



## 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](mailto:president@taekwondo-itf.ro), [secretary@taekwondo-itf.ro](mailto:secretary@taekwondo-itf.ro)  
Telefon +40 766 800 330  
Web [www.taekwondo-itf.ro](http://www.taekwondo-itf.ro)



# EXAMEN CENTURA 3 DAN

*Tehnica de mână (bloc sau atac) + tehnica de picior impuse - cu deplasare*

*Tull - de 1 dan (toate) și 2 dan (toate) + 4 tului impuse*

*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 și 3 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 30), flotari (5 serii x 15), genuflexiuni (5 serii x 25)

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