



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



Nr. ____ / ____ 2023

Fisa de examinare 3 Dan

Nume (Sportiv/a).....

Prenume (Sportiv/a).....

Club / Antrenor / Grad :

Locul examinarii

Data :

NR	PROBA	ADMIS /RESPINS						OBSERVATII
1.	TEST SCRIS (Proba eliminatorie) (20 intrebari minim 15 corecte) NOTA DE TRECERE / PUNCTAJ							
2.	HA BANSIN (Partile picorului) si SANG BANSIN (Partile mainii) .Teorie intrebari ale partilor cu denumirile in koreeana / 10 denumiri	10	9	8	7	6	5 Respins	
3.	SON GISOOL –Tehnici de mână impuse (Blocaj - BANG EUA GI sau Atac – GONG GYOGKI) 10 comenzi	10	9	8	7	6	5 Respins	
4.	BAL GISOOL –Tehnică de picior impuse 10 comenzi	10	9	8	7	6	5 Respins	
5.	TULL (de la Chon Ji pana la Ju Che) , se noteaza continut tehnic , pozitii , blocaje , etc	10	9	8	7	6	5 Respins	

6.	ILBO si IBO MATSOGI - Luptă – 1, 2 pas (aplicații din tull) YAKSOK MATSOGI (lupta cu picioarele) , JAYU MATSOGI (lupta libera 1 oponent)	10	9	8	7	6	5 Respins	
7.	HOSIN SUL – Autoaparare (atac la mana x 3 , atac din spate x 3 , atac cu piciorul x 3)	10	9	8	7	6	5 Respins	
8.	GYOPKA -Tehnică de spargere de pe loc și din săritură	10	9	8	7	6	5 Respins	
9.	DOSOO DALLYION -Test de forță : -3:30 min - picioarele la 45* (3 dan) - flotari la numaratoare : 100 -genoflexiuni : 150	10	9	8	7	6	5 Respins	

1.Fiecare proba va porni de la nota 10 si este eliminatorie

2.Pentru a trece proba sportivul trebuie sa acumuleze minim 6 puncte

3.Examenul este promovat daca sportivul acumuleaza un total de minim 70 de puncte