EXAMEN CENTURA 4 DAN

1. ***Tehnica de mana (bloc sau atac) + tehnica de picior impuse - cu deplasare***

***Tull* -** de 2 dan (toate) si 3 dan (toate) + 4 tull-uri impuse

1. ***Luptă – 1 pas (aplicaţii din tull)***

- atac cu mâna – blocaj cu mâna - contraatac tot cu mâna

- atac cu mâna – blocaj cu mâna - contraatac piciorul

-atac cu piciorul – blocaj cu mâna - contraatac cu mâna

-atac cu piciorul – blocaj cu piciorul - contraatac cu mâna sau piciorul

- luptă cu 2 şi 3 adversari

-autoaparare

1. ***Tehnică de spargere de pe loc şi din săritură (scânduri din brad 30x30 x2 cm , 6 buc obligatoriu)***

*De pe loc – (tehnici impuse)*

Seniori masculin - 3 scânduri o tehnică de mână + 3 scânduri o tehnică de picior

Seniori feminin - 2 scânduri o tehnică de mână + 2 scânduri o tehnică de picior

*Din săritură – ( 2 tehnici impuse din săritură )*

 Seniori : masc., fem. – 1 scândură o tehnică din săritură

* Un eseu despre Taekwon-do care sa contina minim 2 pagini
1. *Test de forţă:*abdomen (5 serii x 30), flotari (5 serii x 15), genoflexiuni (5 serii x 25)
2. ***Test din 20 de întrebări din istoric, tehnică* (din care trebuie să răspundă la minim 15 întrebări)**