



## **PROGRAMA DE TAEKWONDO 5º KUP AZUL**

### **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 SA 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

### **KIORUGUIS**

1. Combate Técnico
2. Combate de Competição

### **KIOPKA**

**TESTE DE QUEBRA A PEDIDO DA MESA**

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

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

**Mestre José Castro**