

WYMAGANIA EGZAMINACYJNE PZTO NA STOPNIE UCZNIOWSKIE 10 - 1 KUP

	POOMSÆ UKŁADY FORMALNE	HANBON KYORUGI WALKA JEDNO- KROKOWA	HOSINSUL SAMOOBRONA	SOGI POSTAWY	MAKKI BLOKI	JIREUGI CIOSY	CHIGI UDERZENIA	CHAGI KOPNIĘCIA	KYOPKPA ROZBIĆCIA	TEORIA	KYORUMSÆ POZYCJA WALKI	PORUSZANIE SIĘ W WALCE	DOLLYO CHAGI MOMTONG , OLGUL			DOLGE CHAGI DOLLYO PO OBROTCIE 360 NOGĄ WYKROCZNA	MIRO CHAGI	NAERIO CHAGI	DWIT CHAGI	DWIT HURIO CHAGI	INNE TECHNIKI
													NOGĄ ZAKROCZNA	NOGĄ WYKROCZNA	DUBAL DANSON OD WYKROCZNEJ						
10 kup				chariot sogi, naranhi sogi, junbi sogi		momtong ap jireugi		ap cha olligi		co to jest taekwondo, historia taekwondo, etykieta dojang, składanie doboku, wiązanie pasa, podział ciała na strefy											
9 kup				chariot sogi, juchum sogi / naranhi sogi, junbi sogi	are makkii	momtong jireugi		ap cha olligi		dojang - etykieta, co to jest taekwondo -podział										kopnięcia w wykroku, kopnięcia powtarzalne tą samą nogą, kopnięcia wielokrotne obiema nogami	
8 kup	Taeguk IL JANG			ap sogi, kubi	ap momtong an makkii, olgul makkii	baro jireugi, bandae jireugi		ap chagi, yop cha olligi		historia taekwondo, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	prawidłowa pozycja walki		bezpośrednio z pozycji walki								
7 kup	Taeguk I JANG	1 akcja z wykorzystaniem technik wymaganego zakresu	2 akcje uwolnienia z uchwyty za nadgarstki			dubon jireugi, sambon jireugi		hurio cha olligi		nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	poruszanie się w pozycji walki	naga jitki - krok startowy w przód z nogą wykroczną jako osią obrotu	z pozycji walki w ataku	bepośrednio z pozycji walki			bepośrednio z pozycji walki				
6 kup	Taeguk SAM JANG	2 akcje z wykorzystaniem technik wymaganego zakresu	2 akcje uwolnienia z uchwyty tułowia	dwit kubi sogi	han sonnall momtong yop makkii		sonnall an chigi, sonnall bakkat chigi	dwit cha olligi		nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	pozycja zamknięta - dachimsae	kkureo jitki - krok dostawny w przód, mullo jitki - krok w tył z zakroczną jako osią obrotu	z pozycji walki w kontrataku	z pozycji walki w ataku	bepośrednio z pozycji walki rozpoczynane nogą wykroczną		bepośrednio z pozycji walki	z pozycji walki w ataku			
5 kup	Taeguk SA JANG	3 akcje z wykorzystaniem technik wymaganego zakresu	4 akcje po uwolnieniu z chwytu przejście do kontrataku lub dzwigni	moa sogi	momtong bakkat makkii, sonnall momtong makkii	pyonsonkut sewo jireugi	dung jumeok ap chigi, jebi poom sonnall mok chigi	yop chagi		nazwy części ręki, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień	pozycja otwarta- yolimsae	naga jitki - krok startowy w przód na obu nogach jednocześnie, kkureo jitki -krok dostawny w tył	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku	z pozycji walki w kontrataku	bepośrednio z pozycji walki rozpoczynane nogą zakroczną	bepośrednio z pozycji walki	z pozycji walki w ataku	z pozycji walki w kontrataku			
4 kup	Taeguk OH JANG	4 akcje	2 akcje obrony przed ciosem prostym z przejściem do kontrataku/dzwigni	dwit kkoa sogi, pyonhi sogi	han sonna momtong bakkat makkii		me chumeok nerio chigi, palup doltyo chigi, palkup pyojok chigi, palkup yop chigi			nazwy części nogi, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień		dwidora jitki - krok obrotowy z wykroczną jako osią obrotu, mullo jitki - krok wycofujący na obu nogach jednocześnie	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami	z pozycji walki w ataku	z pozycji walki w ataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku	bepośrednio z pozycji walki	bepośrednio z pozycji walki	wprowadzane systematycznie w różnych etapach treningu sportowego wykorzystujące poszczególne początkowe elementy techniczne
3 kup	Taeguk YUK JANG	5 akcji	4 akcje obrony przed atakami z boku i z tyłu		are hecho makkii, batangson makkii, an palom bakkat makkii, an palmok hecho bakkat makkii			apchook dollyo chagi		nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień		łączenie kroków, krok wycofujący po obrocie przodem, bikhyo jitki - zejście w bok	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami	z pozycji walki w kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku		po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami	z pozycji walki w kontrataku	z pozycji walki w kontrataku		
2 kup	Taeguk CHIL JANG	6 akcji	4 akcje samoobrony łączone blok, dzwignie,rzut, podcięcia	bom sogi	goduro batangson momtong makkii, olgoro are makkii, gawi makkii, bakkat hecho makkii	jecho jireugi	jecho jireugi	murup chigi, pyojok chigi		znajomość podstawowych przepisów sędziowskich, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień			po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami			po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku		
1 kup	Taeguk PAL JANG	8 akcji	6 akcji łączących bloki, rzuty, dzwignie i podcięcia	ap kkoa sogi, hakdari sogi	wesantul makkii, goduro makkii			twio ap chagi, dubaldangson ap chagi		znajomość komend i gestów sędziowskich, nazewnictwo technik i postaw na wymagany stopień			po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami				po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami	po krokach w przód lub w tył w ataku i kontrataku łączone z innymi technikami			