

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ**

**POOM – DAN**

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 1ο DAN**

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

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 2ο DAN**

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

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 3ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Keumgang  Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8 ή το Koryo  Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)  Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις από ράβδο)  Kyorugi (Τεχνικές αγώνα)  Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια  Ορολογία τεχνικών  Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου |

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 4ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Taebaek  Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8 ή το Koryo ή Keumgang  Habon Kyorugi (10 τεχνικές από τα Poomsae)  Hosinsul (10 τεχνικές αυτοάμυνας σε επιθέσεις από ράβδο και μαχαίρι)  Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια  Ορολογία τεχνικών  Ερωτήσεις Αγωνιστικού Διαιτητικού περιεχομένου |

**ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 5ο DAN**

|  |
| --- |
| Υποχρεωτικό Poomsae για εξέταση Pyongwon και Shipjin  Η εξεταστική επιτροπή επιλέγει για εξέταση ένα Poomsae από το 1έως το 8 ή το Koryo ή Keumgang ή Taebaek  Habon Kyorugi (τεχνικές από τα Poomsae)  Hosinsul (τεχνικές αυτοάμυνας)  Kyupka (θραύσεις) ελεύθερη επιλογή από τον αθλητή – αθλήτρια  Ορολογία τεχνικών  Ερωτήσεις σχετικά με τους κανονισμούς Διαιτησίας  Ερωτήσεις θεωρητικού περιεχομένου σχετικά με την ιστορία του Ταεκβοντό |