



## **I.- REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN**

- Tiempo de práctica mínimo según grado, según la fecha del último certificado de Kukkiwon.
- Carta de recomendación del maestro, director técnico.
- Fotocopia de los certificados de Kukkiwon y Federación Chilena de Taekwondo del último grado.
- Tesis de grado (postulantes a 4° Dan y superior).
- Ser árbitro nacional, como mínimo (para 4° Dan o superior) ( presentar fotocopia de certificado)
- Asistir a un Seminario de Instructores y a un curso técnico como mínimo en el año.
- Dos fotos tamaño pasaporte, color.
- Condición técnica y física adecuada, correspondientes a un cinturón negro de Taekwondo.
- Tener bien asimiladas las normas de cortesía y conducta, propias de un Taekwondoista.

## **II.- TIEMPOS MÍNIMOS DE PRÁCTICA POR GRADO (Según reglamento de Kukkiwon)**

- 1° Poom, 1 año
- 1° Dan o Poom, 2 años
- 2° Dan o Poom, 2 años
- 3° Dan o Poom, 3 años
- 4° Dan , 4 años
- 5° Dan, 5 años
- 6° Dan, 6 años
- 7° Dan, 8 años
- 8° Dan, 9 años
- 9° Dan, según Kukkiwon

## **III.- EDADES MÍNIMAS PARA ASCENSO DE DAN**

- 1° A 3° Poom, menores de 15 años
- 4° Poom 18 años
- 4° Dan, 22 años
- 5° Dan, 27 años
- 6° Dan, 30 años
- 7° Dan, 36 años



- 8° Dan, 43 años
- 9° Dan, 52 años
- 10° Dan, 63 años

#### **IV.- PRUEBA TEÓRICA (1° A 3° Dan)**

- Historia del Taekwondo
- Filosofía del Taekwondo
- Reglamento de competencia
- Anatomía básica
- Vocabulario técnico coreano

#### **V.- TESIS DE GRADO (4° Dan y superior)**

- Según pauta.

#### **VI.- PRUEBA PRÁCTICA**

- 1) Movimientos básicos de Gup (según programa de enseñanza de gup)
- 2) Movimientos básicos de Dan, según partes de las formas correspondientes a cada grado.
- 3) Patadas
- 4) Poomsae del grado, poomsae anteriores.
- 5) Combates pactados.
- 6) Defensa personal.
- 7) Combate deportivo.
- 8) Rompimientos.

## **VII.- PARA 1° DAN**

- 1) Kibondongyak (movimientos básicos), (pauta de gup). Debe identificar las técnicas por su nombre en coreano.
- 2) Baldogyak (técnica de patadas). El postulante debe dominar todas las técnicas de patadas, básicas y con salto, combinaciones, técnicas en ataque y contraataque, así como su nomenclatura en coreano.
- 3) Poomsae, Taekuk pal chang y 2 anteriores.
- 4) Machuokyorugui (combate pactado). 5 de manos, 5 con patadas.
- 5) Hosinsul (defensa personal). 3 liberaciones de tomadas, 3 defensas contra palo, 3 defensas contra cuchillo, 3 defensas contra pistola.
- 6) Kyorugui (combate deportivo)
- 7) Kyukpa (rompimientos). 1 rompimiento de altura (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de longitud (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de potencia de mano
- 8) (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 " , separadas).

## **VII.- PARA 2° DAN**

- 1) Kibondongyak (movimientos básicos), (pauta de gup y movimientos de forma Koryo). Debe identificar las técnicas por su nombre en coreano.
- 2) Baldogyak (técnica de patadas). El postulante debe dominar todas las técnicas de patadas, básicas y con salto, combinaciones, técnicas en ataque y contraataque, así como su nomenclatura en coreano.
- 3) Poomsae, Koryo y 3 anteriores.
- 4) Machuokyorugui (combate pactado). 8 de manos, 8 con patadas.
- 5) Hosinsul (defensa personal). 3 liberaciones de tomadas, 5 defensas contra palo, 5 defensas contra cuchillo, 3 defensas contra pistola.
- 6) Kyorugui (combate deportivo)
- 7) Kyukpa (rompimientos). 1 rompimiento de altura (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de longitud (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de potencia de mano (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 " , separadas).



### **VIII.- PARA 3° DAN**

- 1) Kibondongyak (movimientos básicos), (pauta de gup y movimientos de formas Koryo y Kumgang). Debe identificar las técnicas por su nombre en coreano.
- 2) Baldogyak (técnica de patadas). El postulante debe dominar todas las técnicas de patadas, básicas y con salto, combinaciones, técnicas en ataque y contraataque, así como su nomenclatura en coreano.
- 3) Poomsae, Kumgang, Koryo, y 2 anteriores.
- 4) Machuokyorugui (combate pactado). 10 de manos, 10 con patadas.
- 5) Hosinsul (defensa personal). 3 liberaciones de tomadas, 6 defensas contra palo, 6 defensas contra cuchillo, 4 defensas contra pistola.
- 6) Kyorugui (combate deportivo)
- 7) Kyukpa (rompimientos). 1 rompimiento de altura (1 tabla de 1/2 "), 1 rompimiento de longitud (1 tabla de 1/2 "), 1 rompimiento de potencia de mano (2 tablas de 1/2 ", juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 ", juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 ", separadas).

### **IX.- PAUTA PARA 4° DAN**

- 1) Kibondongyak (movimientos básicos), (pauta de gup y movimientos de formas Koryo, Kumgang, Taebaek). Debe identificar las técnicas por su nombre en coreano.
- 2) Baldogyak (técnica de patadas). El postulante debe dominar todas las técnicas de patadas, básicas y con salto, combinaciones, técnicas en ataque y contraataque, así como su nomenclatura en coreano.
- 3) Poomsae, Taebaek, Kumgang, Koryo y 3 anteriores.
- 4) Machuokyorugui (combate pactado). 10 de manos, 10 con patadas.
- 5) Hosinsul (defensa personal). 4 liberaciones de tomadas, 6 defensas contra palo, 6 defensas contra cuchillo, 4 defensas contra pistola.
- 6) Kyorugui (combate deportivo)
- 7) Kyukpa (rompimientos). 1 rompimiento de altura (1 tabla de 1/2 "), 1 rompimiento de longitud (1 tabla de 1/2 "), 1 rompimiento de potencia de mano (2 tablas de 1/2 ", juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 ", juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 ", separadas).
- 8) (2 tablas de 1/2 ", juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 ", juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 ", separadas).

## **XI.- PAUTA PARA 5° DAN**

- 1) Kibondongyak (movimientos básicos), (pauta de gup y movimientos de formas Pyongwon, Taebaek, Kumgang, Koryo). Debe identificar las técnicas por su nombre en coreano.
- 2) Baldogyak (técnica de patadas). El postulante debe dominar todas las técnicas de patadas, básicas y con salto, combinaciones, técnicas en ataque y contraataque, así como su nomenclatura en coreano.
- 3) Poomsae, Pyongwon, Taebaek, Kumgang, Koryo y 3 anteriores.
- 4) Machuokyorugui (combate pactado). 12 de manos, 12 con patadas.
- 5) Hosinsul (defensa personal). 5 liberaciones de tomadas, 6 defensas contra palo, 7 defensas contra cuchillo, 5 defensas contra pistola.
- 6) Kyorugui (combate deportivo)
- 7) Kyukpa (rompimientos). 1 rompimiento de altura (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de longitud (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de potencia de mano (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 " , separadas).

## **XII.- PAUTA PARA 6° DAN**

- 1) Kibondongyak (movimientos básicos), (pauta de gup y movimientos de formas Jitae, Shipjin, Pyongwon, Taebaek, Kumgang, Koryo). Debe identificar las técnicas por su nombre en coreano.
- 2) Baldogyak (técnica de patadas). El postulante debe dominar todas las técnicas de patadas, básicas y con salto, combinaciones, técnicas en ataque y contraataque, así como su nomenclatura en coreano.
- 3) Poomsae, Jitae, Shipjin, Pyongwon, Taebaek, Kumgang, Koryo y 3 anteriores.
- 4) Machuokyorugui (combate pactado). 15 de manos, 15 con patadas.
- 5) Hosinsul (defensa personal). 6 liberaciones de tomadas, 7 defensas contra palo, 8 defensas contra cuchillo, 8 defensas contra pistola.
- 6) Kyorugui (combate deportivo)
- 7) Kyukpa (rompimientos). 1 rompimiento de altura (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de longitud (1 tabla de 1/2 " ), 1 rompimiento de potencia de mano (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de potencia de patada (2 tablas de 1/2 " , juntas), 1 rompimiento de habilidad (2 o más tablas de 1/2 " , separadas).