



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΔΗΜΗΤΡΑΣ 19 (4^{ος} όροφος) Τ.Κ. 10442 - ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ: 210-6820112-13 FAX: 210-6820116

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

WORLD TAEKWONDO GREECE

19, DIMITRAS STR. (4th floor) P.C. 10442 - ATHENS - GREECE

TEL: +30 210-6820112-13 FAX: +30 210-6820116

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ

POOM – 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 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 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)

Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια

Ορολογία τεχνικών

Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού 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)

Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια

Ορολογία τεχνικών

Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού 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)

Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια

Ορολογία τεχνικών

Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 5^ο DAN

Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Ryongwon 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)

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