



**R.F.E.T**

**REGLAMENTO  
TÉCNICO**

*PROGRAMA OFICIAL DE EXÁMEN  
DE CINTURONES NEGROS  
Del 1<sup>er</sup> Dan al 5<sup>o</sup> Dan*



## PREÁMBULO

Los grados de cinturón negro, los cuales tienen validez internacional, corresponde su reglamentación y concesión en exclusiva para España, a la Federación Española de Taekwondo y a la World Taekwondo Federation, de acuerdo con el artículo 4, punto D, de los Estatutos de la Federación Española de Taekwondo y los Estatutos y normas de la World Taekwondo Federation.

- ✦ Las tasas correspondientes a estos grados serán fijadas por la Asamblea General de la Federación Española de Taekwondo, respetando los criterios establecidos por la World Taekwondo Federation.
  
- ✦ Los grados inferiores a cinturón negro 1<sup>er</sup> dan, son competencia exclusiva de la Federación Española de Taekwondo y por delegación de ésta, podrán ser otorgados por los entrenadores debidamente cualificados de los clubes federados o en su defecto por un Tribunal de la Federación Territorial correspondiente, compuesto este por un Entrenador Nacional y el profesor del aspirante. A dicho examen podrán presentarse todos los alumnos que se encuentren en posesión de la licencia anual federativa en vigor, y el oportuno permiso del profesor del mismo en el caso de ser un Tribunal ajeno al club el que lo realice. Las tasas correspondientes a estos grados podrán ser percibidas por la Federación Territorial correspondiente, en la cuantía que la Asamblea General que determine.
  
- ✦ *Los Entrenadores Nacionales con licencias de enseñanza y deportiva en vigor, y en un club al corriente de todas sus obligaciones federativas, podrán otorgar hasta los grados de cinturón negro 1<sup>er</sup> Dan. Los Entrenadores Regionales, en las mismas condiciones de los Entrenadores Nacionales, podrán otorgar grados hasta cinturón azul inclusive. Los Monitores, en las mismas condiciones de los anteriores, solo y exclusivamente podrán ejercer como profesores ayudantes, pero no tendrán la facultad de firmar grados de ningún tipo, según acuerdos de la Asamblea General de la Federación Española de Taekwondo.*

## ARTÍCULO 1º

### *Normativa para exámenes*

☀️**1.1-** Los exámenes podrán celebrarse en cualquier punto de la geografía española, siempre que la territorial que los organice por delegación de la F.E.T. goce de la infraestructura administrativa y técnica necesaria.

☀️**1.2.-** Los exámenes los podrán organizar todas aquellas federaciones territoriales que y por escrito lo soliciten en impreso reglamentario para este efecto a la F.E.T., antes del día 15 de diciembre del año anterior a su realización y el cual deberá de ser aprobado por la Asamblea General de la F.E.T., previo informe de la Escuela Nacional de Enseñanza, para su inclusión en el Calendario Nacional de Actividades.

☀️**1.3.-** La Escuela Nacional de Enseñanza propondrá a la Junta Directiva y Asamblea General de la F.E.T. la concesión o autorización de la organización de los exámenes, así como la confección y distribución de éstos en el calendario nacional, siguiendo un criterio de rotación entre las distintas autonomías, siempre que se cumpla lo estipulado en el apartado 1.1. En casos puntuales también se podrán organizar otros excepcionalmente, siempre y cuando sean autorizados por la Federación Española de Taekwondo.

☀️**1.4.-** La propuesta escrita de la solicitud deberá contener la circular del examen; así como la propuesta de los técnicos que formarán parte del tribunal de grados, quienes a su vez.

Esta propuesta deberá de tener entrada en el registro de la F.E.T. y comunicación a la Escuela Nacional de Enseñanza, treinta (30) días antes de la fecha de celebración. En el caso de tener que modificarse una de las fechas previstas en el Calendario Nacional aprobado por la Asamblea General, la Federación Territorial afectada lo comunicará por escrito argumentando los motivos para que la Escuela Nacional de Enseñanza eleve la consulta si procede a los órganos pertinentes y de gobierno de la Federación Española de Taekwondo.

**1.5.-** La Federación Territorial organizadora tendrá la obligación de recoger y ☀️revisar la documentación de los aspirantes, no admitiendo a aquellos deportistas que la presenten incompleta o que no cumplan los requisitos establecidos en ésta normativa, siendo responsable de su incumplimiento la territorial organizadora, lo que implicaría, sin perjuicio de las sanciones disciplinarias a que hubiese lugar, la

retirada de la autorización para celebrar posteriores exámenes.

- ✳️**1.6.-** El incumplimiento por parte de los aspirantes de cualquier requisito de los tipificados en la presente normativa SUPONDRÁ LA ANULACIÓN DE TODOS LOS DERECHOS DE EXAMEN, así como la no recuperación de cantidad alguna de las realizadas en el pago de los derechos del mismo.
  
- ✳️**1.7.-** El aspirante que considere dañado sus derechos podrá y mediante escrito, denunciarlo a la Escuela Nacional de Enseñanza de la Federación Española de Taekwondo, para que esta lo resuelva y si procede a su vez, lo eleve al Órgano Disciplinario Deportivo competente.
  
- ✳️**1.8.-** El resultado emitido por el Tribunal de Grados en el examen será FIRME, y contra el mismo solo cabe el recurso de revisión de examen ante la Escuela Nacional de Enseñanza, en un plazo no superior a siete (7) días hábiles desde la fecha de su celebración. En el caso de presentarse el citado recurso la E.N.E. procederá al estudio de la reclamación, la cual por otra parte deberá de estar debida y perfectamente argumentada y documentada, aportando para ello toda la documentación y pruebas que para ello sean necesarias, para su posterior resolución y dictamen. La E.N.E. resolverá en el plazo de 30 días, lo que en derecho proceda, o lo elevará al órgano disciplinario que corresponda, comunicándoselo al interesado en el plazo de 45 días. En caso de disconformidad, el interesado podrá interponer recurso ante las instancias superiores a que la Ley le da derecho.
  
- ✳️**1.9.-** En el caso de las Islas Canarias y debido a la distancia, se les otorga estatus especial en la solicitud de organización de exámenes de Dan y Pum.

## ARTICULO 2º

### *El Tribunal de Grados*

- ✳️**2.1.-** El Tribunal de Grados será nombrado por la Federación española de Taekwondo, previo estudio de la propuesta de la Territorial organizadora, la cual y en el impreso oficial de solicitud propondrá tres titulares y dos suplentes. Los propuestos deberán ser ENTRENADORES NACIONALES y haber realizado con aprovechamiento los oportunos Seminarios de Actualización Técnica, que son organizados por la F.E.T. para tal fin.



Siendo el presidente territorial y su junta o comisión técnica los que elijan a los tribunales de entre los Entrenadores Nacionales, debidamente actualizados y colegiados.

☀️**2.2.-** El grado mínimo de todos los componentes del Tribunal, deberá de ser siempre UN GRADO MAYOR del más alto de los que se otorguen en el examen.

☀️**2.3.-** Cada uno de los componentes del Tribunal puntuará la ejecución técnica de los aspirantes en el modelo oficial que para tal fin existe, anotando los fallos con el fin de que el interesado pueda corregirlos. El impreso deberá de estar firmado y con la calificación que le haya sido otorgada en cada una de las pruebas. Asimismo el impreso deberá de ser recogido por el Secretario del Tribunal el cual pasará al acta la nota definitiva y entregando el impreso con los resultados en el mismo momento.

☀️**2.4.-** La uniformidad será obligatoria para todos los miembros del Tribunal de Grados, siendo este el siguiente:

\* **PERIODO CÁLIDO (15 de mayo a 15 de octubre):** Camisa blanca de manga corta, pantalón gris, corbata azul.

\* **PERIODO FRÍO (15 de octubre a 15 de mayo):** Chaqueta azul marino, camisa blanca de manga larga, pantalón gris, corbata azul

☀️**2.5.-** El Tribunal se limitará a valorar y puntuar el examen de manera independiente por cada uno de sus miembros. No pudiendo salirse del programa técnico que este Reglamento determina, ni hará correcciones a los aspirantes, sin perjuicio de hacerles repetir si así lo estima oportuno, una sola vez cada ejercicio. Técnica o Pumsé, por no haberlo apreciado suficientemente o bien porque no lo haya efectuado correctamente. La función del tribunal es JUZGAR y CALIFICAR, no ENSEÑAR.

## ARTICULO 3º

### *El Delegado Nacional*

☀️**3.1.-** El delegado designado por la Escuela Nacional de Enseñanza de la F.E.T. presidirá el Tribunal de Grados, velará para que la Territorial organizadora y el propio Tribunal cumpla la normativa vigente, levantará acta de todos aquellos

incidentes que ocurran en el transcurso del examen y elevará a la F.E.T. dicha acta con el fin de que se tomen las medidas oportunas para solucionar cualquier irregularidad o injusticia ocurridas en el transcurso del mismo. Se ocupará de recoger y custodiar las documentaciones de los aspirantes, actas originales y liquidación económica que en este momento determine la normativa vigente de la F.E.T., hasta su total entrega de las mismas. Asimismo el Delegado Nacional ante un caso de extrema gravedad podrá suspender la actividad pasando informe por escrito a los Órganos Directivos y Disciplinarios de la F.E.T.

**3.1.1.-** Si el Delegado Nacional no fuese nominado por la E.N.E. 15 días antes de la celebración de la actividad, lo será por defecto el propio presidente de la Federación Territorial organizadora.

☀**3.2.-** El Delegado Nacional será el representante legal de la F.E.T. en el examen o actividad nacional para la que haya sido nominado.

## ARTICULO 4º

### *Requisitos a cumplir por todos los aspirantes*

☀**4.1.-** Los tiempos mínimos establecidos de permanencia en cada grado o DAN serán los estipulados en el reglamento de la World Taekwondo Federation, siendo los que a continuación se indican

<i>Dan</i>	<i>Tiempos mínimos establecidos para cada examen</i>	<i>Edades mínimas establecidas para examen</i>
de marrón a 1º dan	1 año	15 años
de 1º a 2º dan	1 año	16 años
de 2º a 3º dan	2 años	18 años
de 3º a 4º dan	3 años	21 años
de 4º a 5º dan	4 años	25 años
de 5º a 6º dan	5 años	30 años
de 6º a 7º dan	6 años	36 años
de 7º a 8º dan	8 años	44 años
de 8º a 9º dan	9 años	53 años
de 9º a 10º dan	-----	60 años

☀**4.2.-** La documentación que se precisa para poder optar a examen de cualquier nivel de dan es el siguiente:

## **4.2.1.- Para 1<sup>er</sup> Dan**

**4.2.1.1.-** Tener QUINCE años cumplidos.

**4.2.1.2.-** Fotocopia del carné de Grados firmado por un técnico debidamente titulado.

**4.2.1.3.-** UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.

**4.2.1.4.-** Tres (3) licencias consecutivas más la actual ó 4 alternas más la actual EN VIGOR.

**4.2.1.5.-** Fotocopia de CUATRO licencias consecutivas o SEIS alternas, más la actual.

**4.2.1.6.-** Fotocopia del D.N.I

**4.2.1.7.-** Fotocopia del título de **JUEZ CRONOMETRADOR o JUEZ DE MESA REGIONAL**

**4.2.1.8.-** Impreso Oficial y ficha firmada por un Entrenador Nacional colegiado.

## **4.2.2.- Para 2<sup>o</sup> Dan**

**4.2.2.1.-** Tener DIECISEIS años cumplidos.

**4.2.2.2.-** Fotocopia del carné de 1<sup>er</sup> Dan.

**4.2.2.3.-** UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.

**4.2.2.4.-** Licencia federativa actual EN VIGOR.

**4.2.2.5.-** Fotocopia del D.N.I

**4.2.2.6.-** Fotocopia del título de **ARBITRO REGIONAL o JUEZ CALIFICADOR REGIONAL**

**4.2.2.7.-** Impreso Oficial y ficha firmada por un Entrenador Nacional colegiado.

## **4.2.3.- Para 3<sup>er</sup> Dan**

**4.2.3.1.-** Tener DIECIOCHO años cumplidos.

**4.2.3.2.-** Fotocopia del carné de 2<sup>o</sup> Dan.

**4.2.3.3.-** UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.



4.2.3.4.- Dos (2) licencias consecutivas con la actual EN VIGOR ó dos (2) alternas más la actual EN VIGOR, después de haber obtenido el segundo dan.

4.2.3.5.- *Fotocopia del D.N.I*

4.2.3.6.- *Fotocopia del título de **ARBITRO NACIONAL o JUEZ CALIFICADOR NACIONAL***

4.2.3.7.- *Impreso Oficial y ficha firmada por un Entrenador Nacional colegiado.*

4.2.4.- **Para 4º Dan**

4.2.4.1.- *Tener VEINTIUN años cumplidos.*

4.2.4.2.- *Fotocopia del carné de 3º Dan.*

4.2.4.3.- *UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.*

4.2.4.4.- Tres (3) licencias consecutivas con la actual EN VIGOR ó tres (3) alternas más la actual EN VIGOR, después de haber obtenido el tercer dan.

4.2.4.5.- *Fotocopia del D.N.I*

4.2.4.6.- *Fotocopia del título de **ARBITRO NACIONAL o JUEZ CALIFICADOR NACIONAL***

4.2.4.7.- *Impreso Oficial y ficha firmada por un Entrenador Nacional colegiado.*

4.2.5.- **Para 5º Dan**

4.2.5.1.- *Tener VEINTICINCO años cumplidos.*

4.2.5.2.- *Fotocopia del carné de 4º Dan.*

4.2.5.3.- *UNA FOTOGRAFIA tamaño carné.*

4.2.5.4.- Cuatro (4) licencias consecutivas con la actual EN VIGOR ó cuatro (4) alternas más la actual EN VIGOR, después de haber obtenido el cuarto dan.

4.2.5.5.- *Fotocopia del D.N.I*

4.2.5.6.- *Fotocopia del título de **ARBITRO NACIONAL o JUEZ CALIFICADOR NACIONAL***

4.2.5.7.- *Impreso Oficial y ficha firmada por un Entrenador Nacional colegiado.*

✳️ **4.3.-** Los aspirantes no podrán presentarse a examen si el tiempo de permanencia en el grado anterior no se encuentra dentro de los indicados como mínimos, o le falten algunos de los documentos que se estipulan en el punto **4.2.**

✳️ **4.4.-** Condicionamientos **OBLIGATORIOS**, que deberán de cumplir **TODOS** los aspirantes **SIN EXCEPCIÓN** para presentarse al examen de Dan.

## UNIFORMIDAD

\* *El aspirante deberá de presentarse al examen con la uniformidad obligatoria en perfecto estado:*

\* *Dobok de color blanco, limpio y sin roturas.*

\* *Cuello de color blanco para todos los aspirantes menores de 15 años que se vayan a examinar de cinturón negro 1er. Pum.*

\* *Cuello de color blanco para todos los aspirantes mayores de 15 años que se vayan a examinar de cinturón negro 1er. dan.*

\* *Cuello de rojo/negro, para todos los aspirantes menores de 15 años que se vayan a examinar de cinturón negro 2º o 3er. Pum*

\* *Cuello de color rojo/negro, para todos los aspirantes mayores de 15 años 1er. Pum que se vayan a examinar de cinturón negro 1er. dan.*

\* *Cuello de color Negro para todos los aspirantes mayores de 15 años que se vayan a examinar de cinturón negro 2º dan en adelante.*

## ARTICULO 5º

### PROGRAMA TÉCNICO DEL EXAMEN

#### ✳️ **5.1.- EXAMEN DE TÉCNICA FUNDAMENTAL: KIBON KISUL Y PUMSE**

✳️ **5.2.-** El examen técnico: técnica fundamental se compondrá de los siguientes apartados:

a) SON KISUL

b) BAL KISUL

c) YONSOK DONG CHAK.

## ✨5.3.- Examen técnico de Pumse:

### a) PUMSE

**a) SON KISUL:** El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y soguis que aparecen en los PUMSE del NIVEL o GRADO al que aspira en sus apartados de:

- \* SOGUI KISUL (posiciones)
- \* SON KISUL MAKI (defensas con las manos)
- \* SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)
- \* PUM (movimientos especiales)

### **SOGUI KISUL (posiciones)**

Todas las técnicas deberán de efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Sogui y Moa Sogui.

El tribunal solicitará la realización del número de posiciones de pies (sogui) siguientes que, serán realizadas una sola vez:

### **GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:**

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS
1º dan.	se pedirán TRES técnicas.
2º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
3º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
4º dan.	se pedirán CINCO técnicas.
5º dan.	se pedirán CINCO técnicas.

## TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

<b>PARA GRADO DE:</b>	<b>TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:</b>
1º dan	<i>Pionji Sogui - Moa Sogui - Ap Sogui - Ap Kubi Sogui - Chuchum Sogui - Bom Sogui - Tuit Kubi Sogui - Tuit Koa Sogui - Naranji Sogui - Uen Sogui - Orun Sogui.</i>
2º dan	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Jakdari Sogui.</i>
3º y 4º dan	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º Y 2º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Ap Koa Sogui</i>
5º dan	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º - 3º y 4º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Kiotari Sogui - Ogum Sogui</i>

## **MAKI (defensas)**

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.

## GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

<b>PARA GRADO DE:</b>	<b>NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS</b>
1º dan.	<i>se pedirán TRES técnicas.</i>
2º dan.	<i>se pedirán CUATRO técnicas.</i>
3º dan.	<i>se pedirán CUATRO técnicas.</i>
4º dan.	<i>se pedirán CINCO técnicas.</i>
5º dan.	<i>se pedirán CINCO técnicas.</i>

<b>PARA GRADO DE:</b>	<b>TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN</b>
<i>1º dan</i>	<i>Are Maki - Momtong An Maki - Momtong Maki - Olgul Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki - Sonnal Momtong Maki - Momtong Bakat Maki - Olgul Bakat Maki - Gechio Are Maki - Batagson Momtong Maki - Batagson Momtong An Maki - Sonnal Are Maki - Goduro Batagson Momtong An Maki - Gechio Momtong Maki - Okgoro Are Maki - Jansonnal Momtong Yop Maki - Goduro Momtong Maki - Goduro Are Maki.</i>
<i>2º dan</i>	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Jansonnal Are Maki - Nulo Maki - An Palmok Gechio Momtong Maki - Jansonnal Momtong Maki.</i>
<i>3º dan</i>	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º Y 2º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Sonnal Gechio Are Maki - An Palmok Goduro Olgul Yop Maki.</i>
<i>4º dan</i>	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º Y 3º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Sonnal Dung Gechio Momtong Maki - Goduro Sonnal Dung Momtong Bakat Maki - Sonnal Okgoro Are Maki - An Palmok Momtong Bakat Maki - Jansonnal Olgul Maki - Yop Are Maki - An Palmok Goduro Momtong Maki.</i>
<i>5º dan</i>	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º - 3º Y 4º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> <i>Okgoro Olgul Maki - Sonnal Oe Santul Maki.</i>

## **GONG KIOK (ataques)**

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA en una posición (sogui) determinada, realizándola DOS VECES HACIA ADELANTE Y DOS HACIA ATRÁS. El Chumbi se hará hacia delante.

### **GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:**

<b>PARA GRADO DE:</b>	<b>NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS</b>
<i>1º dan.</i>	<i>se pedirán TRES técnicas.</i>
<i>2º dan.</i>	<i>se pedirán CUATRO técnicas.</i>

3º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
4º dan.	se pedirán CINCO técnicas.
5º dan.	se pedirán CINCO técnicas.

## TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:
1º dan.	Momtong Bande Jirugui - Momtong Baro Jirugui - Olgul Bande Jirugui - Momtong Dubong Jirugui - Sonnal An Chigui - Pioson Kut Seuo Chirugui - Dung Chumok Ape Chigui - Me Chumok Neryo Yop Chigui - Palkup Dollio Chigui - Du Checho Jirugui - Dung Chumok Bakat Chigui - Yop Jirugui.
2º dan.	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Sonnal Bakat Chigui - Palkup Yop Chigui - Sonnal Mok Chigui.
3º dan.	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º Y 2º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Palkup Ollyo Chigui
4º dan.	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º Y 3º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Pionson Kut Opo Chirugui - Bam Chumok Sosum Chigui.
5º dan.	<b>ADEMAS DE TODAS LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º - 3º Y 4º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Du Me Chumok Yang Yopguri Chigui.

### **PUM (movimientos especiales)**

El tribunal solicitará al aspirante que efectúe UNA TÉCNICA, realizándola UNA VEZ en la posición que propia al mismo.

## GRADOS Y NÚMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º dan.	se pedirá DOS técnica.

2º dan.	se pedirán TRES técnicas.
3º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
4º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
5º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.

## TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:

PARA GRADO DE:	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARAN:
1º dan.	Kibon Chumbi - Chebipum Mok Chigui - Momtong Piochok Palkup Chigui - Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki - Bo Chumok Chumbi - Gawwi Maki - Dangkio Ollyo Murup Chigui - Piochok Chagui - Oe Santul Maki - Dangkio Tok Jirugui.
2º dan.	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Tong Milgui Chumbi - Akumson Kalchebi - Murup Koki - Piochok Jirugui - Chagun Dol Chogui - Dangkio Are Pionson Kut Checho Chirugui - Me Chumok Are Piochok Chigui - Batagson Tok Chigui - Kumgang Maki - Kun Dol Chogui - Santul Maki.
3º dan.	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º Y 2º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Kolcho Maki - An Palmok Kumgang Momtong Maki - Kiopson Chumbi - Mohe Chigui - Gechio Santul Maki - Dangkio Dung Chumok Ape Chigui.
4º dan.	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º - 3º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Hwangso Maki - Sonbadak Goduro An Palmok Momtong Bakat Maki - Bawi Milgui - Gorro Olligui - Chetdari Jirugui - Kumgang Ap Jirugui - Me Chumok Yop Momtong Piochok Chigui - Nalgue Piogui - Bituro Jansonnal Momtong Bakat Maki - An Palmok Bituro Momtong Bakat Maki - Kumgang Yop Jirugui - Sonnal Oe Santul Maki - Taesan Milgui.
5º dan.	<b>ADEMAS DE LAS TÉCNICAS SOLICITADAS PARA 1º - 2º - 3º Y 4º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> An Palmok Are Piochok Maki - Sonnal Kumgang Are Maki - Oe Santul Yop Chagui - Du Chumok Jori Chumbi.

**b) BAL KISUL (técnica de pierna):** El aspirante deberá de conocer todas las técnicas y combinaciones que a continuación se detalla en sus apartados CHAGUI, TUIO y YONSOK DONG CHAK BAL KISUL.

# REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE TAEKWONDO



## GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

<b>PARA GRADO DE:</b>	<b>NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS</b>
1º dan.	se pedirán TRES técnicas.
2º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
3º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
4º dan.	se pedirán CINCO técnicas.
5º dan.	se pedirán CINCO técnicas.

El tribunal solicitará al aspirante que realice DOS REPETICIONES SOBRE EL MISMO SITIO, de las técnicas de piernas (chagui) siguientes:

*Ap Chagui - Dollyo Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui - Nacko Chagui - Furio Chagui - Neryo Chagui - Mom Dollyo Yop Chagui - Mom Dollyo Tuit Chagui - Mom Dollyo Nacko Chagui - Mom Dollyo Furio Chagui.*

**YONSOK DONG CHAK:** El aspirante efectuará combinaciones con las técnicas de piernas (chagui) comprendidas en este capítulo, avanzando y regresando al punto de partida andando hacia atrás sin dar la espalda al tribunal; según lo siguiente:

## GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

<b>PARA GRADO DE:</b>	<b>NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:</b>
1º dan.	se pedirán DOS técnicas.
2º dan.	se pedirán TRES técnicas.
3º dan.	se pedirán TRES técnicas.

4º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.
5º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.

## COMBINACIONES DE LAS TÉCNICAS DE PIERNAS.

### **PARA 1º DAN :**

- \* *Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui.*
- \* *Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui.*
- \* *Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui.*
- \* *Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
- \* *Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
- \* *Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagui.*

### **PARA 2º DAN.**

*Además de las solicitadas para 1º Dan, las siguientes:*

- \* *Yop Chagui, Neryo Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui.*
- \* *Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui.*
- \* *Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui, Tuit Chagui.*

### **PARA 3º - 4º - 5º DAN.....**

*Todas las expuestas solicitadas para 1º y 2º DAN*

*Pasada esta prueba el Tribunal solicitará al aspirante que efectúe las técnicas de salto con patada TUIO*

*Los TUIO que sean solicitados por el tribunal serán efectuados UNA SOLA VEZ con cada pierna y serán en base a los siguientes:*

## GRADOS Y NUMERO DE TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

PARA GRADO DE:	NUMERO DE TÉCNICAS SOLICITADAS:
1º dan.	se pedirán DOS técnicas.
2º dan.	se pedirán TRES técnicas.
3º dan.	se pedirán TRES técnicas.
4º dan.	se pedirán TRES técnicas.
5º dan.	se pedirán CUATRO técnicas.

## TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN

PARA GRADO DE:	TÉCNICAS QUE SE SOLICITARÁN:
1º dan	Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui - Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mom Dollyo Tuit Chagui - Tuio Mom Dollyo Yop Chagui
2º dan.	<b>ADEMAS DE LAS SOLICITADAS PARA 1º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Tuio Mom Dollyo Nacko Chagui - Tuio Mom Dollyo Furio Chagui.
3º dan.	<b>ADEMAS DE LAS SOLICITADAS PARA 1º y 2º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Tuio Noppy Chagui - Tuio Gawi Chagui.
4º dan. y 5º dan.	<b>ADEMAS DE LAS SOLICITADAS PARA 1º, 2º y 3º DAN, TAMBIÉN SE PEDIRÁN:</b> Tuio Ilya Chagui - Modumbal Chagui (Ap o Yop).

### **c) YONSOK DONG CHAK (combinación):** Se pedirá una (1).

El aspirante deberá efectuar hacia adelante y hacia atrás o lateralmente; tipo Pumse, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas correspondientes al nivel al cual opta, debiendo aparecer como mínimo las siguientes:

PARA GRADO DE:	DEFENSAS:	ATAQUES:
1º dan.	Gechio Are Maki - Jansonnal Momtong Bakat Maki -	Pioson Kut Seu Chirugui -

		Dung Chumok Bakat Chigui.
2º dan.	An Palmok Gechio Momtong Maki – Jansonnal Momtong Maki	Chebipum Mok Chigui - Akumson Kalchebi.
3º dan.	Sonnal Gechio Are Maki - Kumgang Are Maki	Mohe Chigui - Dangkiok Dung Chumok Ape Chigui.
4º dan.	An Palmok Momtong Bakat Maki - Sonnal Okgoro Are Maki.	Kumgang Ap Jirugui - Bam Chumok Sosum Chigui.
5º dan.	Sonnal Kumgang Are Maki - An Palmok Piochok Are Maki.	Pyonson Kut Opo Chirugui - Du Me Chumok Yang Yop Guri Chigui.

*En las citadas combinaciones se deberán asimismo incluir las diferentes y correspondientes técnicas de pierna.*

## **NOTA MUY IMPORTANTE.-**

*Dado que la combinación debe ser de creación libre y propia del aspirante, se podrá llegar incluso a suspender la citada prueba si varios aspirantes coincidiesen en la realización de la misma combinación, debido fundamentalmente a que la pretensión principal de esta prueba es poder comprobar la capacidad del aspirante para la creación de una serie de combinaciones lógicas de las diferentes técnicas y correspondientes como mínimo al grado que se opta.*

## **EXAMEN DE PUMSE**

### **a) PUMSE**

*El aspirante deberá de conocer y efectuar correctamente, para superar esta prueba, los Pumse siguientes:*

<b>PARA EL GRADO DE:</b>	<b>PUMSES SOLICITADOS:</b>
1º dan.	Del Taeguk Il Chang al Taeguk Pal Chang. El Tribunal solicitará que efectúe un mínimo de DOS de ellos, siendo del 1º al 7º inclusive por sorteo y el 8º <b>OBLIGATORIO</b>

2º dan.	Del Taeguk Il Chang, al Kumgang Pumse. El Tribunal solicitará que se efectue un mínimo de TRES de ellos, <b>siendo el KUMGANG OBLIGATORIO</b> y DOS más por sorteo, hasta el Koryo inclusive.
3º dan.	Del Taeguk Il Chang, al Pyongwon Pumse. El Tribunal solicitara que se efectue un mínimo de TRES de ellos, <b>siendo el PYONGWON OBLIGATORIO</b> y DOS más por sorteo, hasta el Taebek inclusive.
4º dan.	Del Taeguk Il Chang, al Chungkwon Pumse. El Tribunal solicitará que se efectue un mínimo de CUATRO de ellos, <b>siendo el CHUNGKWON OBLIGATORIO</b> , y por sorteo, UNO desde el Koryo al Chitae, y DOS más hasta el Koryo inclusive.
5º dan.	Del Taeguk Il Chang, al Ilyo Pumse. El Tribunal solicitará que se efectue un mínimo de CINCO de ellos, de los cuales TRES estarán incluidos entre el Taeguk Il Chang y el Chitae Pumse, <b>y los otros DOS restantes estarán OBLIGATORIAMENTE INCLUIDOS</b> entre los Pumse Chungkwon, Jansu e Ilyo, aunque, y si el Tribunal lo estima oportuno podrá solicitar al aspirante la ejecución de algún Pumse más.

## VALORACIÓN

☀ **5.4.-** En todas las pruebas del **EXAMEN TÉCNICO**, se valorarán como **ELEMENTOS DE MÁXIMA IMPORTANCIA**, los apartados siguientes:

- \* **Correcta ejecución técnica.**
- \* **Potencia y fuerza**
- \* **Equilibrio**
- \* **Estética.**
- \* **Concentración y coordinación de los movimientos.**
- \* **Finalizar los Pumse en el mismo lugar donde se comenzó.**
- \* **Final de los movimientos (Foco)**

## ARTICULO 6º

### EXAMEN DE KYORUGUI. (COMBATE)

*El apartado KYORUGUI estará dividido en tres partes.*

- a) SEBON KYORUGUI
- b) HANBON KYORUGUI
- c) COMBATE

**a) SEBON KYORUGUI (Tres pasos):** *El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), tres técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).*

**b) HANBON KYORUGUI (Un paso):** *El aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), cinco técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, OLGUL y MOMTONG. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición AP KUBI ARE MAKI (pierna derecha atrás).*

**Nota:** *El nivel atacado deberá de ser determinado por el Tribunal.*

*En esta prueba se valorará:*

*\* La correcta ejecución de las técnicas.*

*\* El control de las técnicas.*

*\* La efectividad real de las técnicas.*

**c) COMBATE:** *La prueba de combate será de obligatoria ejecución por parte de todos los aspirantes, desde el cinturón negro 1<sup>er</sup> DAN, hasta el 3<sup>er</sup> DAN, quedando exentos de la misma desde 4<sup>o</sup> DAN en adelante, así como también estarán exentos los mayores de 30 años que accedan a cualquier grado.*

## FORMAS Y MÉTODOS PARA REALIZAR LA PRUEBA DE COMBATE.

Todos los aspirantes que deban realizar la prueba de combate deberán de tramitar, antes del examen de paso de grado, su carné de competición, el cual se podrá rellenar de las siguientes maneras:

### **a) ANTERIOR AL EXAMEN.**

**a.1.-** Los aspirantes que sean competidores o hayan participado en competiciones oficiales podrán acreditar esta prueba siempre que en su carné de competidor aparezcan tres casillas selladas por las correspondientes Federaciones Territoriales o por la Federación Española de Taekwondo.

**a.2.-** Cada sello indicará que el aspirante ha ganado un combate o simplemente que ha participado en una competición oficial tanto regional como nacional.

**a.3.-** Serán válidas todas las Competiciones Oficiales organizadas por la propia Territorial, y las nacionales organizadas por la FET. (Absoluta, Júnior, Cadete, Copa del Rey, Open de España, etc.).

**a.4.-** La prueba se considerará APTA si en el Carné de Competición aparecen selladas al menos tres casillas.

**a.5.-** Casa sello justificará que el aspirante ha ganado un combate o bien que ha participado en un Campeonato Oficial, aunque no haya ganado ningún combate.

## NOTAS:

- 1) El aspirante podrá obtener los tres sellos necesarios en un mismo campeonato si este ganase tres combates, o sino, deberá participar en otras competiciones oficiales hasta completar las tres casillas.**
- 2) La simple participación en un campeonato oficial, aunque no gane ningún combate, proporcionará al aspirante el sellado de una casilla debiendo completar tres casillas para obtener el APTO en la prueba de COMBATE.**
- 3) En ningún caso se sumarán en una misma competición la participación y los combates ganados, tan solo se tendrá en cuenta una sola cosa, es decir asistencia o competición...**

## **b) DURANTE EL EXAMEN.**

**b.1.-** Aquellos aspirantes que no hubieran acreditado antes del examen el APTO de la prueba de combate, deberán realizar dicha prueba al final del mismo. Efectuarán, como mínimo dos combates, los cuales serán dirigidos por un árbitro colegiado, y valorados por el tribunal, sin declarar vencedor ni perdedor, ya que se limitarán a juzgar la actitud de combate.

**b.2.-** Las Ligas de Competición se confeccionarán, si fuera posible, equiparando los pesos y las edades. En caso de que esto no se pudiese llevar a cabo, se compondrán procurando que no existan demasiadas diferencias.

**b.3.-** Si los dos aspirantes realizasen un combate simulado o preparado, el tribunal suspenderá a ambos.

## NOTAS:

- 1) Para la realización de la prueba de combate, cada competidor deberá de traer sus propias protecciones reglamentarias.**
- 2) Una vez finalizada la prueba de combate, el tribunal deberá de dar el resultado del examen en su totalidad.**

## ARTICULO 7º

### RESULTADO DEL EXAMEN

*El resultado final del examen estará dividido en dos apartados:*

*a) El apartado técnico (SON KISUL), se valorará como APTO o NO APTO en su conjunto total, incluyendo SEBON KYORUGUI y HANBON KYORUGUI y se dará la calificación al final de la PRUEBA TÉCNICA de cada aspirante.*

*b) El apartado técnico (PUMSE), se valorará como APTO o NO APTO en su conjunto total, y se dará la calificación al final de la PRUEBA TÉCNICA de cada aspirante.*

*NOTA: Si el aspirante necesitara hacer la prueba de COMBATE, deberá de esperar al final del EXAMEN TÉCNICO, para realizar dicha prueba, siendo incluido en las ligas que se formarán para tal efecto.*

*c) El APARTADO DE COMBATE (KYORUGUI), se valorará como APTO o NO APTO en su conjunto total.*

### NOTAS IMPORTANTES:

*\*En caso de suspender uno de los tres apartados, (Son Kisul, Pumse o Kyorugui) dispondrá de un (1) año para recuperarlo. De no hacerlo, deberá realizar un nuevo examen en su totalidad.*

*\*Si alguno de los apartados (Son Kisul, Pumse o Kyorugui) fuese NO APTO, deberá de transcurrir un periodo de tres meses, como mínimo, para poder realizarlo de nuevo.*