

**PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM**



Cinturon	CLASES JUNIOR/ADULTOS TAEKWONDO (más de 14 años)									
	Físico	Técnica: Posiciones	Técnica: Defensas	Técnica: Ataques	Técnica: Patadas	Técnica: Poomsae	Aplicación: Patadas	Aplicación: Combinación patadas	Aplicación: Hanbon Kyorugi	Aplicación: Kyorugi
Amarillo	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura pecho Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) <ul style="list-style-type: none"> 8 Flexiones 10 Abdominales superiores 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Miro chagui: Patada empujon Dollyo chagui: Patada circular a la cara 	1º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> Bandal chagui Miro adelantado + bandal chagui atrasado 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ap chagui, bandal chagui, ap chagui 2. Dollyo chagui, bandal chagui, dollyo chagui 	-	<ul style="list-style-type: none"> Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Saber las zonas de golpeo Desplazar correctamente
Naranja	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (sin mínimo) <ul style="list-style-type: none"> 10 Flexiones 8 Abdominales superiores 8 Abdominales inferiores 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtung bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtung dubong jirugui: Ataque dos puños al medio 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Miro chagui: Patada empujon Neryo chagui: Patada de arriba a abajo 	2º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado Miro adelantado + dolyo adelantado(misma pierna) Mondolyo tuit chagui en salto 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Neryo chagui, Ap chagui, neryo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, dolyo chagui 	-	<ul style="list-style-type: none"> Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Saber las zonas de golpeo Desplazar correctamente
Verde	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (mínimo tocar manos línea horizontal que une los dos pies en el triángulo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) <ul style="list-style-type: none"> 10 Flexiones 10 Abdominales superiores 10 Abdominales inferiores Plancha 20 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás Chuchum sogui: Posición de montar a caballo Moa sogui: Posición de firmes(chariot) 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtung bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano Sonnal momtung maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtung bajar maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtung dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Dung chumok ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos Pionson kut seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Miro chagui: Patada empujon Neryo chagui: Patada de arriba a abajo Yop chagui: Patada lateral Tuit chagui: Patada cox trasera 	3º Poomsae 4º Poomsae	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> Miro adelantado + doble bandal chagui atrasado + mondolyo tuit chagui en salto Desplazamiento lateral y contrataque de anneyo chagui(neryo fuera hacia dentro) en respuesta a un ataque directo de miro chagui adelantado Pibote bandal chagui 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Dollyo chagui, yop chagui, dollyo chagui 2. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Are maki - momtung bande jirugui 2. Jansonnal bakat maki, momtung Baro jirugui (por dentro y por fuera) 	<ul style="list-style-type: none"> Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Saber las zonas de golpeo Desplazar correctamente Ataques y contrataques
Azul	<ul style="list-style-type: none"> Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):mínimo altura cabeza Apertura de piernas en suelo: horizontal (mínimo tocar manos línea horizontal que une los dos pies en el triángulo) Apertura de piernas en spagat(sin mínimo) <ul style="list-style-type: none"> 15 Flexiones 15 Abdominales superiores 15 Abdominales inferiores Plancha 30 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> Ap sogui: Paso corto Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás Moa sogui: Posición de firmes(chariot) Chuchum sogui: Posición de montar a caballo Naranji sogui: Posición de chumbi Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo Orun sogui: Paso a la derecha Uen sogui: Paso a la izquierda 	<ul style="list-style-type: none"> Are Maki: Defensa abajo Momtung maki: Defensa medio Momtung an maki: Defensa al medio a pie cambiado Olgul Maki: Defensa arriba Jansonnal momtung bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano Sonnal momtung maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano Momtung bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello Bituro jansonnal olgul bakat maki: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado Batagson momtung maki: Defensa al medio con la palma de la mano Gechio are maki: Doble defensa abajo 	<ul style="list-style-type: none"> Momtung bande jirugui: Puñetazo al medio Momtung baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado Momtung dubong jirugui: Ataque dos puños al medio Dung chumok ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos Pionson kut seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago Me chumok neryo yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo Palkup dollyo chigui: Ataque con el codo circular Momtung palkup piochock chigui: Ataque con el codo al medio con agarre 	<ul style="list-style-type: none"> Ap chagui: Patada frontal Bandal chagui: Patada circular al estómago Dollyo chagui: Patada circular a la cara Miro chagui: Patada empujon Neryo chagui: Patada de arriba a abajo Yop chagui: Patada lateral Nacko chagui: Patada de gancho Tuit chagui: Patada cox trasera Mondollyo yop chagui: Patada lateral con giro previo Mondollyo tuit chagui: Patada de cox trasera con giro previo 	5º Poomsae 6º Poomsae Anteriores	<ul style="list-style-type: none"> En pao(3 repeticiones con cada guardia): <ul style="list-style-type: none"> Miro adelantado + bituro chagui adelantado(misma pierna) + pibote bandal chagui + doble bandal chagui Contrataque a la bajada libre Mondolyo nako chagui 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui 2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui 3. AP chagui, yop chagui, mondollyo top chagui 	Libre, 5 acciones	<ul style="list-style-type: none"> Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak Saber las zonas de golpeo Desplazar correctamente Ataques y contrataques

PROGRAMA DE EXAMEN
TAEKWONDO FITNESS FABRA GYM



Rojo	<ul style="list-style-type: none"> - Elevación de piernas máxima altura(frontal, fuera hacia dentro, dentro hacia fuera):minimo altura cabeza - Apertura de piernas en suelo: horizontal (minimo tocar manos linea horizontal que une los dos pies en el triangulo) - Apertura de piernas en spagat(sin minimo) <ul style="list-style-type: none"> - 20 Flexiones - 30 Abdominales superiores - 30 Abdominales inferiores - Fondos de triceps 20 repeticiones - Plancha 30 segundos 	<ul style="list-style-type: none"> -Ap sogui: Paso corto -Ap kubi sogui: Paso largo hacia delante -Tuit kubi sogui: Paso largo hacia detrás -Moa sogui: Posición de firmes(chariot) -Naranji sogui: Posición de chumbi -Tuit koa sogui: Paso largo con apoyo de pierna trasera en gemelo -Orun sogui: Paso a la derecha -Uen sogui: Paso a la izquierda -Bom sogui: posición corta con rodilla delantera elevada -Chuchum sogui: Posición de montar a caballo 	<ul style="list-style-type: none"> - Are Maki: Defensa abajo - Momtong maki: Defensa medio - Momtong an maki: Defensa al medio a pie cambiado - Olgul Maki: Defensa arriba - Olgul bakat Maki: Defensa arriba de dentro hacia afuera (el codo a la altura del hombro en ángulo recto) - Jansonnal momtong bakat maki: Defensa al medio con un canto de la mano de dentro hacia fuera - Sonnal momtong maki: Defensa al medio con dos cantos de la mano - Momtong bakat maki: Defensa al medio de dentro hacia afuera - (Pum) Chebipum mok chigui: Defensa arriba y ataque al cuello (movimiento especial) - (Pum) Kawi Maki: Doble defensa arriba y abajo (la de abajo tiene que quedar como un are maki-misma pierna mismo brazo) - (Pum) Bituro jansonnal olgul bakat maki: Defensa arriba con un canto de la mano, brazo cambiado - Batagson momtong maki: Defensa al medio con la palma de la mano - Batagson montong an maki: Defensa al medio con la palma de la mano a pie cambiado - Gechio are maki: Doble defensa abajo cruzado - Goduro batagson momtong an maki: Defensa al medio brazo cambiado con apoyo - Gechio momtong maki: Defensa al medio cruzada - Okgoro are maki: Defensa abajo cruzando muñecas - Jan sonnal momtong yop maki: Defensa media un canto de la mano en chuchum sogui - Goduro momtong maki: Defensa media de dentro hacia afuera con los puños - Goduro are maki: Defensa abajo de dentro fuera con los puños - (Pum) Oe santul maki: defensa combinada arriba y abajo 	<ul style="list-style-type: none"> -Momtong bande jirugui: Puñetazo al medio -Momtong baro jirugui: Puñetazo al medio. apie cambiado -Olgul bande jirugui: Puñetazo a la cara misma pierna mismo brazo -Sonnal an chigui: Ataque al cuello con un canto de la mano a pie cambiado -Momtong dubong jirugui: Ataque dos puños al medio -Dung chumock ape chigui: Ataque a la boca con los nudillos -Pionson kut seuo jirugui: Ataque con los dedos a la boca del estómago -Me chumock neryop yop chigui: Ataque clavícula de arriba a abajo -Du che cho jirugui: Ataque con los puños a las costillas -Dung chumok bakat chigui: Ataque de dentro hacia afuera con el puño - (Pum) Dankio Tok jirugui: Agarre y ataque -Palkup dollyo chigui: Ataque con el codo circular -Dankio Ollyo Murup Chigui: Agarre con las manos, atacando con la rodilla de arriba hacia abajo - se realiza el inicio y el ataque desde posición de combate- - (Pum) Kibon Chumbi: Posición de inicio de todos los Taeguk - (Pum) Montong Palkup Piochok Chigui: Ataque al medio con el codo con una diana - (Pum) Bo chumok chumbi: Chumbi -posición de inicio- cogiendo el puño con la mano a la altura de la boca 	<ul style="list-style-type: none"> - Ap chagui: Patada frontal -Bandal chagui: Patada circular al estómago - Dollyo chagui: Patada circular a la cara - Miro chagui: Patada empujon - Neryo chagui: Patada de arriba a abajo - Yop chagui: Patada lateral - Nacko chagui: Patada de gancho - Mondollyo tuit chagui: Patada de cox trasera con giro previo - Mondollyo yop chagui: Patada lateral con giro previo - Mondollyo nacko chagui: Patada de gancho con giro previo - Tuit chagui: Patada cox trasera 	<ul style="list-style-type: none"> -7º Poomsae -8º Poomsae -Anteriores 	<ul style="list-style-type: none"> - En pao(3 repeticiones con cada guardia): - Explicar y ejecutar una acción/acciones en ataque - Explicar y ejecutar una acción/acciones en contraataque 	<ul style="list-style-type: none"> -1. Ap chagui, neryo chagui, Ap chagui -2. Yop chagui, dollyo chagui, neryo chagui -3. AP chagui, yop chagui, mondollyo top chagui 	<ul style="list-style-type: none"> Libre, 5 acciones 	<ul style="list-style-type: none"> -Saber seguir las órdenes de chariot, kione, chubi sijak -Saber las zonas de golpeo -Desplazar correctamente - Ataques y contraataques
------	--	---	---	---	--	---	--	--	---	---