

# **ZKUŠEBNÍ ŘÁD**

## **ČESKÉHO SVAZU TAEKWONDO WTF**

*(platný od 1. 3. 2005)*

## Požadavky na jednotlivé stupně:

### 1. Předmětem zkoušek jsou:

- **kibon dongjak** - v této části cvičenci předvádí techniky sogi, makki, jirugi, chirugi, chigi, chagi na místě a za pohybu. Techniky se předvádí jednotlivě a v kombinacích.
- **poomse** - zde cvičenci ukazují svůj pokrok předvedením jednotlivých sestav stylu WTF. Současně s poomse je nutno znát i aplikace technik a kombinací technik v poomse obsažených.
- **kyorugi** - v této kategorii cvičenci předvádí cvičení s partnerem.
  - předvádí se dvě formy kyorugi
    - machchuo kyorugi - řízený boj 3-, 2- a 1-krokový
    - kyonggi kyorugi - sportovní zápas, sparring - dle pravidel WTF, provádí se v odpovídajících chráničích, ale bez tvrdého kontaktu. U dětí jsou povoleny chrániče nártů
- **hoshinsul** - cvičenci předvádí zvládnutí techniky v reálných situacích, nebo situacích reálným blízkých. Předvádí se zde sebeobrana proti neozbrojenému i ozbrojenému útočníkovi, nebo skupině útočníků. Je možno používat všechny naučené techniky včetně porazů, hodů, pák, atd. Samozřejmostí je zvládnutí pádů.
- **kyokpa** - demonstrace zvládnutí techniky. Používají se dřevěné desky rozměrů 30 cm x 30 cm různé tloušťky v rozsahu cca. 1 - 3 cm.
  - desky pro zkoušku přerážení si zajistí zkoušený sám, tloušťka desek:
    - muži a dospělí 2,5 - 3,5 cm
    - ženy a mládež 2 cm
    - děti 1 cm
- **teorie** – písemný, případně ústní test z oblastí:
  - historie taekwondo
  - etika a etiketa
  - terminologie taekwondo
  - pravidla sportovního zápasu – rozhodčí
  - pravidla technických soutěží – rozhodčí
  - vedení tréninků – trenéři
  - první pomoc
  - znalost práva (**nutná obrana, nutná pomoc**)

### 2. Upřesnění:

- u dětí se na sílu klade menší důraz, zápas se neboduje, důraz je na základní technice
- 7. kup a vyšší - můžou být dle volby komisaře (komise) znovu přezkoušeny důležité body z předchozího, již absolvovaného programu
- konkrétní požadavky - viz příloha zkušební řád

### 3. Hodnocení cvičenců při zkouškách

- Jednotlivé "disciplíny" jsou u zkoušek hodnoceny body od 1 do 5. Když zkoušený nedosáhne minimálně 4 bodů za poomse a kyonggi kyorugi, zkoušku předčasně končí.

**Hodnotí se:**

kibon dongjak	<p>koncentrace                  koordinace                  dynamika provedení - rychlost a síla ( razance )                  rovnováha                  preciznost provedení                  správné dýchání</p>
poomse	<p>koncentrace                  koordinace                  dodržení předepsaného průběhu                  pohledy                  kihap                  dynamika provedení - rychlost a síla ( razance )                  preciznost a plynulost provedení                  správné provedení technik                  správný rytmus                  správné dýchání                  bojový duch</p>
machchuo kyorugi	<p>koncentrace                  koordinace                  dynamika provedení - rychlost a síla ( razance )                  kihap                  rovnováha                  různé techniky                  reálnost kombinací                  bojový duch                  technické provedení                  správné dýchání</p>
kyonggi kyorugi	<p>koncentrace                  koordinace                  dynamika provedení - rychlost a síla ( razance )                  kihap                  rovnováha                  různé techniky                  technické provedení                  správné dýchání</p>
hoshinsul	<p>koncentrace                  koordinace                  dynamika provedení - rychlost a síla ( razance )                  kihap                  rovnováha                  různé techniky                  reálnost kombinací                  bojový duch                  technické provedení                  správné dýchání</p>
kyokpa	<p>koncentrace                  koordinace                  dynamika provedení - rychlost a síla ( razance )                  kihap                  rovnováha                  náročnost                  technické provedení</p>
teorie	<p>mentální stránka znalostí                  praktická stránka znalost                  rozsah znalostí                  hloubka znalostí                  licence trenéra                  licence rozhodčího</p>

Při hodnocení musí být u všech cvičenců zohledněn věk, pohlaví a fyzická konstituce

1 bod	-	mizerné provedení / znalosti
2 body	-	podprůměr
3 body	-	průměr
4 body	-	nadprůměr
5 bodů	-	vynikající provedení / znalosti

- Další dělení v rozsahu půl ( 0,5 ) bodu je v kompetenci zkoušejícího
- V případě, že na daný stupeň se některá disciplína nezkouší, udělí se za ni 4 body
- Celkové hodnocení se počítá jako součet známek za jednotlivé "disciplíny" ( 7 disciplín – viz výše ). **Pro úspěšné složení zkoušky je nutné dosáhnout v součtu minimálně 21 bodů.** V případě, že zkoušený dosáhne součtu 20,5 bodů nebo méně zkoušku neudělal.
- Cvičenci může být povoleno vykonat zkoušku o 2 stupně, viz. Směrnice „Zkoušky na stupně technické vyspělosti“, jestliže dosáhne v součtu 25 bodů nebo více
- Do celkové známky se započítávají bonifikace za:

Licence ČSTKD	Bonifikace
Rozhodčí	1,0
Trenér	1,0
Reprezentant A, B	2,0

### **Etika cvičence taekwondo**

Cvičencům jsou vysvětleny základy chování v tréninkovém prostoru (dojang ) a jednotlivé úkony prováděné při vykonávání etikety - několikrát proveden nástup oddílu. Dále jsou cvičencům vysvětlena jejich základní práva a povinnosti.

### **Práva a povinnosti cvičence taekwondo**

- musí respektovat své učitele a ostatní cvičence, respektovat držitele vyšších technických stupňů a poslouchat jejich příkazů
- je povinen dodržovat obecné zásady slušného chování
- je povinen dodržovat vysoký morální standard
- musí mít úctu ke všem lidem
- musí mít v úctě své rodiče a ostatní členy rodiny
- je povinen být si vědom svého vzhledu a přiměřeně se oblékat
- je povinen zdravit všechny uvnitř i vně tělocvičny
- nesmí svým uměním ublížit ostatním
- nesmí předvádět své umění na jakémkoli místě, které k tomu není určeno
- nesmí použít svého umění, případně bojovat, mimo místa k tomuto účelu vyhrazená (na ulici, diskotéce, zábavě, atd. ...), není-li přímo ohroženo jeho zdraví nebo život, nebo zdraví či život jeho nejbližších, nebo osob, které pomoc nevyhnutně potřebují - použitá obrana nebo způsob boje musí být adekvátní danému útoku
- nesmí předvádět a učit taekwondo nebo účastnit se jakýchkoli akcí pořádaných jinou školou bez povolení učitele ( mistra, instruktora, trenéra, ...)

- nesmí se účastnit žádných aktivit, které by mohly degradovat morální kredit taekwondo
- je zakázáno hlasitě hovořit a smát se nahlas v průběhu tréninku
- je zakázáno nosit na trénink předměty, které by mohly ohrozit zdraví ostatních cvičenců, nebo omezit jeho vlastní pohyblivost ( dlouhé nehty, hodinky, náramky, řetízky, náušnice, apod.)
- může během tréninku používat jenom technik a dovedností, které se učí ve škole
- je povinen dodržovat osobní hygienu
- je povinen nosit na trénink čistý cvičební úbor - tobok
- je povinen nosit na každý trénink pásek v barvě odpovídající dosaženému technickému stupni
- je povinen nosit na trénink svůj průkaz cvičence, případně licenci, a na požádání učitele mu je předložit
- má právo trénovat a využívat pomůcek určených k tréninku pod vedením svých učitelů a trenérů
- má právo požádat své učitele a trenéry o radu či pomoc
- po složení příslušné zkoušky má právo získat odpovídající technický stupeň
- má právo účastnit se všech akcí pořádaných svazem, nebo klubem

### Požadavky na jednotlivé technické stupně

#### Začátečníci

#### 10. kup

Zvládnutí dojang - etikety, znalost základních práv a povinností cvičence.

- **techniky:**

sogi:	charyot sogi
	moa sogi
	junbi sogi
	kibon junbi

#### 9. kup

- celková doba přípravy 2 měsíce
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky první poomse
- **machchuo kyorugi** - aplikace technik na místě
- **kyonggi kyorugi** - začátek nácviku pohybu nohou (základní stepping)
- **teorie** – základní povely, počítání
- **techniky:**

sogi:	ap sogi
	ap kubi
	juchum sogi
	kyorumse
makki:	palmok <b>arae makki</b>
	palmok <b>an makki</b>
	palmok <b>olgul makki</b>
jrugi:	jumok jrugi
	olgul jrugi

chagi: momtong jirugi  
 arae jirugi  
 ap chagi

### 8. kup

- celková doba přípravy 3 měsíce
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky druhé poomse
- **machchuo kyorugi** - aplikace technik v pohybu
- **kyonggi kyorugi** - steppingové kombinace
- **teorie** – základní povely, počítání
- **techniky:**

makki:	palmok bakkat makki
jirugi:	pandae jirugi
	paro jirugi
chagi:	an huryo chagi
	bakkat huryo chagi
	pandal chagi
	tollyo chagi
	nullo chagi
	ap bal tollyo chagi
- **poomse:** Taeguk il jang

### 7. kup

- celková doba přípravy 3 měsíce
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky třetí poomse
- **machchuo kyorugi** - sebon kyorugi - 4 kombinace (útok ruka, obrana volná)
- **kyonggi kyorugi** - kombinace s partnerem, útočné techniky, lapa + vesta
- **teorie** – základní povely, počítání
- **techniky:**

sogi:	dwit kubi
makki:	han sonnal bakkat makki
	han sonnal an makki
	han sonnal olgul makki
	han sonnal arae makki
jirugi:	tubon jirugi
chigi:	an chigi
	bakkat chigi
	yop chigi
	naeryo chigi
	sonnal chigi
	me jumok chigi
	yop huryo chagi
chagi:	miro chagi
	naeryo chagi
	tu bal dangsang tollyo chagi
- **poomse:** Taeguk i jang

## 6. kup

- celková doba přípravy 4 měsíce
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky čtvrté poomse
- **machchuo kyorugi** - tubon kyorugi - 4 kombinace (útok ruka, obrana volná)
- **hoshinsul** - páky a hody, pády
- **kyonggi kyorugi** - kombinace s partnerem, obrané techniky, lapa + vesta
- **teorie** – povely, počítání, terminologie, historie
- **techniky:**

sogi:	yop kyorumse
makki:	palmok goduro makki sonnal goduro makki
chirugi:	pyonsonkut sewo chirugi pyonsonkut jechyo chirugi pyonsonkut opo chirugi
chigi:	dung jumok ape chigi dung jumok bakkat chigi dung jumok yop chigi
chagi:	yop chagi dwit chagi dwi dollyo chagi dwi dora yop chagi jebipoom mok chigi mom dollyo chagi
- **poomse:** Taeguk sam jang

## 5. kup

- celková doba přípravy 4 měsíce
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky páté poomse
- **machchuo kyorugi** - tubon kyorugi - 4 kombinace (útok ruka, obrana volná)
- **hoshinsul** - páky a hody, pády
- **kyonggi kyorugi** - kombinace s partnerem, kontratechniky, lapa + vesta
- **teorie** – povely, počítání, terminologie, historie
- **techniky:**

sogi:	oen sogi orun sogi dwit kkoa sogi
makki:	dung sonnal bakkat makki dung sonnal goduro makki
chirugi:	kawi sonkut chirugi han sonkut chirugi
chigi:	palgup chigi palgup pyojok chigi
chagi:	bituro chagi
- **poomse:** Taeguk sa jang

## Pokročilí

### 4. kup

- celková doba přípravy 5 měsíců
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky šesté poomse
- **machchuo kyorugi** - hanbon kyorugi - 6 kombinací  
(útok - ruka 3x, útok - noha 3x, obrana - volná)
- **hoshinsul** - proti úchopům, proti držení
- **kyokpa** - ap chagi, tollyo chagi
- **kyonggi kyorugi** - technický sparring
- **teorie** – terminologie, pravidla sportovního zápasu, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, historie
- **techniky:**

sogi:	pyonhi sogi naranhi sogi
makki:	bituro makki hechyo makki batangson makki
jirugi:	bam jumok jirugi pyon jumok jirugi dung sonnal chigi
chagi:	twio ap chagi twio yop chagi twio tollyo chagi twio chagi
- **poomse:** Taeguk o jang

### 3. kup

- celková doba přípravy 5 měsíců
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky sedmé poomse
- **machchuo kyorugi** - hanbon kyorugi - 6 kombinací  
(útok - ruka 3x, útok - noha 3x, obrana - volná)
- **hoshinsul** - proti útoku tyčí, proti škrcení
- **kyokpa** - yop chagi, jumok jirugi
- **kyonggi kyorugi** - technický sparring
- **teorie** – terminologie, pravidla sportovního zápasu, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, historie
- **techniky:**

sogi:	bom sogi
makki:	gawi makki otgoro makki yop makki
jirugi:	tu jumok jirugi opo jirugi sewo jirugi jecho jirugi yop jirugi
chigi:	murup chigi



chagi: pyojok chagi  
poom: bo jumok

- **poomse:** Taeguk yuk jang

## 2. kup

- celková doba přípravy 6 měsíců
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky osmé poomse
- **machchuo kyorugi** - hanbon kyorugi - 10 kombinací  
(útok - ruka 5x, útok - noha 5x, obrana - volná)
- **hoshinsul** - proti útoku nožem, proti pistoli
- **kyokpa** - dwit chagi, chigi
- **kyonggi kyorugi** - sparring s chrániči
- **teorie** – terminologie, pravidla sportovního zápasu, pravidla technických soutěží, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, činnost rozhodčího, historie
- **techniky:**

sogi:	ap kkoa sogi
makki:	oesantul makki
jirugi:	chi jirugi (olloyo jirugi) danggyo tok jirugi
chagi:	tubal dangsang ap chagi twio dwit chagi twio dwi tollyo chagi
- **poomse:** Taeguk chil jang

## 1. kup

- celková doba přípravy 6 měsíců
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky Koryo poomse
- **machchuo kyorugi** - hanbon kyorugi - 10 kombinací  
(útok - ruka 5x, útok - noha 5x, obrana - volná)
- **hoshinsul** – volná sebeobrana
- **kyokpa** - dwi dolloyo chagi, twio chagi
- **kyonggi kyorugi** - sparring s chrániči
- **teorie** – terminologie, pravidla sportovního zápasu, pravidla technických soutěží, nutná obrana a nutná pomoc, vedení tréninku, činnost rozhodčího, historie
- **techniky:**

sogi:	hakdari sogi ap juchum sogi ogum hakdari sogi
makki:	palmok arae an makki
jirugi:	tollyo jirugi pyojok jirugi
chigi:	agumson mok chigi batangson chigi
poom:	tong milgi murup kokki

- **poomse:** Taeguk pal jang

### **Technické stupně DAN**

**Požadavky jsou pouze informativní, přesné požadavky na technické stupně DAN určuje zkušební komisař**

#### **1. Dan**

- celková doba přípravy 1 rok
- cvičenec je povinen zvládnout základní techniky Keumgang, kombinace, twio chagi
- **machchuo kyorugi** - hanbon kyorugi - 12 kombinací (vlastní výběr)
- **hoshinsul** – beze zbraně, vlastní výběr
- **kyokpa** - 4 techniky, vlastní výběr
- **kyonggi kyorugi** - volný sparring bez chráničů, sportovní s chrániči
- **teorie** – historie, terminologie, základní filosofie
- **poomse:** Koryo