

PROGRAMA DE EXAMEN 2021

Categoría	Mov. Fundam.	Formas	Desarr. Técnico	Enfrentam. Preestab.	1/2 Lucha	Lucha Libre	Defensa Personal	Rotura
9º GUP (pta. amar)	Puño avanzando y retrocediendo Bloqueo bajo con antebrazo hacia adelante y hacia atrás	J-JIRUGI y SAJU-MAKGI	Patada frontal Patada frontal con salto Patada en abanico	Sambo matsogi (ataques con puños + contraataque)	Una patada cada uno			
8º GUP (amarillo)	Bloqueo bajo con antebrazos hacia los lados + puño avanzando (con giro de pivot) Guardia avanzando y retrocediendo Bloqueo avanzando y retrocediendo con antebrazo a la zona media	JJ SAJU-MAKGI	Patada circular Patada circular con salto	Sambo matsogi (ataques con puños + contraataque)	Dos patadas cada uno			
7º GUP (pta. verde)	Bloqueo con canto de mano en L (+ combinación) Bloqueo doble antebrazo hacia los lados (+ combinación) Bloqueo abajo y arriba (moción continúa) Golpe en canto de mano en L (+ combinación)	AN-GUN	Patada lateral Patada descendente	Sambo matsogi (ataques con puños + contraataque después de cada técnica)	1/2 lucha una patada cada uno con salto	Lucha libre	Zafes (de agarres frontales)	OPCIONAL (talón)
6º GUP (verde)	Defensa alta caminando de lado (+ combinación) Golpe en canto de mano en L y jinete Golpe con punta de dedos caminando (+ zafe)	SAN	Patada en abanico con giro Patada lateral con giro	Sambo matsogi (ataques con patadas + contraataque)	1/2 lucha una patada cada uno con salto	Lucha libre	Zafes (de agarres frontales)	OPCIONAL (talón)
5º GUP (pta. azul)	Doble Bloqueo + golpe alto con canto de mano + puño en L Posición en una pierna + patada lateral + bloqueo con canto de mano Bloqueo circular en diagonal	YO (1 tul anterior)	Patada lateral con salto Paada en gancho	Ibo matsogi (ataque con puño + patada + contraataque)	1/2 lucha una patada cada uno con salto	Lucha libre	Zafes (de agarres frontales) Zafes (de agarres laterales)	OPCIONAL (talón)
4º GUP (azul)	Bloqueo circular en diagonal Bloqueo descendente de lado (medio) + bloqueo descendente cruzado (moción conectada) + puño Golpe de codo con la parte anterior del antebrazo Bloqueo con doble antebrazo y cantos de mano	GOK (1 tul anterior)	Patada circular con giro Patada en abanico con giro y salto	Ibo matsogi (ataque patada + puño avanzando + contraataque)	1/2 lucha una patada cada uno con salto y giro	Lucha libre (lucha 1 x 1)	Zafes (de agarres frontales) Zafes (de agarres laterales)	OPCIONAL (talón)
3º GUP (pta. roja)	Bloqueo con canto de mano interna + frontal de lado (bajo) + bloqueo ascendente Doble golpe puño vertical + doble golpe en gancho Bloqueo antebrazo zona alta caminando + puño zona media en L Bloqueo en U en L repartido (bloq en arco)	UN rior) (2 tules anteriores)	Patada circular con giro en gancho	Ibo matsogi (ataque con puño + contraataque) (bloq formas)	1/2 lucha una patada cada uno con salto y giro	Lucha libre (sin el uso de bloqueos, solo esquivando)	Zafes (de agarres frontales, laterales y de atrás)	Talón
2º GUP (rojo)	Bloqueo en U en L repartido (bloq en arco) Bloqueo con antebrazo interno + golpe de punta de dedos (zona genital) con mano invertida + golpe atrás Bloqueo de empuje bajo con doble antebrazo + agarrar la cabeza + golpe de rodilla + puño Bloqueo en W hacia los lados (2 o 3 para cada lado pivoteando)	rior) (2 tules anteriores)	Patada abanico con giro y salto Patada lateral con giro y salto	Ibo matsogi (ataque con puño + contraataque) (bloq formas)	1/2 lucha una patada cada uno con salto y giro	Lucha libre (2 contra 1)	Zafes (de agarres frontales, laterales y de atrás)	Metatarso
1º GUP (pta. negra)	Bloqueo en W hacia los lados (2 o 3 para cada lado pivoteando) Golpe de puño en L repartido con deslizamiento + golpe de canto de mano en L vertical Golpe cruzado en L avanzando y retrocediendo Doble bloqueo en posición pies paralelos (2 para cada lado)	WA-RANG rior) (2 tules anteriores)	Patada circular con giro y salto Patada de torsión	Sambo matsogi (combinación de patadas y ataques de mano + contraataque) (bloq formas)	1/2 lucha una patada cada uno con salto y giro saltando	Lucha libre (una persona desde el piso)	Libre + estrangulación	Rotura con salto (rotura con mano)

CADETES Y ADULTOS

TODOS

1/2 pulgada hasta los 12 años aprox.
3/4 pulgada desde los 13 hasta los 17 años (1/2 mujeres)
1 pulgada 18 años en adelante aprox. (3/4 mujeres)

PROGRAMA DE EXAMEN 2021

Categoría	CUESTIONARIO TEORÍA GUPS					
9º GUP (pta. amar)	¿Qué significa la palabra TAEKWON-DO? ¿Qué significa el blanco en el cinturón? ¿Como se llama tu instructor? ¿Qué es el TAEKWON-DO? ¿Qué significa el color blanco en el dobok? ¿Qué son las formas? ¿Qué significa "jumbi"?					
8º GUP (amarillo)	¿Qué significa el color blanco en el dobok? ¿Cómo se llama el nombre el tul? ¿Cuántos movimientos tiene el tul? ¿Quien fue el creador del TAEKWON-DO? ¿Qué significa el tul? ¿A qué zona van dirigidos los bloqueos en el tul?		TODOS			
				CADETES Y ADULTOS		
7º GUP (pta. verde)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa el color amarillo en el cinturón? ¿A qué zona van dirigidos los puños en el tul? ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Qué es la moción continua? ¿Cuáles son los principios del TAEKWONDO?					
6º GUP (verde)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa las siglas ITF? ¿Cómo se llama el creador del TAEKWON-DO? ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Cuál es la fecha en que se creó el TAEKWON-DO? ¿Qué es la moción rápida?					
5º GUP (pta. azul)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa el color verde en el cinturón? ¿Cuáles son los principios del TAEKWONDO? ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Con que colores se identifica a los competidores en un torneo de TAEKWON-DO?					
4º GUP (azul)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa SAMBOMATSOGI, IBOMATSOGI E ILBOMATSOGI? ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Qué es la moción conectada? ¿En que fecha nacio y murio el creador del TAEKWON-DO?					
3º GUP (pta. roja)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa el color azul en el cinturón? ¿Qué significan las mociones y cuantas conocés? ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Qué es la moción lenta? ¿Qué es la teoría del poder? (de 2 ejemplos)					
2º GUP (rojo)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa el color azul en el cinturón? ¿Qué es la teoría del poder? (de un ejemplo) ¿Cuántos bloqueos en W hay en el tul de su categoría? ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Cómo es la posición preparatoria para SAMBOMATSOGI, IBOMATSOGI E ILBOMATSOGI? ¿De qué milenario arte marcial coreano tomó elementos el Gral. CHOI para desarrollar el TAEKWON-DO?					
1º GUP (pta. negra)	¿Cómo se llama el tul y cuántos movimientos tiene? ¿Qué significa el color rojo en el cinturón? ¿Cuántas posiciones de piernas conoces? (mencionar 4 distintas) ¿Qué significa el nombre del tul? ¿Para qué sirve el primer movimiento del tul que le corresponde? ¿Qué es el ciclo de composición del TAEKWON-DO? (explíquelo brevemente)					

NIVEL 1	MANGOSTA				
	LA MANGOSTA ES UN ANIMAL MAMIFERO QUE SE ALIMENTA DE INSECTOS PEQUEÑOS VERTEBRADOS Y FRUTAS				
	ESTE ANIMAL, POSEE UNA CAPA GRUESA QUE LO AYUDA A DEFENDERSE DE SUS PREDADORES				
	SU HABILIDAD DE SUPERVIVENCIA ES ALEJARSE DE TODAS LAS AMENAZAS Y LUEGO RECONOCER EL PELIGRO QUE LAS ORIGINO				
ESTREZAS DEL TAEKWON-DO	SALUDO Y POSICION ANCHO DE HOMBROS	BLOQUEOS BAJOS BLOQUEOS ALTOS	PULSO EN AVANCE Y RETROCESO (POSICION DE CAMINAR)	FORMA BASICA Y PATADAS DE FRENTE	POCICION DE GUARDIA
TUDES EN TAEKWON-DO	FORMARSE	POSICION DE ESCUCHA	POSICION DE ATENCION	COMPORTAMIENTO EN CLASE	
ROLLO MOTOR	SALTAR	ESQUIVAR	PASAR POR DEBAJO DE OBJETOS	EQUILIBRIO	BILATERALIDAD
ISTEMA DE ENFRENTAMIENTO	MEDIA LUCHA				
OCIMIENTOS EN TAEKWON-DO	PRINCIPIOS DEL TAEKWON-DO				
ALTO EN ALTO/LARGO	SALTO EN ALTO (NIVEL MEDIO, ALTO Y SUPER ALTO)				
NIVEL 2	DRAGONCITO				
	EL DRAGON ES UN SER MITOLOGICO ASOCIADO A LAS ARTES MARCIALES				
	SE LE ASOCIAN PODERES MAGICOS COMO VOLAR, CURAR O ASUMIR UNA FORMA HUMANA. REPRESENTA LUCHA, FUERZA Y ES VISTO COMO UN GUARDIAN				
	EL ALUMNO ASUME SU CRECIMIENTO EN EL TKD Y DEBE ENTENDER SU FORTALEZA Y DEBILIDAD AL APRENDER EL ARTE				
ESTREZAS DEL TAEKWON-DO	BLOQUEO BAJO EN POSICION CAMINANDO	BLOQUEO ALTO EN POSICION CAMINANDO	BLOQUEO MEDIO EN EL LUGAR	PATADA ABANICO Y FRONTAL SALTANDO	FORMA BASICA Y CAMBIO DE GUARDIA
TUDES EN TAEKWON-DO	PEDIR PERMISO	ACTITUD MARCIAL	DIRIGIRSE A LOS MAYORES		
ROLLO MOTOR	SALTAR VAYAS	EQUILIBRIO EN VIGAS			
ISTEMA DE ENFRENTAMIENTO	MEDIA LUCHA	ENFRENTAMIENTO A 1 PASO			
OCIMIENTOS EN TAEKWON-DO	QUE ES EL TAEKWON-DO	JURAMENTO DEL TAEKWONDISTA			
ALTO EN ALTO/LARGO	SALTO EN ALTO (NIVEL MEDIO, ALTO Y SUPER ALTO)				
NIVEL 3	TIGRE				
	EL TIGRE SIMBOLIZA EL RAYO O EL AIRE Y SU RUGIDO ES CAPAZ DE PROVOCAR ABRUMADORAS TORMENTAS				
	LA ENERGIA DEL TIGRE SE DEBE EQUILIBRAR CON LA DEL DRAGON PARA MANTENERSE EN ARMONIA				
	EL ALUMNO YA CONOCE DE SUS HABILIDADES EN EL TKD Y DEBE TENER AUTCONTROL Y MANEJARSE CON PRINCIPIOS PARA AVANZAR EN EL ARTE				
ESTREZAS DEL TAEKWON-DO	POCICION EN "L" Y CAMINANDO	BLOQUEO MEDIO EN L EN AVANCE Y RETROCESO	FORMA BASICA Y CRUZ DE ATAQUE DER.	PATADA CIRCULAR PATADA LATERAL	MOV. 1 DE DAN-GUN
TUDES EN TAEKWON-DO	ACTITUD MARCIAL	PEDIR LA PALABRA	COLABORAR CON LOS COMPAÑEROS		
ROLLO MOTOR	VELOCIDAD	BILATERALIDAD	SALTOS		
ISTEMA DE ENFRENTAMIENTO	MEDIA LUCHA	ENFRENTAMIENTO A 1 PASO	DEFENSA PERSONAL (agarres de muñecas y cabello)		
OCIMIENTOS EN TAEKWON-DO	CREADOR DEL TAEKWON-DO	ORIGEN DEL TAEKWON-DO			
ALTO EN ALTO/LARGO	SALTO EN ALTO (NIVEL MEDIO, ALTO Y SUPER ALTO)			SALTO EN LARGO (NIVEL LARGO, LEJOS Y SUPER LEJOS)	
NIVEL 4	AVE FENIX				
	EL AVE FENIX ES UN AVE MITOLOGICA QUE REPRESENTA EL PODER ENVIADO DE LOS CIELOS				
	UN AVE FENIX EN CASA SIMBOLIZA LA LEALTAD Y HONESTIDAD. TAMBIEN EL AVE FENIX ES EL DE LA ESPERANZA, VALOR QUE NUNCA DEBE MORIR EN UNO				
	EL ALUMNO DE TKD SE DESTACA POR SU ESPIRITU INDOMABLE, TAL COMO EL AVE FENIX PUEDE RENACER ANTE LA ADVERSIDAD				

ESTREZAS DEL TAEKWON-DO	MOV. FUNDAMENT. CHON-JI	MOVIMIENTO 1 DE DAN-GUN	CRUZ DE DEFENSA DER. E IZQ.	PATADA DE GIRO ABANICO	PATADA LATERAL CON SALTO
VALORES EN TAEKWON-DO	COMPORTAMIENTO EN LA CLASE	POSICION DE ESCUCHA Y DE DESCANSO	POSICION DE PREPARADO	FORMACION POR CATEGORÍAS	ACTITUD MARCIAL
ROLLO MOTOR					
SISTEMA DE ENFRENTAMIENTO	MEDIA LUCHA	MEDIA LUCHA DE 2 PATADAS	DEFENSA PERSONAL	ENFRENTAMIENTO A 1 PASO	LUCHA CONTROLADA
ORIGENES EN TAEKWON-DO	CREADOR DEL TAEKWON-DO	JURAMENTO DEL TAEKWONDISTA			
SALTO EN ALTO/LARGO	SALTO EN ALTO (NIVEL MEDIO, ALTO Y SUPER ALTO)			SALTO EN LARGO (NIVEL LARGO, LEJOS Y SUPER LEJOS)	

QUE ES?	PROGRAMA DE EVALUCION DESTINADO A ALUMNOS PRACTICANTES DE TKD EN ETAPA DE INICIACION
QUE SE EVALUA?	SE EVALUAN ACTITUDES, CONOCIMIENTOS, CAPACIDADES FISICAS BASICAS Y DESTREZAS
A QUIENES ESTA DESTINADO?	ALUMNOS HASTA 7 AÑOS
DESARROLLO	SE TRATA DE 4 ENCUENTROS DEPORTIVOS, DONDE DESARROLLAMOS HABITOS DE CAMARADERIA Y PROTOCOLOS DE COMPORTAMIENTO DEL TAEKWONDISTA
	EN ESTOS ENCUENTROS LOS NIÑOS PARTICIPAN DE UNA ACTIVIDAD DESARROLLADA EN ESTACIONES DONDE SE EVALUARAN CONOCIMIENTOS BASICOS DE TKD
	CADA ENCUESTRO OTORGARA A LOS NIÑOS UN NUEVO NIVEL, AL ALCANZAR EL CUARTO NIVEL LOS CHICOS PUEDEN ACCEDER A SU EXAMEN DE GRADO PARA UNA NUEVA CATEGORIA DENTRO DEL ARTE
1	ARMAR LAS ESTACIONES
2	DISTRIBUIR A LOS EVALUADORES EN LAS ESTACIONES
3	LLAMAR A TODOS LOS NENES Y ENTREGARLES LA LIBRETA A CADA UNO
4	EL RESPONSABLE DEL AREA (cinturón mayor) DE CADA AREA, EVALUARAN COMO ESTAN DE ACTITUD MARCIAL Y LE PREGUNTARA DE LA TEORIA (nota) Y FIRMARA EN EL CASILLERO DEL EVALUADOR
5	LOS NENES VAN PASANDO POR LAS ESTACIONES CON SU LIBRETA EN LA MANO CADA VEZ QUE TERMINEN (y cada nene tendrá nota por cada estación), Y TERMINAN CON LOS PRIMEROS EVALUADORES QUE EMPEZARON
6	EL EVALUADOR COLOCARA AL FINAL LA NOTA DE ACTITUD MARCIAL (de acuerdo a como se portan y como se comportan) Y HARA UN SALUDO FINAL
7	SE LOS FORMA A TODOS JUNTOS Y CADA REPRESENTANTE DE CADA ESTACION, LLEVARA LOS BOLETINES PARA PONER LAS NOTAS FINALES Y RETIRARA LOS CERTIFICADOS DE CADA NENE
8	UNA VEZ FORMADOS TODOS JUNTOS, SE LES ENTREGARA LOS CERTIFICADOS, BOLETINES Y ESTRELLITAS
9	SALUDO FINAL Y FOTO GRUPAL

FORMAS	Posiciones, Distancias, Mociones, Movimientos de onda, Diagrama correcto (para que es cada movimiento), Ritmo, Equilibrio, Potencia, Control respiratorio.
DESARROLLO TECNICO	Control técnico antes, durante y después de cada técnica, Respetar los momentos de preparación, ejecución e impacto, Equilibrio, Foco.
ENFRENTAMIENTOS A 1, 2 Y 3 PASOS	Posiciones preparatorias para comenzar, Manejo de las distancias y posiciones, Control del contraataque y foco, El contraataque es con 1 solo golpe, La correcta utilización de la herramienta de ataque y defensa, Defensas de las formas.
1/2 LUCHA -- LUCHA LIBRE	Conceptos básicos, Movilidad, Saber atacar y defender, Distancias, Autocontrol, Manejo del tiempo y distancias, Variabilidad de técnicas y combinaciones, Foco.
DEFENSA PERSONAL	Utilización de las herramientas de ataque y defensa, Foco, Manejo de los puntos de presión y puntos vitales, Concentración, Aplicación de las técnicas lo más reales posibles.
MOVIMIENTOS FUNDAMENTALES	Mociones, Control de la preparación, ejecución y definición de los movimientos, Aplicación de la teoría del poder, Conocimiento del uso de cada técnica de ataque y defensa, Mociones, Combinaciones de las formas.
ROTURA	Las 3 posiciones de la lucha para la ejecución de la rotura, Correcta ejecución (Distancia, Potencia, Equilibrio, Foco, Altura, Actitud marcial), Correcto uso de las herramientas de ataque para rotura.
TEORIA	Conocimiento de la teoría de acuerdo a cada cinturón y la edad de los evaluados.
ACTITUD MARCIAL	La actitud marcial se evalúa desde que ingresa el alumno al Doyang, toda su evaluación (incluido los tiempos para hidratarse, acomodarse la ropa o ir a buscar la madera de rotura), hasta que sale del mismo. El saludo en todo momento y a los danes se toma como actitudinal.
EQUILIBRIO	Se evalúa que el alumno pueda patear o realizar un movimiento con la aplicación de la acción y reacción, Respetar las posiciones preparatorias de las patadas, El movimiento de onda.
COORDINACION GENERAL	La evaluación de la coordinación se basa en la armonía de los movimientos y el uso de todo el cuerpo para realizar los movimientos. La llegada al mismo tiempo de los brazos, vista respiración y las piernas son fundamentales para evaluar la coordinación.
BILATERALIDAD	La bilateralidad se basa en el uso de ambos miembros inferiores para las patadas y el uso de ambos miembros superiores para los ataques y las defensas. El que pueda realizar correctamente los movimientos fundamentales con ambos lados del cuerpo.

QUE ES?	PROGRAMA DE EVALUCION DESTINADO A ALUMNOS PRACTICANTES DE TKD EN ETAPA DE INICIACION	
QUE SE EVALUA?	SE EVALUAN ACTITUDES, CONOCIMIENTOS, CAPACIDADES FISICAS BASICAS Y DESTREZAS	
A QUIENES ESTA DESTINADO ?	ALUMNOS HASTA 7 AÑOS	
DESARROLLO	SE TRATA DE 4 ENCUENTROS DEPORTIVOS ANUALES APROXIMADAMENTE, DONDE DESARROLLAMOS HABITOS DE CAMARADERIA Y PROTOCOLOS DE COMPORTAMIENTO DEL TAEKWONDISTA	
	EN ESTOS ENCUENTROS LOS NIÑOS PARTICIPAN DE UNA ACTIVIDAD DESARROLLADA EN ESTACIONES DONDE SE EVALUARAN CONOCIMIENTOS BASICOS DE TKD	
	CADA ENCUENTRO OTORGARA A LOS NIÑOS UN NUEVO NIVEL, AL ALCANZAR EL CUARTO NIVEL LOS CHICOS PUEDEN ACCEDER A SU EXAMEN DE GRADO PARA UNA NUEVA CATEGORIA DENTRO DEL ARTE	
DESTREZAS DEL TAEKWON-DO		Se evalúa de forma mas subjetiva, los movimientos fundamentales, el desarrollo tecnico y las formas de acuerdo a su categoría.
ACTITUDES EN EL TAEKWON-DO		Se evalúa a los alumnos principlamente la actitud marcial (pedir permiso, dirigirse con respeto a los compañeros y a los instructores, pedir la palabra, colaborar con los compañeros, las posiciones de espera y escucha, la formación y el comportamiento en la clase.
DESARROLLO MOTOR		Se evalúa en un diagrama de circuito las destrezas físicas y capacidades coordinativas y condicionales.
SISTEMA DE ENFRENTAMIENTOS		Se evalúa mas subjetivamente (que aprendan como es el mecanismo) de los enfrentamientos de 1, 2 y 3 pasos, media lucha y lucha libre. Graduaciones mas avanzadas defensa personal (tigres y ave fenix).
CONOCIMIENTOS EN EL TAEKWON-DO		Se evalúa la teoría con ayuda de los docentes que están evaluando, para que aprendan la teoría y que se los prepare para que puedan aprender mas delante de mas grandes.
SALTO EN ALTO/LARGO		Se evalúa de forma lúdica a través de los saltos, la aplicación de las técnicas, la concentración, equilibrio, foco y lo actitudinal del alumno. En esta estación como en las demás, se lo motiva e incentiva a que pueda superarse.