

## EXAMEN PARA CINTURON NEGRO 1er DAN

1. El examen técnico: Técnica fundamental compuesta por los siguientes apartados:

- a) SON KISUL
- b) BAL KISUL
- c) YONSOK DONG CHAK

2. Examen técnico de Pumse:

- a) PUMSE

a) SON KISUL:

- SOGUI KISUL (posiciones)
- SON KISUL MAKI (defensas con las manos)
- SON KISUL GONGKIOK (ataques con las manos)
- PUM (movimientos especiales)

SE VALORARAN COMO ELEMENTOS DE MAXIMA IMPORTANCIA LOS SIGUIENTES APARTADOS:

- Correcta ejecución técnica
- Potencia y fuerza
- Equilibrio
- Estética
- Concentración y coordinación de los movimientos
- Finalizar los Pumses en el mismo lugar donde se comenzó
- Final de los movimientos (Foco)

- **SOGUI KISUL (posiciones)**

técnicas deberán efectuarse en DU CHUMOK JORI CHUMBI, con la excepción de Charyot Sogui y Moa Sogui.

SE SOLICITARÁN **TRES TÉCNICAS**

TECNICAS QUE SOLICITARAN:

Pionji Sogui- Moa Sogui- Ap Sogui- Ap Kubi Sogui- Chuchum Sogui- Bom Sogui- Tuit Kubi Sogui- Tuit Kua Sogui- Naranji Sogui- Uen Sogui.- Orun Sogui

- **SON KISUL MAKI (defensas):**

El tribunal solicitará **TRES TÉCNICAS**, el aspirante deberá realizar las técnicas con tres pasos hacia delante y dos hacia detrás realizando el chumbi hacia detrás.

**El kiap se efectual cuando ejecutamos la última técnica hacia delante.**

- |                                 |                                    |
|---------------------------------|------------------------------------|
| 1. Are Maki                     | 10. Batagson Montong Maki          |
| 2. Montong an Maki              | 11. Batagson Montong An Maki       |
| 3. Montong Maki                 | 12. Sonnal Are Maki                |
| 4. Olgul Maki                   | 13. Goduro Batagson Monton An Maki |
| 5. Jansonnal Montong Bakat Maki | 14. Gechio Montong Maki            |
| 6. Sonnal Montong Maki          | 15. Okgoro Are Maki                |
| 7. Montong Bakat Maki           | 16. Jansonnal Montong Yop Maki     |
| 8. Olgul Bakat Maki             | 17. Goduro Montong Maki            |
| 9. Gechio Are Maki              | 18. Goduro Are Maki                |

- **SON KISUL GONG KIOK (ataques)**

El tribunal solicitará **TRES TÉCNICAS**, el aspirante deberá realizar las técnicas con tres pasos hacia delante y dos hacia detrás realizando el chumbi hacia detrás.

**El kiap se efectual cuando ejecutamos la última técnica hacia delante.**

- |                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1. Montong Bande Jirugui     | 7. Dung Chumok Ape Chigui     |
| 2. Montong Baro Jirugui      | 8. Me Chumok Nerio Yop Chigui |
| 3. Olgul Bande Jirugui       | 9. Palkup Dollio Chigui       |
| 4. Montong dubon Jirugui     | 10. Du Checho Jirugui         |
| 5. Sonnanl An Chigui         | 11. Dung Chumok Bakat Chigui  |
| 6. Pionson kut Seuo Chirugui | 12. Yop Jirugui               |

- **PUM (movimientos especiales)**

El tribunal solicitará **DOS TECNICAS**, el aspirante deberá realizar las técnicas con tres pasos hacia delante y dos hacia detrás realizando el chumbi hacia detrás.

**El kiap se efectual cuando ejecutamos la última técnica hacia delante.**

1. Kibon Chumbi
2. Chebipum Mok Chigui
3. Montong Piochok Palkup Chigui
4. Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki )
5. Bo Chumok Chumbi
6. Gawi Maki
7. Dangkio Ollyo Murup Chigui
8. Piochok Chagui
9. Oe Santul Maki
10. Dangkio Tok Jirugui

- **BAL KISUL (técnica de pierna)**

**CHAGUI:** dos repeticiones sobre el mismo sitio, el kiap en el cambio de guardia

1. Ap Chagui
2. Dollyo Chagui
3. Miro Chagui
4. Yop Chagui
5. Tuit Chagui
6. Nacko Chagui
7. Furio Chagui
8. Neryo Chagui
9. Mom Dollyo Yop Chagui
10. Mom Dollyo Tuit Chagui
11. Mom Dollyo Nacko Chagui
12. Mom Dollyo Furio Chagui

- **YONSOK DONG CHAK:**

El aspirante realizará las técnicas hacia delante iniciando desde la guardia inicial y repitiendo con la otra guardia. KIAP AL FINALIZAR CADA COMBINACIÓN, Al finalizar retrocerá hacia la posición inicial sin dar la espalda al tribunal.

Cuando realizamos una patada en giro deberemos de cambiar de guardia para iniciarla con la otra guardia. EL KIAP SE REALIZARA EN EL CAMBIO DE GUARDIA

**PEDIRÁN DOS TECNICAS**

1. Neryo Chagui, Ap Chagui, Yop Chagui
2. Yop Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Tuit Chagui
3. Ap Chagui, Nacko Chagui, Dollyo Chagui
4. Dollyo Chagui, Yop Chagui, Mom Dollyo Nacko Chagui
5. Nacko Chagui, Dollyo Chagui, Mom Dollyo Yop Chagui
6. Furio Chagui, Yop Chagui, Neryo Chagu

- **TUIOS** (patadas en Salto)

Los Tuios se realizaran una sola vez con cada pierna. Siempre tienen Kiap al realizar la acción de golpeo de pierna.

**PEDIRAN DOS TECNICAS**

1. Tuio Ap Chagui
2. Tuio Yop Chagui
3. Tuio Dollyo Chagui
4. Tuio Tuit Chagui
5. Tuio Mondollyo tuit Chagui
6. Tuio Mondollyo Yop Chagui

- **YONSOK DONG CHAK:** Combinaciones

El aspirante deberá realizar **1 combinación** hacia delante y hacia atrás o lateralmente; tipo Pumse, una combinación de creación propia con un mínimo de 20 movimientos en la cual incluirá las técnicas siguientes;

- **Defensas:** Gecho Are Maki y Jansonnal Montong Bakat Maki
- **Ataques:** Pionson Kut Seuo Chirugui y Dung Chumok Bakat Chigui

- **EXAMEN DE PUMSE**

El aspirante deberá conocer correctamente los pumses del 1º al 8º.

Le pedirán 2 pumses por sorteo del 1º al 7º

**EI 8º PUMSE ES OBLIGATORIO**

**SE VALORARAN COMO ELEMENTOS DE MAXIMA IMPORTANCIA LOS SIGUIENTES APARTADOS:**

- Correcta ejecución técnica
- Potencia y fuerza
- Equilibrio
- Estética
- Concentración y coordinación de los movimientos
- Finalizar los Pumses en el mismo lugar donde se comenzó
- Final de los movimientos (Foco)