**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ**

**ΔΗΜΗΤΡΑΣ 19 (4ος όροφος)**

**Τ.Κ. 10442 - ΑΘΗΝΑ**

**ΤΗΛ: 210.6820112-13 FAX: 210-6820116**

**E-mail:** **info@elot-tkd.gr** **website: www.elot-tkd.gr**

# HELLENIC TAEKWONDO FEDERATION

**19, DIMITRAS STR. (4th floor)**

**P.C. 10442 – ATHENS - GREECE**

**TEL:0030. 210.6820112-13 FAX: 0030.210.6820116**

ΔΥΡΡΑΧΙΟΥ 70 (1ος όροφος)

Τ.Κ. 10443 - ΣΕΠΟΛΙΑ

ΤΗΛ: 210.6820112-13 FAX: 210-6820116

E-mail: info@elot-tkd.gr website: www.elot-tkd.gr

# HELLENIC TAEKWONDO FEDERATION

70, DIRACHIOU STR. (1ST floor)

P.C. 10443 – SEPOLIA - GREECE

TEL:0030. 210.6820112-13 FAX: 0030.210.6820116



**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ**

**POOM – DAN**

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 1ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Pal-JangΗ εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 7Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Taegeuk Poomsae)Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας)Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτριαΟρολογία τεχνικώνΕρωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου |

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 2ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση KoryoΗ εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας)Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτριαΟρολογία τεχνικώνΕρωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου |

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 3ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση KeumgangΗ εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8 ή το KoryoHabon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις από ράβδο)Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτριαΟρολογία τεχνικώνΕρωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου |

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 4ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση TaebaekΗ εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8 ή το Koryo ή KeumgangHabon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις από ράβδο και μαχαίρι)Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτριαΟρολογία τεχνικώνΕρωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου |

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 5ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Pyongwon και ShipjinΗ εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8 ή το Koryo ή Keumgang ή TaebaekHabon Kyorugi (τεχνικές από τα Poomsae)Hosinsul (τεχνικές αυτοάμυνας)Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτριαΟρολογία τεχνικώνΕρωτήσεις σχετικά με τους κανονισμούς ΔιαιτησίαςΕρωτήσεις θεωρητικού περιεχομένου σχετικά με την ιστορία του Ταεκβοντό |