



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 70 (1^{ος} όροφος)

T.K. 10443 - ΣΕΠΟΛΙΑ

ΤΗΛ: 210.6820112-13 FAX: 210-6820116

E-mail: info@elot-tkd.gr website: www.elot-tkd.gr

HELLENIC TAEKWONDO FEDERATION

70, DIRACHIOU STR. (1ST floor)

P.C. 10443 - SEPOLIA - GREECE

TEL:0030.210.6820112-13 FAX: 0030.210.6820116

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ROOM – DAN

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 1^ο DAN

Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Pal-Jang
Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1 έως το 7
Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Taeguk Poomsae)
Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας)
Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)
Κυρκα (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια
Ορολογία τεχνικών
Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διατητητικού περιεχομένου

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 2^ο DAN

Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Koryo
Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1 έως το 8
Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)
Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας)
Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)
Κυρκα (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια
Ορολογία τεχνικών
Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διατητητικού περιεχομένου

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 3^ο DAN

Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Keumgang
Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1 έως το 8 ή το Koryo
Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)
Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις από ράβδο)
Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)
Κυρκα (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια
Ορολογία τεχνικών
Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διατητητικού περιεχομένου

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 4^ο DAN

Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Taebaek
Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1 έως το 8 ή το Koryo ή Keumgang
Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)
Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις από ράβδο και μαχαίρι)
Κυρκα (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια
Ορολογία τεχνικών
Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διατητητικού περιεχομένου

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 5^ο DAN

Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Pyongwon και Shipjin
Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1 έως το 8 ή το Koryo ή Keumgang ή Taebaek
Habon Kyorugi (τεχνικές από τα Poomsae)
Hosinsul (τεχνικές αυτοάμυνας)
Κυρκα (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια
Ορολογία τεχνικών
Ερωτήσεις σχετικά με τους κανονισμούς Διατησίας
Ερωτήσεις θεωρητικού περιεχομένου σχετικά με την ιστορία του Ταεκβοντό