentuje wybraną przez siebie jedną technikę ręczną, jedną nożną oraz jedną technikę wybraną przez komisję egzaminacyjną (obowiązuje od 14 roku życia).
- Hosinsul (techniki samoobrony): egzaminowany prezentuje do 8 kombinacji technik obrony na różnorodne ataki.
- Część teoretyczna - podstawowe wiadomości na temat:
  - zakres materiału na stopień 9-1 kup
  - taekwondo tradycyjnego (korzenie taekwondo, podstawowe informacje o rozwoju od sztuki walki do sportu)
  - taekwondo sportowego (jako sportu o zasięgu światowym i olimpijskim, znajomość podstawowych przepisów walki WTF: działania zabronione i akcje punktowane)
  - etykiety dojang (zachowanie się w trakcie treningu i zawodów sportowych)

### 2 dan/2 poom

- staż min. 1 rok w stopniu 1 dan/poom (zgodnie z wymogami Kukkiwon)
- Nazewnictwo i prezentacja podstawowych technik:
  - tradycyjnych: pozycje ciała, techniki ręczne (bloki i uderzenia), techniki uderzeń nogami oraz nazewnictwo występujące w poomse uczniowskich taeguk 1-8 oraz poomse obowiązkowym na 2 dan/poom – Koryo
  - sportowych: techniki nożne oraz poruszanie się w walce (tzw. krok w walce)
- Poomse: - taeguk 1-8: wykonanie jednego lub dwóch poomse dowolnie wybranych przez komisję egzaminacyjną oraz obowiązkowo poomse Koryo.
- Kyorugi (walka sportowa, w ochroniaczach):
  - 1 runda 2 min bez liczenia punktów, bez pełnej siły z wykorzystaniem pełnego przeglądu technik walki w ataku i obronie,
  - 1 runda 2 min w pełnym kontakcie (obowiązuje od 14 roku życia, nie dotyczy członków KN oraz finalistów MP w danym roku lub poprzednim,

---

<sup>1</sup> KN – kadry narodowej

<sup>2</sup> MP – Mistrzostw Polski

- Hanbon, Sam Bon kyorugi - egzaminowany wykonuje do 10 kombinacji dowolnie wybranych, np. w systemie technik ręcznych i nożnych oddzielnie lub w kombinacjach) oraz 6 kombinacji z technikami zadanymi przez komisję egzaminacyjną.
- Kyokpa (rozbiecia desek o wymiarach 30x30x1,5 cm) zdający prezentuje wybraną przez siebie 2 techniki ręczne, dwie nożne (w tym jedną z wyskoku oraz jedną po obrocie) oraz 2 techniki wskazane przez komisję egzaminacyjną (obowiązuje od 14 roku życia).
- Hosinsul (techniki samoobrony): egzaminowany prezentuje do 10 kombinacji technik obrony na różnorodne ataki, przy czym połowa musi być z zastosowana przy atakach nożnych, a druga przy atakach ręcznych.
- Część teoretyczna:
  - zakres materiału na stopień 9-1 kup i 1 dan/poom
  - pełna znajomość przepisów walki sportowej( w tym gesty sędziowskie ) oraz przepisów rozgrywania zawodów poomse.

### 3 dan/3 poom

- staż min. 2 lata w stopniu 2 dan/poom (zgodnie z wymogami Kukkiwon)
- Nazewnictwo i prezentacja zaawansowanych technik:
  - tradycyjnych: pozycje ciała, techniki ręczne (bloki i uderzenia), techniki uderzeń nogami oraz nazewnictwo występujące w poomse uczniowskich taeguk 1-8, Koryo oraz poomse obowiązkowym na 3 dan/poom – Keumkang
  - sportowych: techniki nożne oraz poruszanie się w walce (tzw. krok w walce)
- Poomse: taeguk 1-8, Koryo: wykonanie jednego lub dwóch poomse dowolnie wybranych przez komisję egzaminacyjną oraz obowiązkowo poomse Keumkang
- Kyorugi (walka sportowa, w ochroniaczach):
  - 1 runda 2 min bez liczenia punktów, bez pełnej siły z wykorzystaniem pełnego przeglądu technik walki w ataku i obronie,
  - 1 runda 2 min w pełnym kontakcie (obowiązuje od 14 roku życia, nie dotyczy członków KN oraz finalistów MP w danym roku lub poprzednim,
  - Hanbon, Sam Bon kyorugi - egzaminowany wykonuje do 10 kombinacji dowolnie wybranych, np. w systemie technik ręcznych i nożnych oddzielnie lub w kombinacjach) oraz 6 kombinacji z technikami zadanymi przez komisję egzaminacyjną.
- Kyokpa (rozbiecia desek o wymiarach 30x30x1,5 cm) zdający prezentuje wybrane przez siebie trzy techniki ręczne, trzy nożne (w tym dwie z jednocześnie z wyskoku i po obrocie) oraz 2 technik wskazanych przez komisję egzaminacyjną (obowiązuje od 14 roku życia).
- Hosinsul (techniki samoobrony): egzaminowany prezentuje do 15 kombinacji technik obrony na różnorodne ataki, przy czym połowa musi być z zastosowana przy atakach nożnych, a druga przy atakach ręcznych; min 5 technik winna być wykonana w czasie ataku grupy osób (min.3).
- Część teoretyczna:
  - zakres materiału na stopień 9-1 kup i 1- 2 dan/poom
  - pełna znajomość przepisów rozgrywania zawodów Taekwondo w konkurencji walki sportowej oraz konkurencji poomse
  - znajomość przepisów regulujących uprawianie Taekwondo Polsce; regulamin sportowy PZTKd WTF,

### 4 dan

- staż min. 3 lata w stopniu 3 dan/poom (zgodnie z wymogami Kukkiwon)
- Nazewnictwo i prezentacja zaawansowanych technik:
  - tradycyjnych: pozycje ciała, techniki ręczne (bloki i uderzenia), techniki uderzeń nogami oraz nazewnictwo występujące w poomse uczniowskich taeguk 1-8, Koryo, Keumkang oraz poomse obowiązkowym na 4 dan – Taebaek
  - sportowych: techniki nożne oraz poruszanie się w walce (tzw. krok w walce)
- Poomse: taeguk 1-8, Koryo, Keumkang: wykonanie jednego lub dwóch poomse dowolnie wybranych przez komisję egzaminacyjną oraz obowiązkowo poomse Taebaek

- Kyorugi (walka sportowa, w ochraniaczach):
  - 1 runda 2 min bez liczenia punktów, bez pełnej siły z wykorzystaniem pełnego przeglądu technik walki w ataku i obronie,
  - 1 runda 2 min w pełnym kontakcie (nie dotyczy członków KN oraz finalistów MP w danym roku lub poprzednim,
  - Hanbon, Sam Bon kyorugi - egzaminowany wykonuje do 12 kombinacji dowolnie wybranych, np. w systemie technik ręcznych i nożnych oddzielnie lub w kombinacjach) oraz 8 kombinacji z technikami zadanymi przez komisję egzaminacyjną.
- Kyokpa (rozbita deska o wymiarach 30x30x1,5 cm) zdający prezentuje wybrane przez siebie trzy techniki ręczne, trzy nożne (w tym dwie z jednocześnie z wyskoku i po obrocie) oraz 3 techniki wskazanych przez komisję egzaminacyjną.
- Hosinsul (techniki samoobrony): egzaminowany prezentuje do 20 kombinacji technik obrony na różnorodne ataki, przy czym połowa musi być z zastosowana przy atakach nożnych, a druga przy atakach ręcznych; min 5 technik winna być wykonana w czasie ataku grupy osób (min.3).
- Część teoretyczna:
  - zakres materiału na stopień 9-1 kup i 1- 3 dan
  - pełna znajomość przepisów rozgrywania zawodów Taekwondo w konkurencji walki sportowej oraz konkurencji poomsae
  - znajomość przepisów regulujących uprawianie Taekwondo Polsce; regulamin sportowy PZTKd WTF,

### **Literatura:**

1. Kim, Un-Yong: *Kuk-Kiwon Taekwondo Textbook*, Oh Sung Publ. Comp. Seoul 1995.
2. Lee Kyong Mong.: *Taekwondo Kyorugi – trening walki sportowej*, COS Warszawa 1998.
3. Lee Kyong Myong, Nowicki Dariusz: *Taekwondo*, Wydawnictwo Almapress, Warszawa 1989, 1992, 1996.
4. *WTF Standard Taekwondo Poomsae* - oficjalny zestaw płyt DVD wydany przez WTF, Seoul 2003.
5. [www.kukkiwon.or.kr](http://www.kukkiwon.or.kr)
6. [www.taekwondo.home.pl](http://www.taekwondo.home.pl); [www.tkd.org.pl](http://www.tkd.org.pl)