



FORMATO DE LOS EXÁMENES DE CAMBIO DE GRADO (KUP) BLANCO - MARRÓN

■ KIBON KISUL. Técnicas Fundamentales

El alumno deberá conocer todas las técnicas del grado al que aspira en sus apartados de:

- ~ **SOGUI KISUL** (Posiciones)
 - ~ **SON KISUL MAKI** (Defensas)
 - ~ **SON KISUL GONGKIOK** (Ataques)
 - ~ **PUM** (Movimientos Especiales)
- a. Las posiciones se efectuarán en *Du Chumok Jori Chumbi*, con la excepción de *Chariot Sogui* y *Moa Sogui*.
 - b. Las defensas, ataques y movimientos especiales se realizarán 2 veces hacia delante y 2 veces hacia atrás, en la misma posición que aparece en el pumse correspondiente. Se empezará con la pierna izquierda y el *Chumbi* se hará hacia delante.
 - c. En cada uno de los ataques se realizará el grito "*Kiap*".

■ BAL KISUL. Técnicas de Pierna (Chagui: Patadas)

Se realizarán desde la posición de combate, dos repeticiones en el sitio de las técnicas de piernas que correspondan al grado. Se efectuarán con el grito "*Kiap*" en cada una de ellas. Las patadas con salto "*Tuio*" se harán una sola vez con cada pierna.

■ YOSOK DONG YA. Combinación Libre

A partir de VERDE, el alumno realizará una combinación de "creación libre" de posiciones, defensas, ataques y patadas, en forma de pumse hacia adelante, atrás y hacia los lados.

■ PUMSES

El aspirante deberá conocer y realizar correctamente los "*pumses*" correspondientes al grado al que opta.

- ~ Se valorará:
 - a. Ejecución técnica.
 - b. Potencia y fuerza.
 - c. Equilibrio.
 - d. Estética.
 - e. Concentración y coordinación.
 - f. Acabar en el lugar donde se comenzó.
 - g. Final de los movimientos.

- ~ 1º pumse. **TAEGUK IL CHANG = 18** secuencias con 20 movimientos; KIAP: Secuencia 18.
- ~ 2º pumse. **TAEGUK I CHANG = 18** secuencias con 23 movimientos; KIAP: Secuencia 18.
- ~ 3º pumse. **TAEGUK SAM CHANG = 20** secuencias con 34 movimientos; KIAP: Secuencia 20.
- ~ 4º pumse. **TAEGUK SA CHANG = 20** secuencias con 29 movimientos; KIAP: Secuencia 20.
- ~ 5º pumse. **TAEGUK OH CHANG = 20** secuencias con 32 movimientos; KIAP: Secuencia 20
- ~ 6º pumse. **TAEGUK YUK CHANG = 23** secuencias con 31 movimientos; KIAP: Secuencia 13.
- ~ 7º pumse. **TAEGUK CHIL CHANG = 25** secuencias, 33 movimientos KIAP: Secuencia 25.
- ~ 8º pumse. **TAEGUK PAL CHANG = 24** secuencias con 38 movimientos; KIAP: Secuencias 2 y 18.

■ **IL BO DERYON:**

~ **SEBON KYORUGUI (Tres pasos):**

A partir de AZUL, el aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, *OLGUL* y *MOMTONG*. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición de *AP KUBI ARE MAKI* (pierna derecha atrás).

~ **HANBON KYORUGUI (Un paso):**

A partir de VERDE, el aspirante ejecutará con la ayuda de un compañero (otro aspirante), técnicas diferentes de defensa y contraataque a los dos niveles, *OLGUL* y *MOMTONG*. Los ataques serán efectuados partiendo de una correcta posición *AP KUBI ARE MAKI* (pierna derecha atrás).

- ~ Se valorará:
 - a. Ejecución Técnica.
 - b. Control de las Técnicas.
 - c. Efectividad de las Técnicas.

■ **COMBATE LIBRE: KYORUGUI**

A partir de VERDE; Mediante la realización de un combate se valorará la técnica, la táctica, los desplazamientos, la posición corporal, el control del espacio y la distancia así como conocimientos generales del reglamento de competición.