



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



MODEL DE ÎNTREBĂRI LA TESTUL PENTRU CENTURILE 1, 2, 3 DAN

1. Data și anul nașterii Gen. Choi Hong Hi?
2. Anul înființării taekwon-do-ul?
3. Ce înseamnă taekwon-do?
4. Ce înseamnă centura neagră?
5. Ce înseamnă *kyong-ye*?
6. Cum sunt loviturile de picior *dollyo chagi* în tull-ul Hwa-Rang?
7. Care din cele trei tehnici de picior (*ap chagi*, *dollyo chagi*, *yop chagi*) se execută cu fixare?
8. Câte mișcări are tull-ul *Toi-Gye*?
9. Câte tull-uri sunt în taekwon-do ITF?
10. Ce semnificație are tull-ul Won-Hyo?
11. Ce înseamnă *baldung*?
12. Ce înseamnă *yol*?
13. Ce înseamnă *matsoki*?
14. Unde trebuie executat *doo palmok makgi* în Joong-Gun tull?
15. Câte grade sunt până la centura neagră?
16. Cum sunt loviturile de pumn 2 și 3 sunt în tull-ul Yul-Gok?
17. Cum se numește antrenorul care are centura neagră între 1-3 dan?
18. Cum se numește antrenorul care are centura neagră între 4-6 dan?
19. Cum se numește centura neagră între 7-9 dan?
20. Care sunt cele trei niveluri în taekwon-do?
21. Ce înseamnă *palmok*?
22. Câte principii de bază sunt în taekwon-do? Enumerați-le.
23. Care sunt cele 9 secrete ale învățării taekwon-do-ului? Enumerați-le.
24. Ce reprezintă și ce semnificație au tull-urile?
25. Cine este fondatorul taekwon-do-ului?
26. Cum sunt loviturile de picior *dollyo* și *dwit chagi* în tull-ul Choong-Moo?
27. Ce înseamnă *ibo*, *ilbo* și *sambo matsoki*?
28. Câte feluri de mișcări avem în tull-uri? Enumerați-le.
29. Ce înseamnă *kyocha noollo makgi*?
30. Ce înseamnă *naeryo magki*?
31. Unde este sediul Federației Europene de Taekwon-do AETF?
32. Unde este sediul Federației Internaționale de Taekwon-do ITF?
33. Ce înseamnă *mori*?
34. Ce înseamnă *baro*?
35. Ce înseamnă *dollyo jirugi*?
36. Ce înseamnă *kyocha sogi*?
37. Ce înseamnă *sang sonkal makgi*?
38. Ce înseamnă *gutja makgi*?
39. Ce înseamnă *bakat palmok makgi*?
40. Ce înseamnă *sewo chagi*?



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



41. La capitolul tehnică, câte principii de bază sunt în taekwon-do?
42. În ce tull avem *yop chagi nopunde*?
43. Câte mișcări are Juche?
44. Cum se numește în tull-ul Juche blocajul cu piciorul?
45. Care sunt stilurile vechi de arte marțiale coreene din care Gen. Choi Hong Hi a înființat taekwon-do?
46. Ce înseamnă *dwit chagi*?
47. Ce înseamnă *sonbadak miro makgi*?
48. Câte poziții de bază sunt în taekwon-do ITF?
49. Câte mișcări are Choong-Jang?
50. Câte mișcări are Eui-Am?
51. Cum sunt executate primele două *bandae dollyo chagi* din Eui-Am?
52. Care sunt factorii care influențează forța pentru o lovitură?
53. Cum se numește lovitura de pumn?
54. Cum se traduce *Do*?
55. Cum se numește zona piciorului cu care se lovește *yop chagi*?
56. Ce semnifică centura albastră?
57. Care este diferența dintre *nachuo sogi* și *gunnun sogi*?
58. Ce reprezintă toate cele 24 de tull-uri?
59. Cum sunt loviturile de picior *yopcha jirugi* în Kwang-Gae?
60. Ce semnifică centura roșie?
61. Câte mișcări are tull-ul Po-Eun?
62. Cum se execută mișcările de la 6 la 12 din Po-Eun?
63. Cum se numește sala de antrenament în coreeană?
64. Cum sunt loviturile de pumn 3-4 din tull-ul Ge-Baek?
65. Din ce țară provine taekwon-do?
66. Când întâlnești o persoană cu un grad mai mare decât gradul pe care îl deții tu, cine salută primul?
67. Ce înseamnă poziția *charyot sogi*?
68. Cum este distribuția greutateii la poziția *niunja sogi*?
69. Cu care parte a piciorului lovești *ap chagi*?
70. De ce majoritatea tull-urilor încep în partea stângă?
71. Ce înseamnă *Geuk-Gi*?
72. Ce înseamnă *Po-Eun*?
73. Ce înseamnă *Ye-Ui*?
74. În ce tull avem mișcarea cu denumirea *annun sogi soopyong jirugi*?
75. În ce an ia numele de INTERNATIONAL TAEKWON-DO FEDERATION?
76. În ce tull avem mișcarea cu denumirea *gunnun sogi nopunde bandalson makgi*?
77. În ce an s-a înființat ALL EUROPE TAEKWON-DO FEDERATION?
78. Ce semnifică centura verde?
79. În ce tull întâlnim mișcarea cu denumirea *golcho makgi*?
80. Câte țări au participat la înființarea ITF?
81. Câte feluri de *Guburyo sogi* avem?
82. Enumerați toate caracteristicile *Teoriei Puterii*?
83. Ce înseamnă *Forța de reacție* în Teoria Puterii?



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



84. Cum se numește *practicantul* de taekwon-do în coreeană?
85. În ce tull avem *Surro Chagi*?
86. Ce înseamnă *Hosin Sul*?
87. Câte feluri de luptă sunt în taekwon-do? Enumerați minim 3 în coreeană.
88. Cum se execută *Nachuo so sonbadak nollo makgi* din Tullul Joong – Gun?
89. Ce înseamnă *In Nae*?
90. Cum se numește în coreeană – *deplasarea spre înainte*?
91. Ce reprezintă ultima tehnică de mână stângă de la tull-ul *Choong Jang*?
92. Ce reprezintă diagrama tull-lui *Juche*?
93. Câte mișcări are tull-ul *Eui Am*?
94. Cum se execută mișcarea nr. 36 din tull *Eui Am* (niunja so sonkal dung najunde bandae anuro makgi)?
95. Cum se execută *niunja so sonkal nopunde yop taerigi* (mișcarea nr. 39 în tull Yon-Gae)?
96. Ce înseamnă denumirea *Yu Dan Ja*?
97. Ce reprezintă ultima tehnică de mână stângă de la tull-ul *Choong Jang*?
98. Ce semnifică tullul *bakkuro ghutgi*?
99. Câte mișcări are tull-ul *Sam Il*?
100. Câte și care sunt secretele învățării taekwon-do-ului?
101. Ce înseamnă au culorile centurilor? (descriere)
102. În ce stil de luptă străvechi își are originile Taekwon-do-ul?
103. Ce înseamnă are tullul... numele... (descriere, diagramă, număr de mișcări)
104. Care este jurământul Taekwon-do
105. Care sunt principiile Taekwon-do? (descriere)
106. Ce reprezintă pentru tine forța în Taekwon-do? Cum o dezvolti?
107. Secretele învățării Taekwon-do (descriere)
108. Cunoașterea protocolului: salutul – când, unde, pe cine și cum se salută?
109. Cum se execută balansul în tull. (detaliați)
110. Descrie poziția niunja sogi, gunnun sogi, anunn so, gojun so.
111. Cum se numește lovitura de picior dată în direcția înainte în tullul Won Hyo și la ce nivel este executată?
112. Ce reprezintă diagrama în tullurile Yul Gok și Toi Gye?
113. Care este diferența dintre lupta cu un pas și autoapărare?

Director Tehnic FRTKD ITF,
Master Mureșan Alexandru 7 dan ITF,
Instructor internațional