**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**

**ΔΗΜΗΤΡΑΣ 19 (4ος όροφος)**

**Τ.Κ. 10442 - ΑΘΗΝΑ**

**ΤΗΛ: 210.6820112-13 FAX: 210-6820116**

**E-mail:** [**info@elot-tkd.gr**](mailto:info@elot-tkd.gr) **website: www.elot-tkd.gr**

# HELLENIC TAEKWONDO FEDERATION

**19, DIMITRAS STR. (4th floor)**

**P.C. 10442 – ATHENS - GREECE**

**TEL:0030. 210.6820112-13 FAX: 0030.210.6820116**

ΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 70 (1ος όροφος)

Τ.Κ. 10443 - ΣΕΠΟΛΙΑ

ΤΗΛ: 210.6820112-13 FAX: 210-6820116

E-mail: [info@elot-tkd.gr](mailto: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**

**POOM – DAN**

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 1ο DAN**

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

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 2ο DAN**

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

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 3ο DAN**

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

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 4ο DAN**

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

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 5ο DAN**

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