



FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE TAEKWON-DO I.T.F.

PERSOANĂ JURIDICĂ DE DREPT PRIVAT, DE UTILITATE PUBLICĂ

Adresa Loc. Călan, str. Bradului, bl. 15, sc. A, ap. 12, jud. Hunedoara
Cod Fiscal 13295884
C.I.S. 0001867
Cont RON RO37 RNCB 0106 0266 0838 0004
Cont EURO RO91 RNCB 0106 0266 0838 0002
E-mail president@taekwondo-itf.ro, secretary@taekwondo-itf.ro
Telefon +40 766 800 330
Web www.taekwondo-itf.ro



EXAMEN CENTURA 1 DAN

Tehnici de mână (blocaj sau atac) - Tehnică de picior impuse - cu deplasare

Tull – patru (4) tuluri impuse de la Chon-Ji la Choong-Moo

Luptă – 1 pas (aplicații 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 adversari

Tehnică de spargere de pe loc și din săritură (scânduri din brad 30x30x2 cm, 6 buc obligatoriu)

De pe loc – (tehnici impuse)

Juniori masculin – 2 scânduri o tehnică de mână + 2 scânduri o tehnică de picior

Juniori feminin – 1 scândură o tehnică de mână + 1 scândură o tehnică de picior

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

Seniori feminin - 1 scânduri o tehnică de mână + 2 scânduri o tehnică de picior

Din săritură – (o tehnică impusă din săritură)

Juniori, seniori, masc., fem. – 1 scândură o tehnică din săritură

Test de forță : abdomen (5 serii x 20), flotări (5 serii x 10), genuflexiuni (5 serii x 20)

Test din 20 de întrebări din istoric, tehnică (din care trebuie să răspundă la minim 15 întrebări)