



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 10 Kup Taekwon-do ITF

1. Formy:

Saju Jirugi – v oboch smeroch

Saju Makgi – v oboch smeroch

2. pozície:

Charyot Sogi

Narani Junbi Sogi

3. techniky ručné:

Narani So Kaunde Jirugi

Gunnun So Kaunde Jirugi – vykonané v pohybe

Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi – vykonané v pohybe

Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi – vykonané v pohybe

Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi – vykonané v pohybe

4. techniky nožné:

Apcha Olligi – vykonané na mieste v Gunnun So

Golcho Olligi – vykonané na mieste v Gunnun So

Apcha Busigi – vykonané na mieste v Gunnun So

Dollyo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So alebo Gunnun So

Dwimyo Apcha Busigi – v pozícii Gunnun So

Dwimyo Dollyo Chagi – v pozícii Gunnun So

5. test kondície a sily

6. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 9 Kup Taekwon-do ITF

1. formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

2. zostavy: Vedieť princíp Chon-Ji tul

3. techniky ručné:

Všetky prvky z 10 Kup

Annun So Kaunde Jirugi

Gunnun So Nopunde Jirugi – vykonané v pohybe

Gunnun So Bakat Palmok Chookyo Ap Makgi – vykonané v pohybe

Niunja So An Palmok Kaunde Makgi – vykonané v pohybe

4. techniky nožné:

Techniky zo skúšok na 10. kup

Yopcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So

Apcha Olligi – vykonané na mieste v Gunnun So

Apcha Busigi – vykonané na mieste v Gunnun So alebo Niunja So

Dollyo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So

Dwimyo Apcha Busigi – v pozícii Gunnun So alebo Niunja So

Dwimyo Dollyo Chagi – v pozícii Gunnun So

5. boj: Sambo Matsogi - 1 element v pozícii Gunnun So bez partnera

6. test kondície a sily

7. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 8 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul . Vedieť princíp Dan-Gun tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10 a 9 Kup

Niunja So Palmok Daebi Makgi – vykonané v pohybe

Niunja So Sonkal Daebi Makgi – vykonané v pohybe

Niunja So Sonkal Yop Taerigi – vykonané v pohybe

Niunja So Sang Palmok Makgi – vykonané v pohybe

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10 a 9 Kup

Naeryo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So

Dwitcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So alebo Narani So

Yopcha Jirugi (s obratom) – vykonané na mieste (s obratom vpred na prednej nohe), v Niunja So

Yopcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So

Dwimyo Dollyo Chagi – v Niunja So

Dwimyo Yopcha Jirugi – v Niunja So

4. boj:

Sambo Matsogi - 2 elementy s partnerom, (1 element v Gunnun So a 1 element v Niunja So)

5. test kondície a sily

6. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 7 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul, Dan-Gun tul. Vedieť princíp Do-San tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9 a 8 Kup:

Gunnun So Sun Sonkut Tulgi – vykonané v pohybe

Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi – vykonané v pohybe

Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi – vykonané v pohybe

Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi – vykonané v pohybe

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9 a 8 Kup:

Naeryo Chagi (s obratom) – vykonané na mieste (s obratom vpred na prednej nohe),
v Niunja Sogi

Goro Chagi – vykonané na mieste v Niunja So

Bandae Goro Chagi – vykonané na mieste v Niunja So

Naeryo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So

Dwitcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So

Yopcha Jirugi – vykonané na mieste v Annun So

Dwimyo Goro Chagi (predná noha) – v Niunja So

Dwimyo Naeryo Chagi (predná noha) – v Niunja So

5. boj:

Sambo Matsogi - 6 elementov s partnerom, (3 elementy v Gunnun So a 3 elementy
v Niunja So)

Ibo Matsogi - 1 element, v doteraz poznaných pozíciách

6. test kondície a sily

7. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 6 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul po Do-San tul. Vedieť princíp Won-Hyo tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8 a 7 Kup :

Gunnun So Dollimyo Makgi – v pohybe

Niunja So Sonkal Anuro Nopunde Taerigi – v pohybe

Gojung So Kaunde Baro Jirugi – v pohybe

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9, 8 a 7 Kup :

Yopcha Jirugi – v pohybe v Niunja So

Naeryo Chagi (s obratom) – v pohybe vpred (s obratom na prednej nohe), v Niunja So

Goro Chagi - v Niunja So

Bandae Goro Chagi – v Niunja So

Dwimyo Dwitcha Jirugi – v Niunja So

Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°) – v Niunja So

Dwio Dollimyo Naeryo Chagi (180°) – vykonané zadnou nohou s obratom vpred v pozícií Niunja So

4. boj:

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementy v Gunnun So a 5 elementy v Niunja So)

Ibo Matsogi - 3 elementy, v doteraz poznaných pozíciách

5. test kondície a sily

6. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 5 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul po Won-Hyo tul. Vedieť princíp Yul-Gok tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7 a 6 Kup
Gunnun So Sonbadak Golcho Baro Makgi
Gunnun So Sonbadak Golcho Bandae Makgi
Gunnun So Ap Palkup Taerigi
Kyocho So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
Gunnun So Doo Palmok Nopunde Yop Makgi
Dwimyo Jirugi
Dwimyo I-jung Jirugi

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7 a 6 Kup
Bandae Dollyo Chagi – vykonané v Niunja So
Dwimyo Bandae Goro Chagi – vykonané v Niunja So

4. boj:

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementy v Gunnun So a 5 elementy v Niunja So)
Ibo Matsogi - 5 elementov, v doteraz poznaných pozíciách
Ilbo Matsogi - 3 elementy

5. test kondície a sily

6. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 4 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul po Yul-Gok tul. Vedieť princíp Joong-Gun tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6 a 5 Kup :

Niunja So Sonkaldung Kaunde Bakuro Makgi

Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi

Niunja So Bandae Kaunde Jirugi

Gunnun So Sonbadak Noollo Makgi

Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi

Gunnun So Sang Dwijibo Jirugi

Gunnun So Kyocho Joomuk Chookyo Makgi

Gunnun So We Palkup Taerigi

Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi

Gojung So Digtja (Mongdung-l) Makgi

Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6 a 5 Kup :

Dwimyo Bandae Dollyo Chagi

4. boj:

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementy v Gunnun So a 5 elementy v Niunja So)

Ilbo Matsogi - 8 elementov, v doteraz poznaných pozíciách

Ilbo Matsogi - 5 elementy

Hosin-sul - 5 elementov (oslobodenie sa z uchytovaní)

5. prerážanie:

Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska, na výšku vystretej ruky zovretá päť,

Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 3 osoby, dievčatá ponad 2 osoby,

Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1 doska (chlapci)

Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 doska (dievčatá)

Apcha Busigi - 2 dosky • Yopcha Jirugi - 2 dosky

Skúšajúci inštruktor vyberá 4 prerážania (dve zo špeciálnych techník a dve zo silového prerážania, vtom jedno prerážanie rukou)

6. test kondície a sily

7. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 3 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul po Joong-Gun tul. Vedieť princíp Toi-Gye tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5 a 4 Kup :

Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi

Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi

Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi

Gunnun So Dwijibun Sonkut Tulgi

Niunja So DooPalmok Najunde Miro Makgi

Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi

Annun So Bakat Palmok San Makgi

Moa So Dung Joomuk Yop dwi Taerigi (na mieste)

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5 a 4 Kup :

Ap Moorup Ollyo Chagi

Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (360°)

Dwimyo Dollimyo Dollyo Chagi (360°)

4. boj:

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementy v Gunnun So a 5 elementy v Niunja So)

Ibo Matsogi - 10 elementov, v doteraz poznaných pozíciách

Ilbo Matsogi - 8 elementov

Hosin-sul - 7 elementov (oslobodenie sa z úchyto)

voľný boj

5. prerážanie:

Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska, na výšku vystretej ruky zovretá päť

Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 4 osoby, dievčatá ponad 3 osoby,

Dwimyo Dollyo Chagi - 1 doska, na výšku hlavy,

Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1-2 dosky (chlapci)

Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1-2 dosky (dievčatá)

Yopcha Jirugi (s obratom) - 2 dosky (s obratom vpred na prednej nohe)

Dollyo Chagi - 2 dosky

Skúšajúci inštruktor vyberá 5 prerážaní (dve zo špeciálnych a tri zo silového prerážania, vtom jedno prerážanie rukou)

6. test kondície a sily

7. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 2 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. **zostavy:** Chon-Ji tul po Toi-Gye tul . Vedieť princíp Hwa-Rang tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 a 3 Kup :

Niunja So Ollyo Jirugi

Niunja So Baro Kaunde Jirugi

Niunja So Yop Palkup Tulgi

Moa So An Palmok Nopunde Yopap Makgi – na mieste

Annun So Sonbadak Miro Makgi – na mieste

Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4 a 3 Kup :

Dollyo Chagi – dvojitá koncovka, I-jung Chagi

Yopcha Jirugi – dvojitá koncovka, I-jung Chagi

Mikulmyo Dollyo Chagi – kopnutie s posuvom

Mikulmyo Yopcha Jirugi – kopnutie s posuvom

Dwimyo Bandae Dollyo Chagi (360°)

Dwimyo Bandae Goro Chagi (360°)

4. boj:

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementy v Gunnun So a 5 elementy v Niunja So)

Ibo Matsogi - 10 elementov, v doteraz poznaných pozíciách

Ilbo Matsogi - 12 elementov

Hosin-sul - 8 elementov (sebaobrana v pohybe, dokoncenie na zemi)

voľný boj

tradičný boj - zostava cvikov (prvkov) zo zostav v pravidelnom pohybe, 10 elementov

5. prerážanie:

Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska – na výšku vystretej ruky, vystretá dlaň

Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 5 a dievčatá ponad 4 osoby,

Dwimyo Bandae Dollyo Chagi - 1 doska, na výšku hlavy,

Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 2 dosky (chlapci)

Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 doska (dievčatá)

Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi - 2 dosky,

Gunnun So Ap Palkup Taerigi - 2 dosky

Niunja So Dung Joomuk Yop Taerigi - 1 doska (chlapci)

Skúšajúci inštruktor vyberá 6 prerážaní (tri zo špeciálnych techník a tri zo silového prerážania, v tom jedno prerážanie rukou.

6. test kondície a sily

7. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na 1 Kup Taekwon-do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. zostavy:

Chon-Ji tul po Hwa-Rang tul. Vedieť princíp Choong-Moo tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 a 2 Kup :

Annun So Bakat Palmok Kaunde Ap Makgi – na mieste

Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi – na mieste aj v pohybe

Niunja So Bakat Palmok Najunde Makgi

Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Yop Makgi

Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi

Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi

Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi

3. techniky nožné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 a 2 Kup :

Goro + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi

Yopcha Jirugi (s obratom) - I-jung Chagi

Bandae Goro Chagi + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi

Mikulmyo Goro Chagi - technika s posuvom

Mikulmyo Naeryo Chagi - technika s posuvom

4. boj:

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementov v Gunnun So a 5 elementov v Niunja So)

Ibo Matsogi - 10 elementov, v doteraz poznaných pozíciách

Ilbo Matsogi - 14 elementov

Hosin-sul - 12 elementov (sebaobrana v pohybe, dokončenie na zemi)

voľný boj

tradičný boj - zostava cvikov (prvkov) zo zostav v pravidelnom pohybe, 16 elementov

kwon matsogi – zostava cvikov (len kopov) v nacvičenom boji so superom

v pravidelnom pohybe, min 10 atakov

5. prerážanie:

Skúšajúci inštruktor vyberá 8 prerážaní (v tom min. jedno prerážanie rukou)

6. test kondície a sily

7. teória o Taekwon-do



SLOVENSKÝ ZVÄZ TAEKWON-DO ITF

Trnavská 18, 919 04 Smolenice

Technické skúšky na stupeň 1 dan v Taekwon-Do ITF

formy: Saju Jirugi, Saju Makgi

1. Tul (zostavy) Vedieť zostavy od Chon-Ji po Choong-Moo Tul

2. techniky ručné:

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 a 1 Kup

3. Bal Gisool (techniky nožné):

Všetky prvky z 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 a 2 Kup

samjung chagi (určí skúšajúci inštruktor)

mikulmyo samjung chagi (určí skúšajúci inštruktor)

twio dolmyo (360 stupne) chagi (určí skúšajúci inštruktor)

twimyo i-jung chagi (určí skúšajúci inštruktor)

4. Matsogi (boj):

Sambo Matsogi - 10 elementov s partnerom, (5 elementov v Gunnun So a 5 elementov v Niunja So)

Ibo Matsogi - 10 elementov, v doteraz poznaných pozíciách

Ilbo Matsogi - 18 elementov

Hosin-sul - 14 elementov (sebaobrana v pohybe, dokončenie na zemi)

voľný boj

tradičný boj - zostava cvikov (prvkov) zo zostav v pravidelnom pohybe, 22 elementov

kwon matsogi – zostava cvikov (len kopov) v nacvičenom boji so superom

v pravidelnom pohybe, min 14 atakov

5. Prerážanie:

Skúšajúci inštruktor vyberá 10 prerážaní (v tom min. jedno prerážanie rukou)

6. test kondície a sily

7. teória: o Taekwon-do