



Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN VIGENTE DESDE EL 1/5/08

---

### BLANCO PARA ASCENDER A NARANJA (DE 10° A 9° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

ARE MAKI: defensa abajo.

OLGUL MAKI: defensa arriba.

MOMTONG MAKI: defensa al medio con la parte de afuera del antebrazo y hacia adentro.

MOMTONG BANDE CHIRIGUI CON KIAB: puño al medio del mismo lado de la pierna que avanza, con grito.

#### PATADAS

AP CHAGUI: patada de frente.

YOP CHAGUI: patada lateral o de costado.

DOLYOP CHAGUI: patada redonda o circular.

#### POSICIONES

AP SOGUI: posición al frente (Paso corto).

AP KUBI: flexionado adelante (Paso largo con pierna de adelante flexionada y la de atrás extendida).

CHARIOT SOGUI: con los pies juntos.

CHUMBI SOGUI: con los pies paralelos.

#### POOMSE

SE SOLICITARA QUE EFECTUEN EN FORMA ORDENADA (con o sin conteo), UNA VEZ A LA IZQUIERDA Y OTRA A LA DERECHA, PARTIENDO DE CHUMBI Y EJECUTANDO UN PASO EN CADA MOVIMIENTO:

ARE MAKI – MOMTONG BANDE CHIRIGUI

MOMTONG MAKI – MOMTONG BANDE CHIRIGUI

OLGUL MAKI – MOMTONG BANDE CHIRIGUI

OLGUL MAKI – AP CHAGUI – MOMTONG BANDE CHIRIGUI.

(Se empieza por la izquierda y con mano y pierna izquierda)

#### OTROS

COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE PIERNAS: (Enfrentados una vez cada uno)

AP CHAGUI – BANDAL CHAGUI – DOLYOP CHAGUI

AP CHAGUI – MILO CHAGUI – DOLYOP CHAGUI

AP CHAGUI – DOLYOP CHAGUI – YOP CHAGUI

#### MEDIA LUCHA 2 GOLPES CADA UNO

#### TRADUCCIONES

CHARIOT, KIONGNET, SABON, NIM, AP, YOP, DOLYOP, CHAGUI, MAKI, SOGUI, ARE, OLGUL, MOMTONG, CHUMOK, CHIRIGUI, HANA, DOUL, SET, NET, IL, KIHAP



Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN VIGENTE DESDE EL 1/5/08

---

### NARANJA PARA ASCENDER A AMARILLO (DE 9° A 8° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

MOMTONG AN MAKI: pierna izquierda y mano derecha y viceversa.

MOMTONG BARO CHIRIGUI

AP CHAGUI – MOMTONG BANDE CHIRIGUI: partiendo de posición de lucha.

MOMTONG BAKAT MAKI: con el brazo de la pierna adelantada.

#### PATADAS

BANDAL CHAGUI: patada media luna.

MILO CHAGUI: patada empujando zona media.

YOP CHAGUI CRUZADO: patada lateral cruzando el pie posterior por detrás y pateando con la pierna de adelante.

MOMDOLYO YOP CHAGUI: giro y patada lateral con la pierna de atrás.

#### POSICIONES

AP SOGUI: paso corto.

AP KUBI: paso largo.

CHUMBI SOGUI: con los pies paralelos.

CHARIOT SOGUI: con los pies juntos.

#### TAEGUK

IL CHANG: PRIMERA FORMA (Exigible desde los 9 años)

#### OTROS

COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE PIERNA: (Enfrentados una vez cada uno)

BANDAL CHAGUI – BANDAL CHAGUI – NAKO CHAGUI

BANDAL CHAGUI – BANDAL CHAGUI – MILO CHAGUI

BANDAL CHAGUI – MILO CHAGUI – MOMDOLYO YOP CHAGUI

#### MEDIA LUCHA 2 GOLPES

HAN BON KYORUGUI (Se pide solo a juveniles y adultos desde 14 años inclusive en adelante, tienen que efectuar al menos cuatro técnicas diferentes)

#### TRADUCCIONES

BARO, BANDE, MILO, NAKO, TIO, MOM, PAL, BAL, KUBI, NARANJI, PIONJI, MOA, CHUMBI, KIORUGUI, TAE, GUK MAS LAS ANTERIORES.



Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN VIGENTE DESDE EL 1/5/08

---

### AMARILLO PARA ASCENDER A AMARILLO PUNTA VERDE (DE 8° A 7° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

OLGUL BANDE CHIRIGUI.

COMBINACIONES DE TÉCNICAS ANTERIORES EN AP SOGUI O AP KUBI.

OLGUL MAKI CHIRIGUI: defensa arriba con puño.

MOMTONG MAKI CHIRIGUI: defensa al medio con puño.

ARE MAKI CHIRIGUI: defensa abajo con puño.

ARE MAKI MOMTONG AN MAKI: defensa abajo con defensa al medio.

OLGUL MAKI MOMTONG AN MAKI: defensa arriba con defensa al medio.

OLGUL MAKI MOMTONG BAKAT MAKI: defensa arriba con defensa al medio afuera.

#### PATADAS

MOMDOLYO TUIT CHAGUI: giro recto hacia atrás (patada de burro).

TIO AP CHAGUI: patada de frente con salto (impulsa pierna de atrás y pega la de adelante).

NAKO CHAGUI: patada de gancho a la altura de la cara.

#### POSICIONES

CHUCHUM SOGUI: pies paralelos piernas flexionadas, rodillas hacia fuera.

#### TAEGUK

I CHANG: SEGUNDA FORMA. (Exigible desde los 9 años inclusive y anterior)

#### OTROS

COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE PIERNA: (Enfrentados una vez cada uno)

BANDAL CHAGUI – BANDAL CHAGUI – TUIT CHAGUI

BANDAL CHAGUI – MILO CHAGUI – TUIT CHAGUI

BANDAL CHAGUI – TUIT CHAGUI – YOP CHAGUI CRUZADO

#### MEDIA LUCHA 2 GOLPES

HAN BON KYORUGUI (A partir de este cinturón se pide como obligatorio en todos los exámenes de adultos e infantiles, y al menos cuatro técnicas diferentes cada uno)

#### TRADUCCIONES

SON, NAL, PIONG, KUT, MOK, PALKUP, MURUP, DARI, SONNAL, BALNAL, PALMOK, MOLI, TUIT, BAKAT, AN Y LAS ANTERIORES.



Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN

VIGENTE DESDE EL 1/5/08

### AMARILLO PUNTA VERDE PARA ASCENDER A VERDE (DE 7° A 6° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

MOMTONG BAKAT MAKI EN POSICION TUIT KUBI:

HAN SON NAL MOMTONG BAKAT MAKI EN POSICIÓN TUIT KUBI:

(Las dos técnicas anteriores se deben pedir también con cambio a MOMTONG BARO CHIRIGUI EN AP KUBI) defensa al medio con canto de la mano en posición flexionado atrás con cambio a puño al medio con brazo contrario en posición flexionado adelante (paso largo).

HAN SON NAL MOK CHIGUI: golpe de canto de una mano al cuello.

#### PATADAS

TIO DOLYOP CHAGUI: patada redonda con salto (impulsa pierna de atrás y pega la de adelante).

TIO YOP CHAGUI: patada lateral con salto.

CHIGO CHAGUI: patada descendente.

MOMDOLYO NAKO CHAGUI: giro circular con pierna que golpea flexionada (NAKO: gancho).

PATADAS ANTERIORES.

**NOTA:** A PARTIR DE ESTE CINTURON Y A CRITERIO DEL EXAMINADOR, PODRAN REEMPLAZARSE LAS PATADAS CON SALTO POR PATADAS SIN SALTO, CON DESPLAZAMIENTO O PASOS CON PATADA PARA MAYORES DE 35 AÑOS O EXCEDIDOS DE PESO (EJ: En lugar de TIO DOLYOP CHAGUI, por STEP – DOLYOP CHAGUI, o en lugar de TIO YOP CHAGUI, YOP CHAGUI CON DESPLAZAMIENTO).

#### POSICIONES

TUIT KUBI: casi 70 % del peso flexionado en la pierna de atrás.

#### TAEGUK

SAM CHANG: TERCERA FORMA Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

#### OTROS

##### COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE PIERNA:

BANDAL CHAGUI – MILO CHAGUI – CHIGO CHAGUI

BANDAL CHAGUI – DOLYOP CHAGUI – TUIT CHAGUI

BANDAL CHAGUI – DOLYOP CHAGUI – MONDOLIO NAKO CHAGUI

BANDAL CHAGUI – MILO CHAGUI – TIO YOP CHAGUI

##### MEDIA LUCHA DOS GOLPES

**HAN BON KIORUGUI** (Es obligatorio efectuar técnicas con barridos)

##### TRADUCCIONES

BANDAL, CAL, CHIGO, CHUCHUM, COA, DU, DUNG, I, KWAN, ME, NETIKO, SAM, SA Y TODAS LAS ANTERIORES.

##### ROTURA DE TABLA OPTATIVA



Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN

VIGENTE DESDE EL 1/5/08

### VERDE PARA ASCENDER A VERDE PUNTA AZUL (DE 6° A 5° GUP)

A PARTIR DE ESTE CINTURÓN YA NO SE MUESTRAN LAS FORMAS BÁSICAS NI LAS PATADAS

#### FORMAS BÁSICAS

MOMTONG AN MAKI EN POSICION TUIT KUBI

PION SON CUT SEWO CHIGUI: golpe con la punta de los dedos a la altura del esternón.

YEBI PUM MOK CHIGUI: golpe de canto al cuello con forma de golondrina.

DUNG CHUMOK AP CHIGUI: golpe al frente con el dorso del puño a la altura de la boca.

SON NAL MOMTONG MAKI: defensa con el canto de ambas manos.

#### PATADAS

TIO DUBON BANDAL CHAGUI: doble bandal chagui con salto (patea primero la de atrás).

IMPULSO CON MILO CHAGUI, BANDAL CHAGUI, YOP CHAGUI Y TUIT CHAGUI.

TUITDOLYOP CHAGUI: giro circular cerrado con pierna estirada, donde la pierna que patea cae atrás.

MONDOLIO DOLYOP CHAGUI

SE REITERA LA OPCION DEL EXAMINADOR PARA MAYORES DE 35 AÑOS Y EXCEDIDOS DE PESO DE REEMPLAZAR LOS SALTOS POR OTRAS TÉCNICAS MAS SENCILLAS.

#### POSICIONES

SE PUEDE EXIGIR QUE EJECUTEN SIN MOSTRÁRSELE, POSICIONES ANTERIORES. (AP SOGUI, AP KUBI SOGUI, CHUMBI SOGUI (NARANJI SOGUI), CHARIOT SOGUI (MOA SOGUI)

#### TAEGUK

SA CHANG: CUARTA FORMA Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

#### OTROS

##### COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE PIERNAS:

TRES TÉCNICAS CON SALTO

TRES TÉCNICAS CON GIRO

TRES TÉCNICAS SOLO ZONA CARA

##### MEDIA LUCHA SIN CONTACTO

HAN BON KYORUGUI (con ambos perfiles, el atacante debe avanzar una vez con cada guardia, izquierda y derecha)

##### TRADUCCIONES

CHUNG, HONG, KUMAN, GUESOK, KALIO, KAMCHONG, KIONGO, DASOT, IOSOT, SUNG, O, SEOK, YUP, JEYON, SIYAK Y LAS ANTERIORES.

##### ROTURA DE TABLA OPTATIVA



## Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



# REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN

VIGENTE DESDE EL 1/5/08

## VERDE PUNTA AZUL PARA ASCENDER A AZUL (DE 5° A 4° GUP)

### FORMAS BÁSICAS

MECHUMOK NERIO CHIGUI: golpe descendente con puño en forma de martillo.

MOMTONG PIOYOK PALKUP CHIGUI: golpe de codo a un blanco (mano abierta) al medio.

PALKUP DOLYOP CHIGUI: golpe circular de codo a la cara (el puño se apoya en la palma de la otra mano).

YOP CHAGUI – MOMTONG YOP CHIRIGUI: simultáneos (partiendo de posición de lucha).

SONNAL DUNG AN CHIGUI.

### PATADAS

NETIKO BANDAL CHAGUI

CHIGO MILO CHAGUI: patada descendente a la altura de la cara mezcla de patada descendente y patada de empuje.

PATADAS UTILIZANDO PIERNA DE ADELANTE EN AVANCE O RETROCESO: BANDAL CHAGUI, NAKO CHAGUI, CHIGO MILO CHAGUI. (Todas se ejecutan efectuando un paso posterior a cada patada),

### POSICIONES

PIONJI SOGUI: frontal o lateral,

TUIT COA SOGUI: posición con el pie cruzado por atrás.

AP COA SOGUI: con el pie cruzado por delante,

### TAEGUK

O CHANG: QUINTA FORMA Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

### OTROS

#### COMBINACIONES DE TÉCNICAS DE PIERNAS:

BANDAL CHAGUI – NETIKO BANDAL CHAGUI – TUIT CHAGUI

BANDAL CHAGUI – NETIKO BANDAL CHAGUI – MONDOLIO NAKO CHAGUI

BANDAL CHAGUI – NETIKO BANDAL CHAGUI – BANDAL CHAGUI

#### MEDIA LUCHA

LUCHA SIN CONTACTO (Simulacro de lucha sin golpearse)

HAN BON KYORUGUI (con ambas guardias y priorizar técnicas de pierna)

#### TRADUCCIONES

ILGOP, IODOL, CHIL, PAL, GECHO, CHIGI, BO, BOM, BON, GODERO, PUM, YEBI Y TODAS LAS ANTERIORES.

#### ROTURA DE TABLA OPTATIVA



Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN

VIGENTE DESDE EL 1/5/08

### AZUL PARA ASCENDER A AZUL PUNTA ROJA (DE 4° A 3° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

HAN SON NAL OLGUL MAKI: defensa alta con el canto de una mano hacia fuera.

HAN SON NAL BITURO MAKI: ídem con mano y pierna cambiada (comienza con pierna izquierda y mano derecha).

ARE GECHO MAKI: defensa abajo abriendo con ambos brazos extendidos con puños cerrados.

BATANG SON MOMTONG MAKI CON CHIRIGUI: defensa al medio con la palma de la mano con golpe de puño de la mano contraria.

BACAT PALMOK OLGUL MAKI CON CHIRIGUI: defensa hacia fuera y arriba con la parte exterior del antebrazo seguido de golpe de puño de la mano contraria.

SONNAL MOK BAKAT CHIGUI

#### PATADAS

OLGUL DOLIOP CHAGUI CON METATARSO

MONDOLIO CHIGO CHAGUI

MONDOLIO MILO CHAGUI

TIO YOP CHAGUI – MONDOLIO YOP CHAGUI: impulsa pierna de atrás yop chagui con salto y gira la otra con yop chagui en el aire.

TUIT CHAGUI CON SALTO EN RETROCESO.

BANDAL CHAGUI CON SALTO EN RETROCESO.

#### POSICIONES

LAS ANTERIORES

#### TAEGUK

YUP CHANG: SEXTA FORMA Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

#### OTROS

##### COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE PIERNA:

DOS Y TRES TÉCNICAS LIBRES CADA UNO

##### MEDIA LUCHA

##### LUCHA CON CONTACTO CONTROLADO

HAN BON KYORUGUI (con ambas guardias y priorizando técnicas de lanzamiento y llaves)

CONOCIMIENTOS DE COMPETICIÓN: Lo que necesita saber un competidor sobre reglas de arbitraje EJ: Cuándo es punto, lugares permitidos, cuanto mide el área oficial, cuánto vale el golpe al cuerpo o cara, zonas permitidas y prohibidas para golpear, etc. (Exigible a partir de los 10 años)

##### TRADUCCIONES

AJOP, YOL, CHECHIN, CHECHO, DANGIO, DO, GUK, TAE, NULO, PUM, PIOYOK, SENG, BATANG Y TODAS LAS ANTERIORES

##### ROTURA DE TABLA OBLIGATORIA





Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN VIGENTE DESDE EL 1/5/08

---

### AZUL PUNTA ROJA PARA ASCENDER A ROJO (DE 3° A 2° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

DUNG CHUMOK BACAT CHIGUI

BO CHUMOK: puños a la boca (Es una posición de preparados como el chumbí).

MOMTONG GECHO MAKI: defensa abriendo al medio con la parte de afuera de los antebrazos.

GAWI MAKI: defensa tijera.

OKGORO ARE MAKI: defensa abajo con puños cerrados cruzados a la altura de las muñecas.

DUCHUMOK CHECHO CHIGUI: golpe con ambos puños dados vuelta a la altura de las costillas inferiores.

SON NAL ARE MAKI: defensa abajo con el canto de ambas manos.

#### PATADAS

IMPULSO GIRO CIRCULAR

IMPULSO MILO – BANDAL: Impulsa la pierna de atrás, marca milo la de adelante y pega bandal la de atrás.

IMPULSO DOBLE BANDAL: Impulsa pierna de atrás pega primero la de adelante y luego la de atrás.

IMPULSO TUIT CHAGUI

IMPULSO NETIKO BANDAL CHAGUI

#### POSICIONES

CHUCHUM SOGUI: posición de jinete.

BOM SOGUI: posición de tigre.

#### TAEGUK

CHIL CHANG: SÉPTIMA FORMA Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

#### OTROS

UNA TÉCNICA LIBRE CADA UNO SIN CONTACTO

MEDIA LUCHA

LUCHA

HAN BON KYORUGUI (Con ambas guardias)

CONOCIMIENTOS DE COMPETICIÓN (A partir de los 10 años)

DEFENSA PERSONAL contra todo tipo de agarres cuerpo a cuerpo.

TRADUCCIONES

CHOGUI, CHOGUN, CUN, DOL, DUBAL, DUBON, FURIO, GAWI, KOQUI, KUK, KUKKI, OLIO, OKGORO, TI, TOK, TONG, WEN, ORUM Y LAS ANTERIORES.

ROTURA DE TABLA OBLIGATORIA





Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN VIGENTE DESDE EL 1/5/08

---

### ROJO PARA ASCENDER A ROJO PUNTA NEGRA (DE 2° A 1° GUP)

#### FORMAS BÁSICAS

UE SANTUL MAKI: defensa impar de montaña, combinando un brazo en aremaki y el otro con an palmok olgul bacat maki.

GODERO ARE MAKI: defensa abajo con ayuda (ambos brazos).

GODERO MOMTONG MAKI: defensa al medio con ayuda.

DANGYO TOK CHIGUI: agarrar con una mano y pegar al mentón con la otra.

#### PATADAS

BITURO CHAGUI

DUBAN DAL SAN AP CHAGUI: doble ap chagui, el primero al estomago y el segundo a la cara.

AP CHAGUI – TIO AP CHAGUI: la primera pierna pateo al estomago y queda levantada mientras la segunda pateo a la cara.

PATADAS CON SALTO EN RETROCESO:

NETIKO BANDAL CHAGUI: vueltita bandal chagui.

DUBON BANDAL CHAGUI: doble bandal chagui.

FRENAR YOP CHAGUI CON PIERNA DE ADELANTE Y MONDOLIO CHAGUI CON LA OTRA PIERNA:

FRENAR CON PATADA LATERAL Y GIRO RECTO RETROCEDIENDO CON LA OTRA PIERNA (todo en el aire con salto).

#### POSICIONES

TODAS LAS POSICIONES ANTERIORES.

#### TAEGUK

PAL CHANG: OCTAVA FORMA Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

#### OTROS

##### MEDIA LUCHA

##### LUCHA

HAN BON KYORUGUI (con ambas guardias la misma técnica)

##### CONOCIMIENTOS GENERALES Y BÁSICOS DE JUEZ DE ESQUINA

DEFENSA PERSONAL: lo anterior y diferentes anulaciones con agarres y tomas contra ataques con ap chagui.

##### TRADUCCIONES

CHITAE, CHUNKWON, KORYO, KUMGANG, MOMDUM BAL, OGUM, OLIO, PYONGWON, SANTUL, SIPCHIN, ILILLO, JACTARI, JANSU, YAN, BITURO, MONHE Y LAS ANTERIORES.

##### ROTURA OBLIGATORIA



## Asociación Seng-Do de Taekwondo del Uruguay

Dirección: Cno. Carrasco 5195 – CP: 12.100

Montevideo – Uruguay

Teléfono: (598 2) 522 19 61

E-mail: [gcavallo@williams.com.uy](mailto:gcavallo@williams.com.uy) o [sengdouruguay@yahoo.com](mailto:sengdouruguay@yahoo.com)

Web: <http://sengdouruguay.webcindario.com>



## REQUERIMIENTOS PARA ASCENDER DE GRADUACIÓN VIGENTE DESDE EL 1/5/08

---

### PUNTA NEGRA PARA ASCENDER A NEGRO 1º DAN (1º GUP A 1º DAN)

#### FORMAS BÁSICAS

TONG MILGUI: empujando el árbol.

PALKUP YOP CHIGUI: golpe lateral de codo ayudado con la mano contraria.

HAN SON NAL BACAT CHIGUI: golpe hacia fuera con el canto de una mano.

PION SON CUT ARE CHECHO CHIGUI: golpe abajo con la punta de los dedos de una mano dada vuelta.

MURUP COKI: quebrar rodilla con una mano agarrando el tobillo de rival con la otra.

PIOYOK CHIRIGUI: golpe al blanco (mano abierta) con el puño contrario.

CAL YEBI: cuchillo golondrina (ataque al cuello con mano abierta: el golpe se aplica con parte de la mano entre el pulgar y el índice)

AN PALMOK MOMTONG GECHO MAKI: la parte de afuera de los antebrazos se abren para defender a la zona media.

HAN SON NAL ARE MAKI: defensa abajo con el canto de una mano.

ME CHUMOK ARE PIOYOK CHIGUI: golpe al blanco abajo con el puño en forma de martillo pegando en la palma de la otra.

BATANGSON NULO MAKI: bloqueo hacia abajo con la palma de la mano.

CHOGUN DOL CHOGUI: posición de picar piedra chica.

#### PATADAS

KODEUP YOP CHAGUI: amague de yop chagui a la rodilla y patada al esternón.

SAMBAL AP CHAGUI

MOMDUN BAL AP CHAGUI

GAWI CHAGUI: bituro chagui y yop chagui simultanea en salto.

TIO YOP CHAGUI CHIRIGUI: con salto pegando puño y pie en forma simultánea.

TODAS LAS PATADAS EN AVANCE Y RETROCESO CON Y SIN SALTO.

DOMINIO DE UNA SOLA PIERNA EN AVANCE Y RETROCESO.

TÉCNICAS LIBRES EN AVANCE Y RETROCESO.

#### POSICIONES

TODAS LAS POSICIONES ANTERIORES.

#### POOMSE

KORYO Y TAEGUK ANTERIORES (Uno a elección del examinador y otro a elección del alumno)

#### OTROS

##### MEDIA LUCHA

##### LUCHA

##### HAN BON KYORUGUI AVANZADAS

##### CONOCIMIENTOS DE JUEZ DE ESQUINA

DEFENSA PERSONAL: incluye contra palo cuchillo y revolver

##### TRADUCCIONES

TIRO DORA (medio vuelta), BAL BAKUO (cambio de pierna), ANYO (sentarse) MURUP KURO (arrodillarse), TIO GA (correr), KUKI DERRIO KIOGNE (saludo a la bandera), CHEON MANEYO (bienvenido) ANHION RASEIO (como está), KAM SA HAMNIDA (muchas gracias), NE (sí) Y TODAS LAS ANTERIORES.

HISTORIA DEL TAEKWONDO: A partir de los 9 años (sin exigir fechas). Fechas exigibles a partir de los 12 años.

##### ROTURA DOBLE OBLIGATORIA