

# **FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWON-DO ITF & SPORT**



**PROGRAMMA  
ESAME TECNICO  
PER PASSAGGIO DI DAN**

## PASSAGGIO DA 1° KUP A 1° DAN

---

### Gibon-yonsub (*Esercizi fondamentali*)

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

ap-gorun	saju jirugi	(pugni in quattro direzioni destro avanti)
ap-goen	saju jirugi	(pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
dwit-gorun	saju makgi	(parate in quattro direzioni destro dietro)
dwit-goen	saju makgi	(parate in quattro direzioni sinistro dietro)
ap-gorun	saju tulgi	(gomitata in quattro direzioni destro avanti)
ap-goen	saju tulgi	(gomitata in quattro direzioni destro avanti)

### Tul (*forme*)

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

Chon-Ji	Won-Hyo	Toi-Gye
Dan-Gun	Yul-Gok	Hwa-Rang
Do-San	Joong-Gun	Choong-Moo

### El-bo matzogi (*combattimenti prestabiliti ad un passo*)

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

N. 5 (cinque) el-bo matzogi in coppia, con compagno scelto dalla commissione

### I-bo matzogi (*combattimenti prestabiliti ad un passo*)

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

N. 5 (cinque) I-bo matzogi in coppia, con compagno scelto dalla commissione

### Chagi (*calci*)

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

ap cha busigi	bandae dollyo chagi	twimyo dollyo chagi
anuro naeryo chagi	bandae dollyo goro chagi	twimyo doobal yop cha jirugi
bakuro naeryo chagi	dwit cha jirugi	twimyo dwit chagi
ap ollyo chagi (ap cha olly-gi)	(yobdwit cha jirugi) najunde bituro chagi	twimyo nomo chagi
yop cha jirugi A	nullo chagi	twimyo nopi ap cha busigi
yop cha jirugi B	suroh chagi	twimyo sangbal ap cha busigi
yop cha milgi	bandae suroh chagi	twimyo sangbal yop cha jirugi
yop cha ollyo chagi (yop cha olly-gi)	moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)	twimyo yobap cha busigi
dollyo chagi	jirumyo chagi	twimyo yonsok chagi
yop dollyo chagi	taerimyo chagi	twimyo yop cha jirugi
yobap cha busigi	tulomyo chagi	twio dolmyo chagi
anuro sewo chagi	twimyo ap cha busigi	twio dolmyo bandae chagi
bakuro sewo chagi	twimyo bandae dollyo chagi	twio jirumyo chagi
bandal chagi		twio taerimyo chagi
		twio tulomyo chagi

### Nagkagi (*Cadute*)

- ap-nagkagi
- apuro gullmyo nagkagi
- dwit-nagkagi
- yop-nagkagi

### Hosin-sul (*difesa individuale*)

In coppia con compagno scelto dal candidato.

heban gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dalla commissione
heban go jiregi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go balgol gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go toroji gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go dunji gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato

## Sogi (*posizioni*)

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni posizione e i corrispettivi "jumbi".

narani sogi	dwitbal sogi
charyot sogi	nachuo sogi
gunnun sogi	kyocha sogi A
annun sogi	kyocha sogi B
niunja sogi	soojik sogi
moa sogi	waebal sogi
gojung sogi	guburyo sogi

## Gong gyok mit makgi boowi (*strumenti di difesa e offesa dell'uomo*)

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

<b>Mano</b>	ap-joomuk dung-joomuk yop-joomuk sonkal	sonkal-dung sonkal-batang opun-sonkut sun-sonkut	dwijibun sonkut son-badak bandal-son jiap
<b>Braccio</b>	bakat-palmok	an-palmok	palkup
<b>Piede</b>	ap-kumci balkal dwit-kumci	dwichook bal-dung yop-bal-dung	balkal-dung yop-bal-badak balkut
<b>Gamba</b>	kyong-gol	moorup	

## gi-zogro (*direzioni*)

Omgyo didigi zogro (*spostamenti*)

apuro	(in avanti)
dwiro	(in dietro)
yoburo	(di lato)

Makgi zogro (*direzione delle parate*)

ap makgi	(parata frontale, fronte centro del corpo)
yobap makgi	(parata frontale-laterale, fronte spalla)
yop makgi	(parata laterale, oltre la spalla)

Gong gyok zogro (*direzione degli attacchi*)

ap gi	(attacco frontale, fronte centro del corpo)
yobap gi	(attacco frontale-laterale, fronte spalla)
yop gi	(attacco laterale, oltre la spalla e/o in linea con le spalle)
dwit gi	(attacco in dietro, dietro le spalle)

Chagi zogro (*direzione dei calci*)

ap chagi	(calcio frontale, in avanti)
yobap chagi	(calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
yop chagi	(calcio laterale, di lato)
yobdwit chagi	(calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
dwit chagi	(calcio in dietro, alle spalle)

## gi-ebal (*altezze*)

nopunde	(alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
kaunde	(medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
najunde	(basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

### **Omgyo didigi (spostamenti)**

Nome, ed esecuzione.

Elbo omgyo didigi	(singolo passo)
Ibo omgyo didigi	(due passi)
Mikulgi	(scivolare)
Dolgi	(voltare)
Gujari dolgi	(voltare)
Gujari dolgi 1	(voltare metodo 1)
Gujari dolgi 2	(voltare metodo 2)
Gujari dolgi 3	(voltare metodo 3)
Twiggi	(saltare)

Nelle forme:

Gujari dolgi 2	(Dosan)
Apuro twimyo ban-dolgi	(Toigye)
Apuro mikulgi	(Hwarang)
Apuro elbo omgyo didiyo dolmyo mikulgi	(Hwarang)
Apuro elbo omgyo didimyo twiggi	(Choong Moo)
Dolmyo twiggi	(Choong Moo)

### **kiolgwa jungo (prove di rottura)**

Rottura di tre tavole con una, due o tre tecniche scelte dalla commissione (solo per candidati con età minima quattordici (14) anni).

Dimensioni della tavola: 30 cm x 30 cm x 1,5 cm

### **Iron (teoria)**

il significato del colore delle cinture

il nome del fondatore del Taekwon-Do

i 5 principi del Taekwon-Do

I 5 elementi che compongono il Taekwon-Do

## PASSAGGIO DA 1° DAN A 2° DAN

---

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

ap-gorun	saju jirugi	(pugni in quattro direzioni destro avanti)
ap-goen	saju jirugi	(pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
dwit-gorun	saju makgi	(parate in quattro direzioni destro dietro)
dwit-goen	saju makgi	(parate in quattro direzioni sinistro dietro)
ap-gorun	saju tulgi	(gomitata in quattro direzioni destro avanti)
ap-goen	saju tulgi	(gomitata in quattro direzioni destro avanti)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

Chon-Ji	Yul-Gok	Choong-Moo
Dan-Gun	Joong-Gun	Kwang-Gae
Do-San	Toi-Gye	Po-Eun
Won-Hyo	Hwa-Rang	Ge-Baek

### **El-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

N. 10 (dieci) el-bo matzogi in coppia, con compagno scelto dalla commissione

### **I-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

N. 10 (dieci) I-bo matzogi in coppia, con compagno scelto dalla commissione

### **jayu matzogi (combattimenti libero)**

Combattimento libero con compagno scelto dalla commissione.

## Chagi (*calci*)

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

ap cha busigi	ban-dollyo chagi	twimyo dwit chagi
anuro naeryo chagi	jirumyo chagi	twimyo golcho chagi
bakuro naeryo chagi	pihamyo chagi	twimyo honap chagi
ap ollyo chagi (ap cha olly-gi)	taerimyo chagi	twimyo kaunde bituro chagi
yop cha jirugi A	tulomyo chagi	twimyo kawi chagi
yop cha jirugi B	ap cha moom-chau-gi	twimyo naeryo chagi
yop cha jirugi C	yop cha moom-chau-gi	twimyo nomo chagi
yop cha milgi	butjap-go chagi	twimyo nopi ap cha busigi
yop cha ollyo chagi (yop cha olly-gi)	cha bapgi	twimyo nopi bandae dollyo chagi
yop cha tulgi	doro chagi	twimyo nopi dollyo chagi
dollyo chagi	bal golgi	twimyo nopi yop cha jirugi
yop dollyo chagi	wi-murup chagi	twimyo nopunde bituro chagi
yobap cha busigi	noowo ap cha busigi	twimyo i-jung chagi
anuro sewo chagi	noowo ap cha moom-chau-gi	twimyo sam-jung chagi
bakuro sewo chagi	noowo bandal chagi	twimyo sangbal ap cha busigi
bandal chagi	noowo bituro chagi	twimyo sangbal ap cha moom-chau-gi
bandae dollyo chagi	noowo dollyo chagi	twimyo sangbal dollyo chagi
bandae dollyo goro chagi	noowo golcho chagi	twimyo sangbal kaunde bituro chagi
dwit cha busigi	noowo moorup gubusigi	twimyo sangbal nopi chagi
dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)	noowo naeryo chagi	twimyo sangbal yop cha jirugi
gok kaeng-i chagi	noowo sang bang chagi	twimyo sangbang ap-dwit chagi
golcho chagi	noowo sangbal ap cha busigi	twimyo sangbang yop-bituro chagi
najunde bituro chagi	noowo bakuro sewo chagi	twimyo sewo chagi
kaunde bituro chagi	noowo anuro sewo chagi	twimyo yobap cha busigi
nopunde bituro chagi	noowo yop cha jirugi	twimyo yonsok chagi
nullo chagi	noowo yop cha tulgi	twimyo yop cha jirugi
suroh chagi	noowo bandae suroh chagi	twimyo yop cha milgi
bandae suroh chagi	noowo kawi chagi	twimyo yop cha tulgi
anuro chagi	twimyo ap cha busigi	bansa chagi
moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)	twimyo bandae dollyo chagi	twio dolmyo chagi
moorup dollyo chagi	twimyo bandal chagi	twio dolmyo bandae chagi
ap-dollyo chagi	twimyo butjap-go chagi	twio jirumyo chagi
	twimyo dollyo chagi	twio taerimyo chagi
	twimyo doobal yop cha jirugi	twio tulomyo chagi

### **Nagkagi (Cadute)**

- ap-nagkagi
- apuro gullmyo nagkagi
- dwit-nagkagi
- yop-nagkagi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia con compagno scelto dal candidato.

heban gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dalla commissione
heban go jiregi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go balgol gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go toroji gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go dunji gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
mak go jiregi	due parate, attacchi scelti dal candidato
mak go balgol gi	due parate, attacchi scelti dal candidato
mak go toroji gi	due parate, attacchi scelti dal candidato
mak go dunji gi	due parate, attacchi scelti dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni posizione e i corrispettivi "jumbi".

narani sogi	kyocha sogi A
charyot sogi	kyocha sogi B
gunnun sogi	soojik sogi
annun sogi	waebal sogi
niunja sogi	guburyo sogi
moa sogi	sasun sogi
gojung sogi	oguryo sogi
dwitbal sogi	an-palja sogi
nachuo sogi	bakat-palja sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa dell'uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

<b>Mano</b>	ap-joomuk dung-joomuk yop-joomuk mit-joomuk ghin-joomuk pyun-joomuk sonkarak - joonji-joomuk sonkarak - inji-joomuk	sonkarak - umji-joomuk sonkal sonkal-dung sonkal-batang opun-sonkut sun-sonkut dwijibun sonkut umji	han-sonkarak doo-sonkarak son-badak bandal-son son-dung umji-batang jipge-son jiap
<b>Braccio</b>	bakat-palmok	an-palmok	palkup
<b>Piede</b>	ap-kumci balkal dwit-kumci dwichook	bal-dung yop-bal-dung balkal-dung yop-bal-badak	balkut bakat-balmok-gwanjol an-balmok-gwanjol
<b>Gamba</b>	kyong-gol an-kyong-gol	bakat-kyong-gol dwit-kyong-gol	jong-kwaeng-i moorup

**gi-zogro (direzioni)****Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

apuro	(in avanti)
dwiro	(in dietro)
yoburo	(di lato)

**Makgi zogro (direzione delle parate)**

ap makgi	(parata frontale, fronte centro del corpo)
yobap makgi	(parata frontale-laterale, fronte spalla)
yop makgi	(parata laterale, oltre la spalla)

**Gong gyok zogro (direzione degli attacchi)**

ap gi	(attacco frontale, fronte centro del corpo)
yobap gi	(attacco frontale-laterale, fronte spalla)
yop gi	(attacco laterale, oltre la spalla e/o in linea con le spalle)
dwit gi	(attacco in dietro, dietro le spalle)

**Chagi zogro (direzione dei calci)**

ap chagi	(calcio frontale, in avanti)
yobap chagi	(calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)
yop chagi	(calcio laterale, di lato)
yobdwit chagi	(calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)
dwit chagi	(calcio in dietro, alle spalle)

**gi-ebal (altezze)**

nopunde	(alto, dalla sommità della testa alla base del collo)
kaunde	(medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)
najunde	(basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)

**Omgyo didigi (spostamenti)**

Nome, ed esecuzione.

Jajun bal	(slittare)
Elbo omgyo didigi	(singolo passo)
Ibo omgyo didigi	(due passi)
Sambo omgyo didigi	(tre passi)
Jajun bal omgyo didigi	(slittare e passo)
Omgyo didimyo jajun bal	(passo e slittare)
Mikulgi	(scivolare)
Dolgi	(voltare)
Gujari dolgi	(voltare)
Gujari dolgi 1	(voltare metodo 1)
Gujari dolgi 2	(voltare metodo 2)
Gujari dolgi 3	(voltare metodo 3)
Ibo omgyo didimyo dolgi	(due passi e voltare)
Twigi	(saltare)

Nelle forme:

Gujari dolgi 2	(Dosan)
Apuro twimyo ban-dolgi	(Toigye)
Apuro mikulgi	(Hwarang)
Apuro elbo omgyo didimyo dolmyo mikulgi	(Hwarang)
Apuro elbo omgyo didimyo twigi	(Choong Moo)
Dolmyo twigi	(Choong Moo)
Ibo omgyo didimyo nagagi	(Kwang Gae)
Dwiro durogamyo jajun bal	(Kwang Gae)

Apuro ibo omgyo didimyo dolgi

*(Kwang Gae)*

Bal dulgi

*(Po Eun)*

Yoburo mikulgi

*(Ge Baek)*

**kiolgwa jungo (*prove di rottura*)**

Rottura di tre tavole con una, due o tre tecniche scelte dalla commissione.

Dimensioni della tavola: 30 cm x 30 cm x 1,5 cm

**Iron (*teoria*)**

il significato del colore delle cinture

il nome del fondatore del Taekwon-Do

i 5 principi del Taekwon-Do

I 5 elementi che compongono il Taekwon-Do

## PASSAGGIO DA 2° DAN A 3° DAN

---

### **Gibon-yonsub (Esercizi fondamentali)**

Esecuzione, applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

ap-gorun	saju jirugi	(pugni in quattro direzioni destro avanti)
ap-goen	saju jirugi	(pugni in quattro direzioni sinistro avanti)
dwit-gorun	saju makgi	(parate in quattro direzioni destro dietro)
dwit-goen	saju makgi	(parate in quattro direzioni sinistro dietro)
ap-gorun	saju tulgi	(gomitata in quattro direzioni destro avanti)
ap-goen	saju tulgi	(gomitata in quattro direzioni destro avanti)

### **Tul (forme)**

Esecuzione, significato del nome, diagramma e applicazione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

Chon-Ji	Joong-Gun	Po-Eun
Dan-Gun	Toi-Gye	Ge-Baek
Do-San	Hwa-Rang	Eui-Am
Won-Hyo	Choong-Moo	Choong-Jang
Yul-Gok	Kwang-Gae	Juche

### **El-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

N. 10 (dieci) el-bo matzogi in coppia, con compagno scelto dalla commissione

### **I-bo matzogi (combattimenti prestabiliti ad un passo)**

Esecuzione e nome in coreano delle tecniche eseguite.

N. 10 (dieci) I-bo matzogi in coppia, con compagno scelto dalla commissione

### **jayu matzogi (combattimento libero)**

Combattimento libero con compagno scelto dalla commissione.

## Chagi (*calci*)

Esecuzione destra e sinistra, applicazione e nome in coreano.

ap cha busigi	ban-dollyo chagi	twimyo dwit chagi
anuro naeryo chagi	jirumyo chagi	twimyo golcho chagi
bakuro naeryo chagi	pihamyo chagi	twimyo honap chagi
ap ollyo chagi (ap cha olly-gi)	taerimyo chagi	twimyo kaunde bituro chagi
yop cha jirugi A	tulomyo chagi	twimyo kawi chagi
yop cha jirugi B	ap cha moom-chau-gi	twimyo naeryo chagi
yop cha jirugi C	yop cha moom-chau-gi	twimyo nomo chagi
yop cha milgi	butjap-go chagi	twimyo nopi ap cha busigi
yop cha ollyo chagi (yop cha olly-gi)	cha bapgi	twimyo nopi bandae dollyo chagi
yop cha tulgi	doro chagi	twimyo nopi dollyo chagi
dollyo chagi	bal golgi	twimyo nopi yop cha jirugi
yop dollyo chagi	wi-murup chagi	twimyo nopunde bituro chagi
yobap cha busigi	noowo ap cha busigi	twimyo i-jung chagi
anuro sewo chagi	noowo ap cha moom-chau-gi	twimyo sam-jung chagi
bakuro sewo chagi	noowo bandal chagi	twimyo sangbal ap cha busigi
bandal chagi	noowo bituro chagi	twimyo sangbal ap cha moom-chau-gi
bandae dollyo chagi	noowo dollyo chagi	twimyo sangbal dollyo chagi
bandae dollyo goro chagi	noowo golcho chagi	twimyo sangbal kaunde bituro chagi
dwit cha busigi	noowo moorup gubusigi	twimyo sangbal nopi chagi
dwit cha jirugi (yobdwit cha jirugi)	noowo naeryo chagi	twimyo sangbal yop cha jirugi
gok kaeng-i chagi	noowo sang bang chagi	twimyo sangbang ap-dwit chagi
golcho chagi	noowo sangbal ap cha busigi	twimyo sangbang yop-bituro chagi
najunde bituro chagi	noowo bakuro sewo chagi	twimyo sewo chagi
kaunde bituro chagi	noowo anuro sewo chagi	twimyo yobap cha busigi
nopunde bituro chagi	noowo yop cha jirugi	twimyo yonsok chagi
nullo chagi	noowo yop cha tulgi	twimyo yop cha jirugi
suroh chagi	noowo bandae suroh chagi	twimyo yop cha milgi
bandae suroh chagi	noowo kawi chagi	twimyo yop cha tulgi
anuro chagi	twimyo ap cha busigi	bansa chagi
moorup ap cha ollyo busigi (moorup olly-gi)	twimyo bandae dollyo chagi	twio dolmyo chagi
moorup dollyo chagi	twimyo bandal chagi	twio dolmyo bandae chagi
ap-dollyo chagi	twimyo butjap-go chagi	twio jirumyo chagi
	twimyo dollyo chagi	twio taerimyo chagi
	twimyo doobal yop cha jirugi	twio tulomyo chagi
		twio nomo i-jung chagi

### **Nagkagi (Cadute)**

- ap-nagkagi
- apuro gullmyo nagkagi
- dwit-nagkagi
- yop-nagkagi

### **Hosin-sul (difesa individuale)**

In coppia con compagno scelto dal candidato.

heban gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dalla commissione
heban go jiregi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go balgol gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go toroji gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
heban go dunji gi	due liberazioni, immobilizzazioni scelte dal candidato
mak go jiregi	due parate, attacchi scelti dal candidato
mak go balgol gi	due parate, attacchi scelti dal candidato
mak go toroji gi	due parate, attacchi scelti dal candidato
mak go dunji gi	due parate, attacchi scelti dal candidato

### **Sogi (posizioni)**

Principi di una posizione corretta; larghezza, lunghezza, distribuzione del peso e caratteristica di ogni posizione e i corrispettivi "jumbi".

narani sogi	kyocha sogi A
charyot sogi	kyocha sogi B
gunnun sogi	soojik sogi
annun sogi	waebal sogi
niunja sogi	guburyo sogi
moa sogi	sasun sogi
gojung sogi	oguryo sogi
dwitbal sogi	an-palja sogi
nachuo sogi	bakat-palja sogi

### **Gong gyok mit makgi boowi (strumenti di difesa e offesa del uomo)**

Nome, posizione corretta e tecnica di esempio.

<b>Mano</b>	ap-joomuk dung-joomuk yop-joomuk mit-joomuk ghin-joomuk pyun-joomuk sonkarak - joonji-joomuk sonkarak - inji-joomuk sonkarak - umji-joomuk sonkal	sonkal-dung sonkal-batang opun-sonkut sun-sonkut dwijibun sonkut homi-sonkut umji han-sonkarak doo-sonkarak	son-badak bandal-son son-dung sonmok-dung sonkarak - badak umji-batang jipge-son gom-son jiap
<b>Braccio</b>	bakat-palmok an-palmok	dung-palmok mit-palmok	palkup
<b>Piede</b>	ap-kumci balkal dwit-kumci dwichook	bal-dung yop-bal-dung balkal-dung yop-bal-badak	balkut bakat-balmok-gwanjol an-balmok-gwanjol balkarak-nal
<b>Gamba</b>	kyong-gol an-kyong-gol	bakat-kyong-gol dwit-kyong-gol	jong-kwaeng-i moorup
<b>Altro</b>	euhke	ima	hudoo

**gi-zogro (direzioni)****Omgyo didigi zogro (spostamenti)**

apuro	<i>(in avanti)</i>
dwiro	<i>(in dietro)</i>
yoburo	<i>(di lato)</i>

**Makgi zogro (direzione delle parate)**

ap makgi	<i>(parata frontale, fronte centro del corpo)</i>
yobap makgi	<i>(parata frontale-laterale, fronte spalla)</i>
yop makgi	<i>(parata laterale, oltre la spalla)</i>

**Gong gyok zogro (direzione degli attacchi)**

ap gi	<i>(attacco frontale, fronte centro del corpo)</i>
yobap gi	<i>(attacco frontale-laterale, fronte spalla)</i>
yop gi	<i>(attacco laterale, oltre la spalla e/o in linea con le spalle)</i>
dwit gi	<i>(attacco in dietro, dietro le spalle)</i>

**Chagi zogro (direzione dei calci)**

ap chagi	<i>(calcio frontale, in avanti)</i>
yobap chagi	<i>(calcio frontale-laterale, avanti di lato a 45°)</i>
yop chagi	<i>(calcio laterale, di lato)</i>
yobdwit chagi	<i>(calcio indietro-laterale, indietro di lato a 45°)</i>
dwit chagi	<i>(calcio in dietro, alle le spalle)</i>

**gi-ebal (altezze)**

nopunde	<i>(alto, dalla sommità della testa alla base del collo)</i>
kaunde	<i>(medio, dalle spalle all'altezza dell'ombelico)</i>
najunde	<i>(basso, dall'altezza dell'ombelico ai piedi)</i>

**Omgyo didigi (spostamenti)**

Nome, ed esecuzione.

Jajun bal	<i>(slittare)</i>
Elbo omgyo didigi	<i>(singolo passo)</i>
Ibo omgyo didigi	<i>(due passi)</i>
Sambo omgyo didigi	<i>(tre passi)</i>
Jajun bal omgyo didigi	<i>(slittare e passo)</i>
Omgyo didimyo jajun bal	<i>(passo e slittare)</i>
Mikulgi	<i>(scivolare)</i>
Dolgi	<i>(voltare)</i>
Gujari dolgi	<i>(voltare)</i>
Gujari dolgi 1	<i>(voltare metodo 1)</i>
Gujari dolgi 2	<i>(voltare metodo 2)</i>
Gujari dolgi 3	<i>(voltare metodo 3)</i>
Ibo omgyo didimyo dolgi	<i>(due passi e voltare)</i>
Twiggi	<i>(saltare)</i>
Mom nachugi	<i>(inclinare il busto)</i>
Bal dulgi	<i>(sollevare un piede)</i>

Nelle forme:

Gujari dolgi 2	<i>(Dosan)</i>
Apuro twimyo ban-dolgi	<i>(Toigye)</i>
Apuro mikulgi	<i>(Hwarang)</i>
Apuro elbo omgyo didimyo dolmyo mikulgi	<i>(Hwarang)</i>
Apuro elbo omgyo didimyo twiggi	<i>(Choong Moo)</i>
Dolmyo twiggi	<i>(Choong Moo)</i>

Ibo omgyo didimyo nagagi	<i>(Kwang Gae)</i>
Dwiro durogamyo jajun bal	<i>(Kwang Gae)</i>
Apuro ibo omgyo didimyo dolgi	<i>(Kwang Gae)</i>
Bal dulgi	<i>(Po Eun)</i>
Yoburo mikulgi	<i>(Ge Baek)</i>
Ibo omgyo didimyo durogi	<i>(Eui Am)</i>
Dwiro omgyo didigo mikulmyo dolgi	<i>(Choong Jang)</i>
Apuro elbo omgyo didiyo dolmyo mikulgi	<i>(Choong Jang)</i>
Gujari dolgi 2	<i>(Choong Jang)</i>
Gujari dolgi	<i>(Choong Jang)</i>
Bal dulgi	<i>(Juche)</i>
Dwiro ibo omgyo didimyo mikulgi	<i>(Juche)</i>
Apuro ibo omgyo didimyo twigi	<i>(Juche)</i>

**kiolgwa jungo (*prove di rottura*)**

Rottura di tre tavole con una, due o tre tecniche scelte dalla commissione.

Dimensioni della tavola: 30 cm x 30 cm x 1,5 cm

**Iron (*teoria*)**

il significato del colore delle cinture

il nome del fondatore del Taekwon-Do

i 5 principi del Taekwon-Do

I 5 elementi che compongono il Taekwon-Do