



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## CONTEÚDO PARA CANDIDATOS À 1º DAN

### SON KISUL

- 1) **AP SOGUI MONTONG AN MAKI:** base curta, com defesa para dentro, na altura do tronco.
- 2) **AP KUBI AN PALMOK MOMTONG BAKAT MAKO, MOMTONG SEBON DIRGUI:** frente dobrada, com defesa com o osso radial na altura do tronco para fora, e três socos na altura do tronco.
- 3) **TUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI:** atrás dobrado, defesa para fora com uma faca de mão, mudando para base de frente dobrada, e soco na altura do tronco.
- 4) **AP KUBI JEBIPUM MOK TCHIGUI:** frente dobrada, defendendo e batendo faca da mão no pescoço simultaneamente.
- 5) **AP KUBI ARE MAKO, OIN SOGUI ME JUMOK NERIO TCHIGUI:** frente dobrada com defesa baixa, retorna para base lateral, batendo para baixo com a base do punho fechado. (OIN SOGUI E ORUN SOGUI).
- 6) **AP KUBI RANSONNAL OLGUL BITRO MAKI:** frente dobrada defendendo com uma faca de mão desviando (braço contrário da perna).
- 7) **BON SOGUI BATANGSON GODRO AN MAKO, DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI:** base de tigre, defesa com a palma da mão com reforço, dorso da mão bater no rosto.
- 8) **AP KUBI UI SANTUL MAKO, AP KUBI DANGKYO TOK DIRGUI:** defesa forma de montanha, frente dobrado, agarra e soca o queixo.
- 9) **AP KUBI RANSONNAL OLGUL BAKAT TCHIGO, MONTONG BARO DIRGO, TUIT KUBI MONTONG MAKI:** frente dobrada, batendo com uma faca de mão para fora na cabeça, soco no tronco, e retorna para trás dobrado com defesa no tronco.
- 10) **AP KUBI BATANGSON TUK TCHIGUI:** frente dobrada, batendo com o fundo da mão no queixo.
- 11) **TUIT KUBI RANSONNAL MONTONG MAKI:** atrás dobrada, defendendo com a faca da mão para dentro.
- 12) **AP KUBI PALGUB OLGUL DOLIO TCHIGUI:** frente dobrada, cotovelada lateral no rosto.
- 13) **AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKO, MOMTONG BARO DIRGUI:** frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, e socando com o braço contrário.

### BAL KISUL

- 14) **MIRO TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI:** chute empurrando, e chute para trás pulando.
- 15) **ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI:** entra um corpo com um giro e chute arrancando.
- 16) **ONMOM DU BALDAL TCHAGO, ONMOM TUIO DUIT TCHAGUI:** entra um corpo com dois chutes meia lua, logo após entra um corpo com chute para trás pulando.
- 17) **BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI:** chute meia lua, chute lateral girando, e giro arrancando.
- 18) **TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUIT TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:** chute com um passo pulando e girando para atrás, pula de chuta para trás.
- 19) **DUBAL DANGSONG BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** chute escadinha meia lua, gira chute lateral.
- 20) **TUIO MONDOLIO HURYO TCHAGUI:** pular com um giro arrancando.
- 21) **GODUP AP TCHAGO, YOP TCHAGUI:** chute frontal repetido, chute de lado.
- 22) **TUIO DUIT TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI:** chute para trás pulando, giro com chute para dentro.
- 23) **DUBAL DANGSONG BAKAT NERIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGO, AP BAL JAJUNBAL GODUP YOP TCHAGO:** chute escadinha para fora descendo, chute para atrás pulando, sobrepasso com a perna da frente com chute de lado repetido.



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

**24) JAJUNBAL BAKAT NERYO TCHAGO, AP BAL JAJUNBAL GODUP DOLIO TCHAGUI:**

sobrepasso chute para fora descendo, sobrepasso com chute lateral repetido.

**25) BANDERO DOLIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGO:**

giro com chute lateral, chute para trás pulando, e chute para trás pulando.

**26) MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:**

giro de lado pisando atrás, e chute lateral.

**27) ONMOM BANDAL TCHAGO, SE BANDAL TCHAGUI:**

um passo com chute meia lua, e três chutes meia lua (pedalando).

**28) TUIO BANDAL TCHAGO, TUIO TUIT TCHAGO, TUIO MONDOLIO RURIO TCHAGUI:**

chute meia lua pulando, chute para trás pulando, chute girando arrancando pulando.

## POOMSAE

Todos os Te guk.

## HONSINSUL

02 Saídas de agarramento

01 defesa contra paulada

01 defesa contra chute circular

## KIORUGUI

Luta de 1 x 1 com colete.

## KIOPA

03 Quebramentos de chutes usando tábuas.

01 Quebramento de telhas usando as mãos – para candidatos abaixo de 16 anos usar tábuas.





# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## CONTEÚDO PARA CANDIDATOS À 2º DAN

### SON KISUL

- 1) **DUIT KUBI GODRO MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI MONTONG BARO DIRGUI:** atrás dobrado, defesa reforçada no tronco para fora, avança com base de frente e soco.
- 2) **AP KUBI MOMTONG BAKAT MAKO, OLGUL SEBON DIRGUI:** frente dobrada, com defesa na altura do tronco para fora, e três socos na altura do rosto.
- 3) **DUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI PALGUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI:** atrás dobrada, defendendo para fora com uma faca de mão, frente dobrada com cotovelada no alvo.
- 4) **AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKO, MOMTONG BARO DIRGUI, OLGUL DIRIGUI:** frente dobrada palma da mão defendendo o tronco, soco com o braço contrário no tronco, e soco no rosto.
- 5) **AP KUBI DUBOM KAUI MAKI:** frente dobrada, defesa tesoura duas vezes.
- 6) **AP KUBI MONTONG RETCHIO MAKO JAPGO MORUB OLIO TCHIGO, TUIT COA SOGUI JETCHIO DIRGUI, AP KUBI OTKORO ARE MAKI:** frente dobrada, defesa separando, puxa joelhada para cima, atrás dobrado, com dois socos simultâneos, frente dobrado, e defesa cruzada.
- 7) **DUIT KUBI GODRO MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI OLGUL PYONJUMOK DIRGUI:** atrás dobrado, defesa reforçada no tronco para fora, avança com base de frente e soco no rosto com o punho aberto.
- 8) **DUIT KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI PALGUP OLGUL DOLIO TCHIGO, DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI:** atrás dobrado, defendendo no tronco com a faca da mão para fora, frente dobrado cotovelada lateral no rosto, e dorso da mão batendo para frente no rosto.
- 9) **BON SOGUI SONNAL MONTONG BAKAT MAKO, AP KUBI KAUI SONKUT TCHIRUGUI:** base de tigre, com defesa com as duas facas das mãos para fora, e frente dobrada perfurando com a ponta dos dedos em tesoura.
- 10) **JUTCHUM SOGUI RANSONNAL MONTONG YOP MAKO, PYOJOK MONTONG DIRGUI:** base agachado, defesa no tronco para fora com uma faca de mão, socando no alvo.
- 11) **AP KUBI PYONSONKUT ARE JETCHIO TCHIRUGO, AP SOGUI ARE MAKI:** frente dobrada, perfurando para baixo, retorna de frente com defesa baixa.
- 12) **AP KUBI RANSONNAL ARE MAKO, AGUISON MOK KALJEBI:** frente dobrada, defesa baixa com uma faca da mão, e pega no pescoço com o centro da mão.
- 13) **DUIT KUBI GUMKANG MAKI:** Atrás dobrado com defesa simultânea.
- 14) **AP KUBI JEBIPUM AP DIRIGUI:** Frente dobrado com defesa e soco andorinha.

### BAL KISUL

- 15) **BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI:** chute pescando girando, e pisando a frente.
- 16) **BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI:** chute de lado girando e pisando na frente.
- 17) **TUIO AN TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:** pulando com chute para dentro, e chute pescando.
- 18) **MONDOLIO RURYO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:** girar com chute arrancando, e chute para trás pulando.
- 19) **TIGO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:** chute descendo batendo, e chute meia lua.
- 20) **MONDOLIO RURYO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:** giro arrancando duas vezes, pisando atrás.
- 21) **ONMOM BANDERO DOLIO TCHAGUI:** um passo, chute lateral com giro.
- 22) **DUBAL DANGSONG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURIO TCHAGUI:** chute escadinha lateral, com giro arrancando.



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

- 23) DU BANDAL TCHAGO, BANDERO NERYO TCHAGUI:** dois chutes meia lua, giro com chute descendo.
- 24) GODUP DOLIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** chute lateral repetido, giro com chute lateral.
- 25) TUIO BITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:** pula, chute desviado, chute para dentro descendo.
- 26) TUIO ONMOM MONDOLIO HURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** chute com um passo pulando e com giro arrancando, gira com chute lateral.
- 27) TUIO YOP DORA YOP TCHAGUI:** dois yop pulando no mesmo salto. O segundo com giro
- 28) TUIO DUBAL AP TCHAGUI:** chutar pulando dois ap tchagui aberto ao mesmo tempo.

## POOMSAE

Te guk 4 ao 8.  
Korio

## HONSINSUL

03 Saídas de agarramento  
02 defesas contra faca  
02 defesas contra soco

## KIORUGUI

Luta de 1 x 1 com colete  
Luta de 1 x 2 com colete

## KIOPA

03 Quebramentos de chutes usando tábuas  
01 Quebramento de telhas usando as mãos – para candidatos abaixo de 16 anos usar tábuas



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## CONTEÚDO PARA CANDIDATOS À 3º DAN

### SON KISUL

- 1) **AP KUBI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGUI:** frente dobrada, batendo para frente com o dorso da mão fechada.
- 2) **AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUO AP KUBI MITURO PEGUI, DORA TUIT KUBI DUNGJUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI:** frente dobrado, perfurando com a ponta dos dedos. A outra mão deve estar apoiada abaixo do cotovelo, de costas com escape de mão, girar e atrás dobrado e batendo no rosto para fora com o dorso do punho cerrado.
- 3) **DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, AP KUBI BANJUMOK SEUO MOMTONG DIRIGUI:** atrás dobrado, defesa para fora com duas facas das mãos, e base de frente dobrada com soco em pé com a ponta do dedo central.
- 4) **AP KUBI OLGUL BAKAT MAKO, PALGUB OLIO TCHIGUI:** frente dobrada, defesa para fora na altura do rosto, e cotovelada para cima.
- 5) **AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGO, AP KUBI MEJUMOK OLGUL AN TCHIGUI:** base de frente, batendo o dorso da mão para fora, e frente dobrada batendo no rosto com a base do punho cerrado.
- 6) **AP KUBI RANSONNAL ARE MAKO, RANSONNAL OLGUL MAKKO, MOUNDO SONKUT BARO TCHIRUGUI:** frente dobrada com defesa com a faca da mão baixa, defesa com a faca da mão no rosto, e perfurando com duas pontas de dedo com braço contrário.
- 7) **AP KUBI RANSONNAL MOMTONG BAKAT MAKO, GOMSON OLGUL DOLIO TCHIGUI:** Frente dobrado com uma faca de mão defendendo para fora, e mão de urso batendo na altura do rosto.
- 8) **AP KUBI HOANGSO MAKI:** Frente dobrada com defesa de touro.
- 9) **DUIT KUBI GUMKANG MAKO, DAKIO TOK DIRIGUI:** Defesa simultânea, agarrando e socando com um gancho no queixo.
- 10) **DUIT KUBI SONNAL GUMKANG ARE MAKI:** defesa simultânea com a faca da mão, alta e baixa
- 11) **DUIT KUBI DICUTJA DIRIGUI:** Soco em forma de “dicut” (ㄷ).
- 12) **AP KUBI BAUI MILGUI:** Frente dobrado empurrando pedra.
- 13) **TUIT KUBI SONNALDUNG MAKI:** Atrás dobrado, defesa com os dois dorsos da faca das mãos.
- 14) **JUTCHUM SOGUI SANTUL MAKI:** base agachada, defesa montanha.
- 15) **DUIT KUBI SONNAL GUMKANG MAKO, DANKIO TOK DIRIGUI:** atrás dobrado com defesa simultânea com a faca das mãos, agarrar e socar para cima no queixo.

### BAL KISUL

- 16) **TUIO DOLIO TCHAGO, AP BAL NAKKA TCHAGUI:** pulando com chute lateral, e chute arrancando com a perna da frente.
- 17) **DU BANDAL, AN NERYO TCHAGUI:** dois chutes meia lua e chute para dentro descendo sequências (OS TRÊS CHUTES PEDALANDO).
- 18) **ONMOM TUIO DUIT TCHAGUI:** um passo com chute para trás pulando.
- 19) **ONMOM BANDERO DOLIO TCHAGUI:** um passo, chute lateral com giro.
- 20) **DUBAL DANGSONG MIRO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** chute escadinha empurrando, e giro com chute lateral.
- 21) **MONDOLIO HURIO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:** giro com chute arrancando, giro com chute lateral. **AP BAL TUIO MONDOLIO HURIO TCHAGUI:** pula e gira chutando com a perna da frente.



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

- 22) TIGO TCHAGO, BANDERO NERIO TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:** chute batendo, giro com chute descendo, pulando e chutando para trás.
- 23) GODUP YOP TCHAGO, TUIO DUI TCHAGUI:** chute de lado repetido, chute para trás pulando.
- 24) TUIO ONMOM BANMONDOLIO YOP TCHAGO, TUIO BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI:** chute com um passo pulando e girando de lado, pula com meio giro e chuta de lado.
- 25) KAUI AP TCHAGUI:** chute frontal em tesoura (correndo).
- 26) MODUBAL MIRO TCHAGUI:** chute empurrando com os dois pés juntos (correndo).
- 27) MODUBAL DOLIO TCHAGUI:** chute lateral com os dois pés juntos (correndo).
- 28) MODUBAL AP TCHAGUI:** chute frontal com os dois pés juntos (correndo).
- 29) MODUBAL YOP TCHAGUI:** chute de lado com os dois pés juntos (correndo).
- 30) IL JÁ TCHAGUI:** chute de uma linha

## POOMSAE

Te guk 4 ao 8  
Korio Gum Kang

## HONSINSUL

03 Saídas de agarramento  
02 defesas contra faca  
02 defesas contra soco

## KIORUGUI

Luta de 1 contra 1  
Luta de 1 contra 2

## KIOPA

03 Quebramentos de chutes usando tábuas  
01 Quebramento de telhas usando as mãos demonstrando força – para candidatos abaixo de 16 anos usar tábua.