PROGRAMA DE TAEKWONDO 1º KUP CASTANHO III BARRAS

CONTEÚDOS TÉCNICOS:

PEDIDO LIVRE DA MESA DE EXAME

SON KISUL / Nomes:

1. **MAKI**
2. **GONGKIOK**
3. **MAKI E GONGKIOK**

BAL KISUL / Técnicas de pernas

1. **BAL KISUL / EM ANDAMENTO**
2. **BAL KISUL / EM SALTO**
3. **BAL KISUL / NO PLASTRON**

POOMSES

OBRIGATÓRIA POOMSE TAEGUK PAL JHANG
PEDIDO LIVRE DA MESA DE EXAME

TODAS AS POOMSES ANTERIORES À GRADUAÇÃO ACTUAL

KIORUGUIS

1. **COMBATE COMBINADO A TRÊS PASSOS**
2. **COMBATE COMBINADO A DOIS PASSOS**
3. **COMBATE COMBINADO A UM PASSO**

HO SHIN SUL (DEFESA PESSOAL)

KIORUGUIS

1. **Combate Técnico / Combate de Competição**

KIOPKA

TESTE DE QUEBRA A PEDIDO DA MESA

2. **CINCO TÁBUAS (30/30 CM POR 1.8CM)**

TESTE ESCRITO – Tema livre tem que ser entregue 1 semana antes do exame.

Presidente da A.L.A.M.C.

Mestre José Castro