



# **FCTKD**

Federação Catarinense de Taekwondo

## **Instrução Normativa 07/2021**

Assunto: Instrução Normativa para **PADRONIZAÇÃO DA MATÉRIA KIBON DONGJAK**;

**O PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO CATARINENSE DE TAEKWONDO**, no uso de suas atribuições legais, amparado pelo estatuto desta entidade, elencado ao art. 21º, torna público, o conteúdo técnico mínimo para exames de faixa colorida, na matéria Kibon Dongjak.

### **TECNICAS REVISADAS DE KIBON DONJAK OFICIAIS DA FCTKD**

#### **CAPÍTULO I – OBJETIVO**

**Art 1º** Unificar o conteúdo técnico entre os filiados da Federação Catarinense de Taekwondo – FCTKD em todo o território catarinense.

**Art 2º** Desenvolver uma melhor qualidade técnica para a prática dos poomsaes do Taekwondo, como exercício de treinamento.

#### **CAPÍTULO II - OBJETIVO DA ALTERAÇÃO**

**Art 3º** Explanar “movimentos chave” para o desenvolvimento de alunos faixa colorida na matéria Kibon Dongjak, de forma simplificada e objetiva, sendo que este desenvolvimento simplificado pode ser treinado por qualquer faixa etária.

**Art 4º** Deve-se lembrar que esse é um currículo mínimo. Cada mestre poderá fazer aplicação de mais técnicas, caso achar necessário.



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## CAPÍTULO III – DAS OBRIGAÇÕES

**Art 5º** É de obrigação de todo mestre capacitar adequadamente suas faixas pretas, e em especial seus professores, para uma boa qualidade técnica dos alunos vindouros.

**Art 6º** É de obrigação de cada mestre ao sentir dificuldades ou dúvidas no seu treinamento técnico de Kibon Dongjak, solicitar a FCTKD treinamento com profissional qualificado. A Federação irá indicar um profissional qualificado para lhe dar suporte.

## CAPÍTULO IV – DO CONTEÚDO TÉCNICO E SUA APLICAÇÃO

**Art 7º** Para um melhor entendimento dos alunos, estaremos aplicando legendas cromáticas, sendo essas:

- I - As bases serão representadas pela cor verde;
- II - As alturas do corpo (are - baixo, momtong – altura do tronco, e olgul – na altura do rosto) serão representadas pela cor amarela;
- III - As defesas serão representadas pela cor azul;
- IV - Os ataques serão representados pela cor vermelha.

## CAPÍTULO V - ORDEM

**Art 8º** Cada técnica será treinada na faixa anterior à sua aplicação no poomsae, facilitando assim o aprendizado do aluno para a próxima faixa.

**Art 9º** Através de um conteúdo mínimo o aluno terá mais condições de estudo e aprendizado, fixando assim o seu conhecimento. Cada mestre poderá, se assim quiser, adicionar mais conteúdos técnicos de Kibon Dongjak nos seus ensinamentos, ou até mesmo conjuga-los.



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## CAPÍTULO VI – O CONTEÚDO TÉCNICO

### PRIMEIRA FASE – Faixa branca (10º Gub) para cinza (9º Gub)

#### KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)

Baseado em movimentos chave para o Teguk Il Jang, além de técnicas de iniciação.

- 1) **JUTCHUM SOGUI MONTONG DIRGUI**
- 2) **AP KUBI MONTONG DIRGUI**
- 3) **AP SOGUI ARE MAKKI**
- 4) **AP SOGUI MONTONG MAKKI**
- 5) **AP SOGUI OLGUL MAKKI**

LEGENDA			
Base	Altura	Defesa	Ataque

A técnica Jutchum sogui (técnica 1) deverá ser treinada em todas as faixas, para ganho de força nos ataques.

Nesta fase, devem ser ensinado também os posicionamentos básicos do taekwondo:

- a) Tchariot
- b) Kiunhé
- c) Junbi
- d) lol chung chio
- e) Duiro dorá





# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## SEGUNDA FASE – Faixa cinza (9º Gub) para amarela (8º Gub)

### KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)

Baseado em movimentos chave para o Teguk I Jang

- 6) AP KUBI OLGUL DIRGUI
- 7) AP SOGUI MOMTONG AN MAKKI

LEGENDA			
Base	Altura	Defesa	Ataque



**TERCEIRA FASE – Faixa amarela (8º Gub) para laranja (7º Gub)**

**KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)**

Baseado em técnicas para o Teguk Sam Jang

- 8) AP SOGUI SONNAL OLGUL AN TCHIGUI
- 9) AP KUBI MOMTONG DUBON DIRGUI
- 10) DUIT KUBI SONNAL MOMTONG BAKAT MAKKI

LEGENDA			
Base	Altura	Defesa	Ataque



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## QUARTA FASE – Faixa laranja (7º Gub) para verde claro (6º Gub)

### KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)

Baseado em técnicas para o Teguk Sa Jang

- 11) DUIT KUBI SONNAL GODRO MAKKI
- 12) AP KUBI PYONSONKUT SEUO TCHIRUGUI
- 13) AP KUBI JEBIPUM AN TCHIGUI
- 14) AP KUBI OLGUL DUNG JUMOK AP TCHIGUI

#### LEGENDA

Base

Altura

Defesa

Ataque





# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

**QUINTA FASE – Faixa verde claro (6º Gub) para verde escuro (5º Gub)**

**KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)**

Baseado em técnicas para o Teguk Oh Jang

15) AP KUBI ARE MAKKO, YOP SOGUI ME JUMOK NERYO TCHIGUI.

16) AP KUBI PALKUB OLGUL DOLIO TCHIGUI

17) AP KUBI PALKUB MOMTONG PYOJOK TCHIGUI

18) DUIT COA SOGUI DUNG JUMOK OLGUL AP TCHIGO, AP SOGUI ARE  
MAKKI.

#### LEGENDA

Base

Altura

Defesa

Ataque



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

**SEXTA FASE – Faixa verde escuro (5º Gub) para azul claro (4º Gub)**

**KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)**

Baseado em técnicas para o Teguk Yuk Jang

19) AP KUBI SONNAL OLGUL PITRO MAKKI

20) AP KUBI OLGUL BAKAT MAKKO, MOMTONG BAROT DIRGUI

21) AP KUBI BATANGSON MOMTONG MAKKO, MOMTONG BARO DIRGUI

#### LEGENDA

Base

Altura

Defesa

Ataque





# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## SÉTIMA FASE – Faixa azul claro (4º Gub) para azul escuro (3º Gub)

### KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)

Baseado em técnicas para o Teguk Til Jang

- 22) DUIT KUBI SONNAL GODRO ARE MAKKI.
- 23) BOM SOGUI BATANGSON GODRO AN MAKKO, OLGUL DUNG JUMOK AP TCHIGUI.
- 24) AP KUBI DUBON KAUI MAKKI.
- 25) AP KUBI MOMTONG RETCHIO MAKKO, JAPGO MORUB OLIO TCHIGO, DUIT COA SOGUI DUJUMOK JETCHIO DIRGO, AP KUBI OTGORO ARE MAKKI.
- 26) AP SOGUI DUNG JUMOK OLGUL BAKAT TCHIGUI.
- 27) JUTCHUM SOGUI YOP DIRGUI.

#### LEGENDA

Base

Altura

Defesa

Ataque



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

OITAVA FASE – Faixa azul escuro (3º Gub) para vermelho claro (2º Gub)

**KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)**

Baseado em técnicas para o Teguk Pal Jang

28) **DUIT KUBI MOMTONG GODRO BAKAT MAKKI**

29) **AP KUBI UE SANTUL MAKKO, DANKIO TOK DIRGUI**

30) **BOM SOGUI BATANGSON MOMTONG MAKKI**

31) **DUIT KUBI GODRO ARE MAKKI**

## LEGENDA

Base

Altura

Defesa

Ataque





# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

**NONA FASE – Faixa vermelho claro (2º Gub) para vermelha escuro (1º Gub)**

## **KIBON DONGJACK (técnicas de mãos)**

Baseado em técnicas para o Koryo Poomsae.

- 32) **AP KUBI JETCHIO TCHIRUGUI.**
- 33) **AP KUBI AGUMSON MURUB KOKKI.**
- 34) **JUTCHUM SOGUI PALKUB YOP TCHIGUI**
- 35) **AP KUBI SONNAL BAKAT TCHIGO, SONNAL ARE MAKKI**
- 36) **AP KUBI SONNAL ARE MAKKO, AGUMSON AP TCHIGUI.**
- 37) **AP SOGUI BATANGSON NULO MAKKI**
- 38) **AP KUBI AN PALMOK RETCHIO MAKKI.**
- 39) **JUTCHUM SOGUI SONNAL YOP MAKKO, PYOJOK DIRGUI.**

### LEGENDA

Base

Altura

Defesa

Ataque



# FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

## CAPÍTULO VII – DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

**Art 10º** Este conteúdo técnico teve a participação, revisão, crivo e qualificação dos seguintes faixas pretas:

I – Allan Fabio Siqueira, mestre 6º dan, presidente da FCTKD, com curso intensivo *World Taekwondo Master Course* na Coreia do Sul pela Kukkiwon;

II – Pedro Miguel da Silva, grão mestre 7º dan, coordenador de arte marcial da FCTKD, graduado em educação física;

III – Loriane Jollemebeck, faixa preta 2º dan, coordenadora estadual de poomsae, tricampeã de Taekwondo no JASC, e bicampeã de karatê no JASC;

IV – Yeon Cheol Lim – mestre 5º dan, professor oficial da Kukkiwon, representante da entidade no Brasil.

**Art 11º** Fica público que as instruções normativas têm peso jurídico, pois são complementos técnicos do Estatuto da FCTKD.

**Art 12º** Essa instrução normativa substitui as anteriores e entra em vigor de imediato, não tendo prazo de expiração, podendo futuramente sofrer adequações, conforme necessário.

**Art 13º** Casos omissos a esta Instrução, serão resolvidos pelo Presidente da FCTKD.

Jaraguá do Sul, 19 de agosto de 2021.

Yeon Cheol Lim – Professor oficial da Kukkiwon

Pedro Miguel da Silva – Coordenador de Arte Marcial da FCTKD

Loriane Jollemebeck – Coordenadora de Poomsae

  
**Allan Fabio Siqueira**  
Presidente