

ZKUŠEBNÍ ŘÁD

**ČESKÝ SVAZ TAEKWONDO WTF
2013**

platný od 1. 7. 2013

TECHNICKÁ ČÁST

A. Obecné

1. Technická část zkušebního řádu určuje rozsah znalostí vyžadovaných na jednotlivé stupně technické vyspělosti (STV).
2. Zkušební komisař je oprávněn prověřit cvičence nejen ze znalostí požadovaných na aktuálně zkoušený STV, ale i z náplně kteréhokoliv z předcházejících STV.
3. Zkušební komisař může dále upřesnit techniky, kombinace a akce, které umožní předvedený výkon komplexně zhodnotit. Upřesňující techniky, kombinace a akce však musí být v souladu s nároky požadovanými na příslušný STV.
4. U zkoušek je nutno prokázat technickou připravenost, teoretické znalosti, které předepisuje zkušební řád, a morální způsobilost.
5. Technická část zkušebního řádu slouží zároveň jako vodítko pro výuku taekwondo.
6. Rozsah zkoušek je o jeden stupeň.
7. Ve výjimečných případech lze udělit STV o dva stupně, a to jenom u STV kup a maximálně do úrovně STV 3. kup včetně.

B. Předmět zkoušek

1. DONGJAK
Techniky taekwondo prováděné na místě a za pohybu. Techniky se předvádí jednotlivě i v kombinacích. Základem jsou techniky z příslušných sestav, předpokládá se znalost i jejich variant.
2. POOMSE
Technické sestavy (souborná cvičení). Současně s poomse je nutno znát i aplikace technik a kombinací technik v poomse obsažených.
3. MACHCHUO KYORUGI
Cvičení s partnerem – řízený 1–krokový boj, nácvik použití technik a jejich kombinací (vzdálenost, načasování).
4. KYONGGI KYORUGI
Cvičení s partnerem – sportovní zápas, technický sparring, s použitím chráničů i bez nich.

5. HOSHINSUL

Techniky sebeobrany bez zbraně proti neozbrojenému i ozbrojenému útočníkovi.

6. KYOKPA

Přerážení – demonstrace zvládnutí techniky. Pro kyokpa se používají dřevěné desky rozměrů 30 cm x 30 cm různé tloušťky v rozsahu cca 1 – 3 cm. Desky pro zkoušku přerážení si kandidát zajistí sám.

7. TEORIE

Písemný, případně ústní test z oblastí:

- etika a etiketa taekwondo
- historie taekwondo
- terminologie taekwondo
- pravidla sportovního zápasu
- pravidla technických soutěží
- první pomoc
- znalost práva (nutná obrana, nutná pomoc)

C. Požadavky na jednotlivé STV

Začátečníci

10. KUP

- dongjak – moa sogi
– naranhi sogi (junbi sogi)
- machchuo kyorugi – není
- kyonggi kyorugi – není
- hoshinsul – není
- kyokpa – není
- poomse – není
- teorie – etika – chování v dojang i mimo něj
– dojang etiketa
– základní práva a povinnosti cvičence

9. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 1 Jang – na místě
– juchum sogi
– apcha olligi
– murup olligi
– ap chagi
- machchuo kyorugi – není
- kyonggi kyorugi – není
- hoshinsul – gymnastika – kotoul vpřed
- kyokpa – není
- poomse – není
- teorie – počítání v korejštině
– základní povely

8. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 1 Jang – v pohybu
– an chagi
– bakkat chagi
– tollyo chagi
- machchuo kyorugi – není
- kyonggi kyorugi – základní stepping – přísuny, odsuny, výměna střehu
- hoshinsul – gymnastika – kotoul vzad
- kyokpa – není
- poomse – Taegeuk 1 Jang

- teorie – názvosloví Taeguk 1 Jang

7. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 2 Jang
 - naeryo chagi
 - dwit chagi
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – techniky s partnerem na místě
- kyonggi kyorugi – základní stepping – kroky, klouzavý střeh
- hoshinsul – pád vpřed – přímý
- kyokpa – není
- poomse – Taegeuk 2 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 2 Jang

6. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 3 Jang
 - nare chagi (tubon / tubaldangsang tollyo chagi)
 - yop chagi
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – techniky s partnerem v pohybu
- kyonggi kyorugi – základní stepping – obraty, nápřahy kolenem
- hoshinsul – pád vpřed – parakotoul
- kyokpa – není
- poomse – Taegeuk 3 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 3 Jang

5. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 4 Jang
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – techniky s partnerem v pohybu
- kyonggi kyorugi – základní stepping – úhyby
- hoshinsul – pád stranou
 - pád vzad
- kyokpa – není
- poomse – Taegeuk 4 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 4 Jang

Pokročilí

4. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 5 Jang
– tolge chagi (přeskok / 360° tollyo chagi)
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 4 kombinace
- kyonggi kyorugi – technický sparring – bez chráničů
- hoshinsul – proti úchopům za ruce
- kyokpa – ap chagi
– jumok jirugi
- poomse – Taeguk 5 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 5 Jang
– historie taekwondo

3. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 6 Jang
– huryo chagi
– dwi dollyo chagi (pandae dollyo chagi)
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 6 kombinací
- kyonggi kyorugi – technický sparring – bez chráničů
- hoshinsul – proti úchopům těla
– proti držení
– proti obejmutí
- kyokpa – yop chagi
– tollyo chagi
- poomse – Taeguk 6 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 6 Jang
– terminologie

2. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 7 Jang
– kopy ve výskoku (twio chagi)
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 8 kombinací
- kyonggi kyorugi – volný sparring – chrániče
- hoshinsul – proti úchopům za oděv a za vlasy
– proti škrčení
- kyokpa – dwit chagi
– sonnal an / bakkat chigi
- poomse – Taeguk 7 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 7 Jang

- sportovní pravidla kyorugi
- sportovní pravidla poomsae

1. KUP

- dongjak – techniky Taegeuk 8 Jang
- machchuo kyorugi – hanbon kyorugi – 10 kombinací
- kyonggi kyorugi – volný sparring – chrániče
- hoshinsul – sebeobrana beze zbraní – určí ZK
- kyokpa – dwi dollyo chagi (pandae dollyo chagi)
– jumok jirugi – cvičenec si desku drží sám
- poomse – Taeguk 8 Jang
- teorie – názvosloví Taeguk 8 Jang
– shrnutí teorie STV 10.-2. kup

Výkonnostní a učitelské stupně, instruktoři

Průběh a konkrétní náplň zkoušek, vyjma povinných poomsae, určuje zkušební komisař.

Povinné poomsae jsou:

1. dan / poom	Koryo
2. dan / poom	Kumgang
3. dan / poom	Taebaek
4. dan / poom	Pyongwon
5. dan	Shipjin
6. dan	Jitae
7. dan	Chonkwon
8. dan	Hansoo
9. dan	Illyo

D. HODNOCENÍ

1. Při hodnocení musí být u všech cvičenců zohledněn věk, pohlaví a fyzická konstituce.
2. U dětí je důraz kladen na pohybovou přípravu a na základní techniku (správnost provedení), síla techniky se nehodnotí.
3. Podle rozhodnutí zkušebního komisaře mohou být znovu přezkoušeny důležité body z předchozího, již absolvovaného programu.
4. Jednotlivé oblasti jsou u zkoušek hodnoceny body od 1 do 5, a to:

5 bodů	–	výborně
4 body	–	dobře
3 body	–	průměr
2 body	–	slabě
1 bod	–	nezvládl

Další dělení v rozsahu půl (0,5) bodu je v kompetenci zkušebního komisaře.

5. Celkové hodnocení se počítá jako součet známek za jednotlivé "disciplíny". Pro úspěšné složení zkoušky je nutné dosáhnout minimálně 60% z možného maxima (t.j. 21 bodů) nebo více, a zároveň kandidát nesmí mít v žádné části zkoušky 1 bod.

DODATEK - Barvy pásků, čekací doby, věkové limity

STV	barva pásku (proužku)	čekací doba (minimální)	věk (minimální)
10. kup	bílá	1 měsíc	—
9. kup	bílá (žlutá)	6 měsíců	—
8. kup	žlutá	6 měsíců	—
7. kup	žlutá (zelená)	6 měsíců	—
6. kup	zelená	6 měsíců	—
5. kup	zelená (modrá)	6 měsíců	—
4. kup	modrá	6 měsíců	—
3. kup	modrá (červená)	6 měsíců	—
2. kup	červená	6 měsíců	—
1. kup	červená (černá)	6 měsíců	—
1. poom	černo – červená	1 rok	—
2. poom	černo – červená	1 rok	—
3. poom	černo – červená	2 roky	—
4. poom	černo – červená	3 roky	—
1. dan	černá	1 rok	15 let (15 let)
2. dan	černá	1 rok	16 let (15 let)
3. dan	černá	2 roky	18 let (15 let)
4. dan	černá	3 roky	21 let (18 let)
5. dan	černá	4 roky	25 let (22 let)
6. dan	černá	5 let	30 let
7. dan	černá	6 let	36 let
8. dan	černá	8 let	44 let
9. dan	černá	9 let	53 let

Poznámka:

1. STV kup – proužek je cca 2 cm široký, našitý cca 10 cm od konce pásku, našito na jednom nebo na obou koncích pásku.
2. STV poom – pásek je barevně rozdělen po délce pásku.
3. STV dan / poom – na pásku mohou být na jednom nebo na obou koncích našity žluté / zlaté proužky v počtu číselně odpovídajícím dosaženému STV dan / poom. Umístění prvního proužku je stejné jako u barevných pásků, každý další proužek je našitý dále od konce, mezery mezi proužky odpovídají šířce proužku.
4. Minimální věk – v závorce uvedeno pro cvičence, kteří začínali od STV poom. Ke zkouškám na každý další vyšší STV je nutné dodržet předepsanou minimální čekací dobu.