



# EXAME DE GRADUAÇÃO TAEKWONDO

Caros candidatos do Exame de Graduação de Faixa Preta e Grau Superior,

Elaboramos o Regulamento Geral de Exame de Faixa Preta, com o objetivo de normatizar os exames de graduação para os candidatos as graduações de 1º ao 3º Dan/Poom, filiados a Federação de Taekwondo de Minas Gerais- FTKDMG.

Desejamos que este documento seja proveitoso em seus estudos.

Cordialmente,

Diomar Brandão  
Presidente

Paulo Gomes  
Diretor Geral

Lecio Mizael  
Diretor de Kyorugui

REALIZAÇÃO



CHANCELA



  
EXAME DE GRADUAÇÃO  
**TAEKWONDO**

## • Dobok e a Faixa

Dobok é o uniforme do Taekwondo. *Do* significa "caminho" e *bok* significa "roupa". O Dobok consiste em três peças: túnica, *Ti* (faixa) e a calça. Com exceção do *Ti*, a túnica e a calça são de cor branca. A razão pela qual a cor do uniforme do Taekwondo é branca é para simbolizar a pureza da arte marcial. Todos os formandos devem usar o mesmo uniforme de Taekwondo para melhor expressarem a sua técnica e individualidade. A túnica do uniforme de Taekwondo tem dois lados, o lado esquerdo representa *Yanggi* e o lado direito representa *Umgi*. *Yanggi* representa a mente e *Umgi* representa a força.

O *Ti* (faixa) representa a finalidade do treino e o grau de técnica de acordo com sua cor. A comparação do movimento entre pessoas que têm DAN ou GUB representa a diferença no movimento do corpo e da mente. O *Ti* (faixa) que é amarrado na cintura conecta a parte superior e a parte inferior do uniforme de Taekwondo e cobre o centro do corpo. Usar a faixa pode ajudar a entregar o poder ao músculo que conecta o *Meongmunhyul* (ponto de acupuntura) da cintura e o centro do abdome inferior.

fonte: website Kukkiwon ‘‘Taekwondo Dobok & Ti’’

## • Dobok/Faixa para candidatos à DAN/POOM

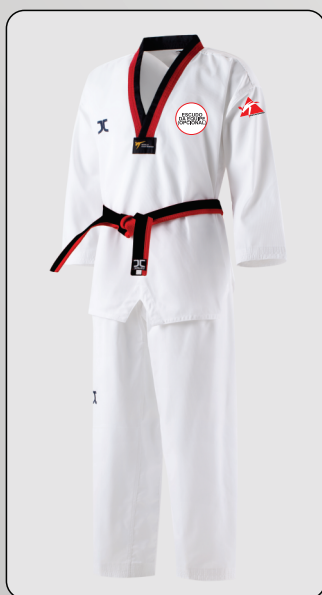
O modelo de Dobok e Faixa para o Exame de Graduação e Cerimônia de Graduação é o modelo oficial Gola V, de acordo com a graduação atual do candidato:

- Candidato à 1º Dan/Poom: Gola branca e faixa vermelha ponta preta;
- Candidato à 2º ao 4º Poom: Gola vermelha e preta e faixa vermelha e preta;
- Candidato ao 2º Dan e acima: Gola preta e faixa Preta.

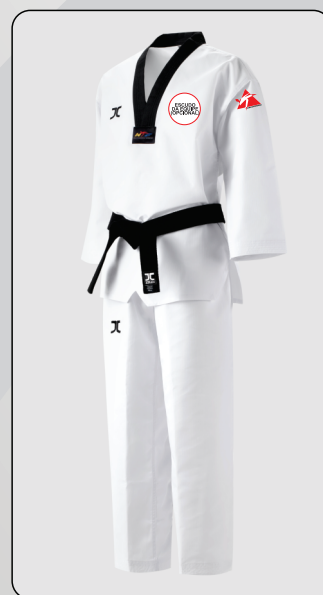
Além da utilização do modelo correto do Dobok, os participantes da Cerimônia de Graduação de Taekwondo deverão utilizar o patch da FTKDMG na manga esquerda do Dobok, que será disponibilizado.



**CANDIDATO  
1º DAN / POOM**



**CANDIDATO  
2º AO 4º POOM**



**CANDIDATO  
2º DAN E ACIMA**

## • Distribuição de pontos

### MÓDULO 1

Kibon Dojan	20pts
Balkisul	20pts
Kyorugui	20pts
Macho Kyorugui	20pts
Dissertação	20pts

### MÓDULO 2

1º Poomsae	30pts
2º Poomsae	15pts
3º Poomsae	15pts
Kyopa	20pts
Prova Teórica	20pts

## • Seogi / Balchagi / Sonkisul

### CANDIDATO 1º DAN/POOM

#### Seogi (bases sugeridas):

- Moa-seogi 모아서기
- Narani-seogi 나란히서기
- Dwitgubi 뒷굽이
- Mo-seogi 모서기
- Beom-seogi 범서기
- Apgubi 앞굽이
- Ap-seogi 앞서기

#### Bal chagi (chutes sugeridos):

- Ap-chagi 앞차기
- Yeop-chagi 옆차기
- Huryeo-chagi 후려차기
- Dollyeo-chagi 돌려차기

#### Sonkisul (técnicas de mãos):

- Naeryeo-makgi 내려막기
- An-makgi 안막기
- Ollyeo-makgi 올려막기
- Sonnal-an-chigi 손날 안치기
- Deungjumeok-ap-chigi 등주먹 앞치기
- Jebipum (sonnal) an-chigi 제비품 (손날) 안치기

### CANDIDATO 2º DAN/POOM

#### Seogi:

- Todas as técnicas anteriores
- Yeop-seogi 옆서기
- Oreun-seogi 오른 서기
- Wen-seogi 왼 서기
- Kkoa-seogi 꼬아서기
- Ap-kkoa-seogi 앞 꼬아서기
- Dwi-kkoa-seogi 뒤 꼬아서기

#### Bal chagi:

- Todas as técnicas anteriores
- Dwi-kkoa-seogi 뒤 꼬아서기
- Geodeup-dollyeo-chagi 거둬 돌려차기
- Geodeup-ap-chagi 거둬 앞차기
- Geodeup-yeop-chagi 거둬 옆차기

#### Sonkisul:

- Todas as técnicas anteriores
- Geodeureo-makgi 거들어막기

### CANDIDATO 3º DAN/POOM

#### Seogi:

- Todas as técnicas anteriores
- Hakdari-seogi 학다리서기
- Gyeotdari-seogi 겹다리서기
- Juchum-seogi 주춤서기

#### Bal chagi:

- Todas as técnicas anteriores
- Narae-chagi 나래차기
- Dolgae-chagi 돌개차기

#### Sonkisul:

- Todas as técnicas anteriores
- Santeul-makgi 산틀막기
- Yeom-makgi 옆막기
- Bakkatpalmok naeryeo-yeom-makgi
- Bakkatpalmok yeommakgi 바깥팔목 옆막기

\* Makgi e Gongioki: defesas, ataques e combinações sugeridas. Em base Apgubi avançando 3x sem comando e fazendo meia volta com comando recuando a perna da frente executando as seguintes técnicas.

## • Prova teórica de conhecimentos gerais:

Prova elaborada de acordo com o que se espera de conhecimentos compatíveis com a graduação pretendida. Fontes de estudos: Website do Kukkiwon [www.kukkion.or.kr](http://www.kukkion.or.kr), Livro Kukkiwon Textbook.

# EXAME DE GRADUAÇÃO TAEKWONDO

• **Poomsae:** O candidato realizará 1 (um) Poomsae obrigatório de acordo com a sua graduação, e mais dois Poomsae sorteados.

## CANDIDATO 1º DAN/POOM

**Poomsae obrigatório:**

- Taeguk 8 Jang

**Poomsae sorteados:**

- Taeguk 4 até Taeguk 7 Jang

## CANDIDATO 2º DAN/POOM

**Poomsae obrigatório:**

- Koryo

**Poomsae sorteados:**

- Taeguk 4 até Taeguk 8 Jang

## CANDIDATO 3º DAN/POOM

**Poomsae obrigatório:**

- Keumgang

**Poomsae sorteados:**

- Taeguk 4 até Koryo

• **Macho Kyorugui:**

## CANDIDATO 1º DAN/POOM

**Hanbon Kyorugui:**

- 1 a 10

## CANDIDATO 2º DAN/POOM

**Hanbon Kyorugui:**

- 11 a 20

## CANDIDATO 3º DAN/POOM

**Hanbon Kyorugui:**

- 21 ao 30

• **Kyorugui:** Luta com contato. O candidato deverá providenciar o seu protetor de tórax.

## CANDIDATO 1º DAN/POOM

**Round único:**

- 1 x 1

## CANDIDATO 2º DAN/POOM

**Round único:**

- 1 x 1
- 1 x 2

## CANDIDATO 3º DAN/POOM

**Round único:**

- 1 x 1
- 1 x 2

• **Kyopa:**

## CANDIDATO 1º DAN/POOM

**2 quebraamentos com chute:**

- Kyopa Reconhecido: Timio Ap Tchagi ou Timio Yop Tchagui
- Kyopa Freestyle: Técnica livre

## CANDIDATO 2º DAN/POOM

**2 quebraamentos com chute:**

- Kyopa Reconhecido: Timio Ap Tchagi ou Timio Yop Tchagui
- Kyopa Freestyle: Técnica livre

## CANDIDATO 3º DAN/POOM

**2 quebraamentos com chute:**

- Kyopa Reconhecido: Timio Ap Tchagi ou Timio Yop Tchagui
- Kyopa Freestyle: Técnica livre

• **Hoshinsul:**

## CANDIDATO 1º DAN/POOM

Não se aplica

## CANDIDATO 2º DAN/POOM

Não se aplica

## CANDIDATO 3º DAN/POOM

- 3 saídas de agarramento
- 2 defesas contra faca
- 2 defesas contra soco





# EXAME DE GRADUAÇÃO TAEKWONDO

## Informações

registro@ftkdmg.com.br | whatsapp (31) 99309-4450



**FTKDMG**  
Federação de Taekwondo de Minas Gerais

