



PROGRAMA DE TAEKWONDO 3º KUP CASTANHO I BARRA

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 YUK 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
2. Combate de Competição

KIOPKA

TESTE DE QUEBRA A PEDIDO DA MESA

3. TRES TÁBUAS (30/30 CM POR 1.8CM)
As tábuas são por conta do atleta

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

Mestre José Castro