



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

Instrução Normativa 01/2022

Assunto: Instrução Normativa para **PADRONIZAÇÃO DA MATÉRIA DE CHUTES;**

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 *Tchagui* (chutes básicos).

TECNICAS REVISADAS DE TCHAGUI 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 chutes do Taekwondo, que podem ser adaptados tanto para competição como para defesa pessoal.

CAPÍTULO II - OBJETIVO DA ALTERAÇÃO

Art 3º Desenvolver o aprendizado dos alunos faixa colorida na matéria tchagui, de forma simplificada e objetiva, sendo que este desenvolvimento possa ser treinado por qualquer faixa etária.

Art 4º Os conteúdos serão práticos e não extensos, sendo assim, visando a qualidade técnica.



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

Art 5º Deve-se lembrar que esse é um currículo mínimo. Cada mestre poderá fazer aplicação de mais técnicas caso achar necessário.

CAPÍTULO III – DAS OBRIGAÇÕES

Art 6º É de obrigação de todo mestre capacitar adequadamente seus faixas pretas, e em especial seus professores para um boa qualidade técnica dos alunos vindouros.

Art 7º É de obrigação de cada mestre ao sentir dificuldades ou dúvidas no seu treinamento técnico de chutes, 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 8º Para um melhor entendimento dos alunos, estaremos aplicando legendas cromáticas, sendo essas:

- I – Chutes com a perna de traz serão representadas pela cor azul;
- II – Chutes com a perna da frente, serão representados pela cor vermelha;
- III – Chutes com giro, pela cor verde;
- IV – Chutes pulando pela cor amarela;
- V – Chutes com repetição (sem pisar), pela cor cinza;
- VI – Chutes com giro pulando, pela cor preta;

CAPÍTULO V - ORDEM

Art 9º A ordens dos chutes foi estudada, e começará com chutes simples, chutes conjugados, com saltos, com giros, aumentando a dificuldade e a necessidade de desenvolvimento de cada faze.

Art 10º Através de um conteúdo mínimo o aluno terá mais condições de estudo e aprendizado, fixando assim o seu conhecimento. Cada mestre poderá, se assim



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

quiser, adicionar mais conteúdos técnicos nos seus ensinamentos, ou até mesmo conjuga-los.



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

PRIMEIRA FASE – Faixa Branca (10º Gub) para Cinza (9º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

AP TCHAGUI:

AP BAL AP TCHAGUI:

YOP TCHAGUI:

AP BAL YOP TCHAGUI:

BANDAL TCHAGUI:

AP BAL BANDAL TCHAGUI:

AP TCHAOLIGUI:

LEGENDA	
Perna de traz	Perna da frente





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

SEGUNDA FASE – Faixa Cinza (9º Gub) para Amarela (8º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

AP BAL RURYO TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGUI:

AP BAL YOP TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:

BANDAL TCHAGO, AP BAL BANDAL TCHAGUI:

BALBACUO BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI.

JAGUNBAL BAL BANDAL TCHAGO, DOLIO TCHAGUI.

JAGUNBAL BAL DOLIO TCHAGO, AP BAL BANDAL

LEGENDA

Perna de traz

Perna da frente





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

TERCEIRA FASE – Faixa Amarela (8º Gub) para Laranja (7º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

RURYO TCHAGUI:

AN TCHAGUI:

BAKAT TCHAGUI:

DUIT TCHAGUI:

JAGUNBAL YOP TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:

JAGUNBAL YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:

JAGUNBAL RURYO TCHAGO, AP BAL DOLIO TCHAGUI:

LEGENDA

Perna de traz	Perna da frente	Giro
---------------	-----------------	------





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

QUARTA FASE – Faixa Laranja (7º Gub) para Verde Claro (6º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

BAN MONDOLIO YOP TCHAGUI:

BAN MONDOLIO NAKKA TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL YOP TCHAGO, DUIT TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL BANDAL TCHAGO, AN TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL MIRO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL YOP, AP BAL RURYO:

DUBANDAL TCHAGUI:

LEGENDA		
Perna de traz	Perna da frente	Giro





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

QUINTA FASE – Faixa verde Claro (6º Gub) para Verde Escuro (5º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

MONDOLIO RURYO TCHAGUI:

TUIO AP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:

AP BAL NAKKA TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:

TUIO BANDAL TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL GODUP YOP TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL MIRO TCHAGO, BAKAT TCHAGUI:

LEGENDA

Perna de traz	Perna da frente	Giro	Pulando	Sem pisar
----------------------	------------------------	-------------	----------------	------------------



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

SEXTA FASE – Faixa Verde Escuro (5º Gub) para Azul Claro (4º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

AP BAL PITRO TCHAGO, TIGO TCHAGUI:

BANDERO DOLIO TCHAGUI:

AP BAL PITRO TCHAGO, BANDAL TCHAGUI:

AP BAL GODUP DOLIO TCHAGUI:

AP BAL YOP TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:

AP BAL MIRO TCHAGO, AP BALBAKAT TCHAGO, BANDERO BANDAL TCHAGUI:

AP BAL GODUP BAKAT NERIO TCHAGUI:

LEGENDA				
Perna de traz	Perna da frente	Giro	Sem pisar	Giro pulando

A partir desta fase, pode-se trabalhar também as técnicas recuando para contra-ataques (murumio)



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

SÉTIMA FASE – Faixa Azul Claro (4º Gub) para Azul Escuro (3º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

BANDAL TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:

TUIO MONDOLIO RURYO TCHAGUI:

MIRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:

DUBAL DANGSANG DOLIO TCHAGO, MONDOLIO RURYO TCHAGUI:

BAN MONDOLIO RURYO TCHAGO, BANDERO AN TCHAGUI:

MIKRUMBAL YOP TCHAGO, AP BAL PITRO TCHAGO, AP BAL DOLIO NERYO TCHAGUI:

LEGENDA

Perna de traz

Perna da frente

Giro

Pulando

Giro pulando





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

OITAVA FASE – Faixa Azul Escuro (3º Gub) para Vermelho Claro (2º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

TUIO ONMOM BANMONDOLIO DUIT TCHAGO, TUIO DUIT TCHAGUI:

TUIO PITRO TCHAGO, AN NERIO TCHAGUI:

TUIO AP, DOLIO, YOP TCHAGUI:

MOA SOGUI, MIKRUMBAL YOP, DOLIO, RURYO TCHAGUI:

MOA SOGUI, MIKRUMBAL RURYO, DOLIO, BAN MODOLIO RURYO:

TIOGÁ TUIO NUMO YOP TCHAGUI:

TIOGÁ DUBALDANSANG AP TCHAGUI:

LEGENDA

Perna de traz

Perna da frente

Giro

Pulando

Sem pisar

Giro pulando





FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

NONA FASE – Faixa Vermelho Claro (2º Gub) para Vermelho Escuro (1º Gub)

BAL KISUL (Técnicas de Chutes)

ONMOM MONDOLIO RURYO TCHAGO, BANDERO DOLIO TCHAGUI:

ONMOM BAN MONDOLIO YOP TCHAGO, DOLIO TCHAGUI:

BAN MONDOLIO RURYO, DOLIO TCHAGUI:

AP BAL MIKRUMBAL MIRO, BAKAT, DOLIO, YOP TCHAGUI:

TUIO OMOM MONDOLIO RURYO TCHAGUI:

TIOGÁ MODUBAL AP TCHAGUI:

TIOGÁ MODUBAL YOP TCHAGUI:

LEGENDA

Perna de traz

Perna da frente

Giro

Pulando

Sem pisar

Giro pulando



FCTKD

Federação Catarinense de Taekwondo

CAPÍTULO VII – DAS CONSIDERAÇÕES FINAIS

Art 11º 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 – Erickson Melquiore Busatto De Sousa, mestre 5º dan, técnico da seleção brasileira de taekwondo juvenil;

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

IV – Alessandra Trevisan, mestre 4 dan, diretora técnica da FCTKD;

Art 12º Fica público que as instruções normativas têm peso jurídico, pois são complementos técnicos do Estatuto da FCTKD.

Art 13º Essa instrução normativa substitui as anteriores e entra em vigor de imediato, não tendo prazo de expiração, podendo futuramente sofrer adequações, conforme necessário.

Art 14º Casos omissos a esta Instrução, serão resolvidos pelo Presidente da FCTKD.

Jaraguá do Sul, 10 de janeiro de 2022.


Allan Fabio Siqueira
Presidente