

Изпитен лист



Име.....

Гуп 10 и 9

Елементи на изпита	Изпитна програма	Оценки
Соги	Моа соги, Чумби соги, Чучум соги, Ап соги, Ап куби, Пьонхи соги	
Магки	Аре магки, Монтомг ан магки, Олгул магки, Аре хечо магки, Монтомг хечо магки, Олгул хечо магки	
Чируги, чириги, чиги	Ханбом, тубом и сетбом монтомг и олгул чируги	
Чаги	Апча олиги, Банкал и Бандал чаги, Ап чаги, Дольо чаги	
Шибон	Ходене в позиции с блокове и удари с ръце	
Кируги	Пътеки с техники с крака	
Пумсе	Тегуек Ил жанг -1во пумсе	
Физическа подготовка	Лицеве опори-30, коремни преси-40, гръбни преси-40, скокове с високо вдигнати колене-30	
Разтяжка и гъвкавост	Шпагат, трон и мост	
Теория и терминология	Наименование на ударните части на ръцете и краката на исканите техники Какво е TaeKwonDo Кой е създателят на TaeKwonDo	

Изпитен лист



Име.....

Група 8 и 7

Елементи на изпита	Изпитна програма	Оценки
Соги	<i>Моа соги, Чумби соги, Чучум соги, Ап соги, Ап куби, Пъонхи соги, Дит куби, Хакдари соги, Бом соги, Ап коа соги, Дит коа соги</i>	
Магки	<i>Аре магки, Монтомг ан магки, Олгул магки, Аре хечо магки, Монтомг хечо магки, Олгул хечо магки, Бакат палмок магки, Ан палмок магки, Хансоннал магки, Янсоннал магки, Годуро магки, Батансонг магки</i>	
Чируги,чириги,чиги	<i>Ханбом, тубом и сетбом монтомг и олгул чируги, Дънг джумок (Ап чиги, Бакат чиги), Меджумок чиги, Сонкут чириги, Пъонсонкут чириги, Соннал мок чиги, Джебирум Янсоннал мок чиги</i>	
Чаги	<i>Апча олиги, Банкал и Бандал чаги, Ап чаги, Долюо чаги, Бакуро чаги, (Ануро и Бакуро) Нерио чаги, Йоп чаги, Хурио чаги,</i>	
Шибон	<i>Ходене в позиции с блокове и удари с ръце</i>	
Кируги	<i>Пътеки с техники с крака Педели- техники</i>	
Пумсе	<i>Тегуек Ил жанг - Сам жанг -1во – 3то пумсе и едно пожелание</i>	
Физическа подготовка	<i>Лицеве опори-30, коремни преси-40, гръбни преси-40, скокове с високо вдигнати колене-30</i>	
Разтяжка и гъвкавост	<i>Шпагат, трон и мост</i>	
Теория и терминология	<i>Наименование на ударните части на ръцете и краката на исканите техники Какво е TaeKwonDo? Кога е създадено TaeKwonDo? Кога е приет за олимп.дисциплина?</i>	

Изпитен лист



Име.....

Гуп 6 и 5

Елементи на изпита	Изпитна програма	Оценки
Соги, Магки	Всички изучени до тук плюс <u>Гави магки, Къмганг магки, Осантул магки, Сантул Магки</u>	
Чируги,чириги,чиги	Всички изучени до тук плюс <u>Батансонг чиги и Палкуп чиги(всички разновидности)</u>	
Чаги	Всички изучени до тук плюс <u>Мирио чаги, Дит чаги, Тиориги(Дит-Хурио чаги), Тора долъо чаги</u>	
Шибон	Ходене в позиции с блокове и удари с ръце	
Самоотбрана	Уговорен спаринг в 3 стъпки Сам бо деран	
Кируги-техники	1.Пътеки с техники с крака 2.Комбинации на педели 3. Безконтактен спаринг	
Пумсе	Тегук Сам, Са и О- жанг -3то, 4то и 5то пумсе плюс едно пумсе пожелание	
Физическа подготовка	Лицеви опори- 35 , коремни преси- 50 , гръбни преси- 50 , скокове с високо вдигнати колене- 40	
Разтяжка и гъвкавост	Шпагат, трон и мост	
Теория и терминология	Наименование на ударните части на ръцете и краката на исканите техники Кои са дисциплините в ТКД? Кои са петте елемента ТКД?	

Изпитен лист



Име.....

Гуп 4 и 3

Елементи на изпита	Изпитна програма	Оценки
Соги, Магки, Чируги, чириги, чиги	Всички изучени до тук	
Чаги	Всички изучени до тук плюс <u>тимио Ап чаги, тимио Дольо чаги, тимио Йоп чаги и тубом Дольо чаги(Наре чаги)</u>	
Шибон	Ходене в позиции с блокове и удари с ръце и крака	
Самоотбрана	Уговорен спаринг в 2 и 3 стъпки Сам бо деруан и Ий бо деруан	
Пумсе	Тегук юк жанг и чил жанг -6то и 7мо пумсе плюс едно пожелание	
Кируги-техники	Пътеки с техники с крака Педели- комбинации	
Кируги	Свободен спаринг 2x1мин.	
Физическа подготовка	Лицеве опори- 40 , коремни преси- 60 , гръбни преси- 60 , скокове с високо вдигнати колене- 40	
Разтяжка и гъвкавост	Шпагат, трон и мост	
Теория и терминология	Наименование на ударните части на ръцете и краката на исканите техники Какви са правилата в спаринг състезанията? Какви са изискванията за пумсе-състезателите?	

И з п и т е н л и с т



Име.....

Гуп 2 и 1

Елементи на изпита	Изпитна програма	Оценки
Соги, Магки, Чируги, чируги, чиги Чаги	Всички изучени до тук Всички изучени до тук Всички изучени до тук плюс <u>тимио дит чаги,</u> <u>тимио тио лиги</u>	
Шибон	Ходене в позиции с блокове и удари с ръце и крака	
Самоотбрана	Уговорен спаринг в 1 и 2 стъпки Ий бо деран и Ил бо деран	
Пумсе	Тегук чил жанг и пал жанг -7мо и 8мо пумсе плюс едно пожелание	
Кируги-техники	Пътеки със спаринг тактика(бой със сянка) Педели- комбинации	
Кируги	Свободен спаринг 2x1мин.	
Кьокпа	1 техника с ръка 1 техника с крак	
Физическа подготовка	Лицеве опори-50, коремни преси-80, гръбни преси-80, скокове с високо вдигнати колене-50	
Разтяжка и гъвкавост	Шпагат, трон и мост	
Теория и терминология	Наименование на ударните повърхности на ръцете и краката Каква е символиката на цветовете на коланите? Какво е значението на елементите и дисциплините в бойното изкуство?	