



## KARTA EGZAMINACYJNA NA III DAN



NAZWISKO I IMIĘ.....

### UKŁADY TUL

Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5		Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5	
Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5		Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5	
Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5		<b>Eui-Am</b>	<b>5</b>	
Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5		<b>Choong-Jang</b>	<b>5</b>	
Wybrany układ – od Chon-Ji do Ge-Baek	5		<b>Kodang d.Juche</b>	<b>5</b>	
			<b>Suma punktów</b>	<b>50</b>	

### TECHNIKI NOŻNE

Samjung Chagi – zadane przez egzaminatora min – 3 techniki	3	
Mikulmyo Samjung Chagi – zadane przez egzaminatora min – 3 techniki	3	
Twio Dolmyo – zadane przez egzaminatora min – 3 techniki	3	
Twimyo I-Juch Chagi – zadane przez egzaminatora min – 3 techniki	3	
<b>Suma punktów</b>	<b>12</b>	

### WALKA I SAMOOBRONA

Sambo Matogi – 3 element	3	
Ibo Matogi – 10 elementy	3	
Ilbo Matogi – 15 elementów	3	
Walka wolna z kilkoma przeciwnikami	1	
Hosin-sul – samoobrona min. 13 elementów	5	
Uwolnienia z uchwytów zadanych przez egzaminatora	5	
Obrona przed atakami zadanymi przez egzaminatora	5	
Walka tradycyjna w ciągłym ruchu, min. 15 elementów	3	
<b>Suma punktów</b>	<b>28</b>	

### ROZBICIA

Twimyo Nopi Apcha Busigi – wyciągnięta ręka	1 deska	2	
Twimyo Nomo Yop Chagi - 9 osób mężczyźni	1 deska	2	
Twimyo Nomo Yop Chagi - 8 osób kobiety			
Twimyo Dolly Chagi – wysokość głowy	1 deska	2	
Twimyo Goro Chagi (360°)	1 deska	2	
Twimyo Ap Chagi	3 deski	2	
Tora Yop Chagi	3 deski	2	
Twimyo Tora Yop Chagi (180°)	2 deski	2	
Bandae Dollyo Chagi	2 deski	2	
Sonkal Anuro + Ap Joomuk (mężczyźni)	4 deski	2	
Dung Joomuk (mężczyźni)	1 deska	2	
Sonkal Yop Taerigi (kobiety)	2 deski	2	
<b>Suma punktów</b>		<b>20</b>	

### TEORIA

Wiedza o Taekwondo	2	
Teoria Taekwondo	2	
Nomenklatura	2	
<b>Suma punktów</b>	<b>6</b>	

Max 116 p. zali. p.92  
ILOŚĆ UZYSKANYCH PUNKTÓW:  
Zalicza 80 %

Uwagi: