



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

ΔΗΜΗΤΡΑΣ 19 (4^{ος} όροφος)

T.K. 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

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ROOM – DAN

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 1^ο DAN

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

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 2^ο DAN

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

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 3^ο DAN

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

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 4^ο DAN

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

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΥΛΗ ΓΙΑ 5^ο DAN

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