



# **PROGRAMA CINTOS NEGROS TAEKWONDO**

## **1º DAN**

**Podrán solicitarse las siguientes técnicas:**

### **MAKI:**

Montong Bakat Maki.  
Montong An Maki.  
BatangSon Montong An Maki.  
Sonnal Montong Bakat Maki.  
Jansonnal Montong Bakat Maki.  
Jansonnal Montong Yop Maki.  
Olgul Bakat Maki.

Gechio Are Maki.  
Sonnal Are Maki.  
Goduro Montong Maki.  
Goduro Are Maki.  
Nulo Maki  
Olgul Maki.  
Are Maki.

### **GONG KIOK:**

Montong Bande Jirugui.  
Montong Baro Jirugui.  
Olgul Bande Jirugui.  
Dung Chumok Bakat Chigui.  
Me Chumok Neryo Yop Chigui.  
Pionson Kut Seu Chirugui.

Dung Chumok Ap Chigui.  
Sonnal Mok Chigui.  
Palkub Dollyo Chigui.  
Du Cecho Jirugui.  
YopJirugui.  
Dubon Montong Jirugui.

### **SOGUIS:**

Charyot Sogui.  
Pionji Sogui.  
Moa Sogui.  
Ap Sogui.  
Ap Kubi Sogui.

Chu Chum Sogui.  
Boom sogui.  
Tuit Kubi Sogui.  
Tuit Koa Sogui.  
Naranji Sogui.

### **MOVIMIENTOS PUM:**

Oe Santul Maki Dangkiok Tok Jirugui.  
Dangkiok Ollio Murup Chigui.  
Bituro Jansonnal Olgul Bakat Maki.  
Montong Piochok Palkup Chigui.  
Chebipum Mok Chigui.

Kibon Chumbi.  
Bo Chumok Chumbi.  
Gawi Maki.  
Piochok Chagui.



**1º DAN**



## **BAL KISUL:**

### **CHAGUIS:**

Dos repeticiones sobre el mismo sitio con cada pierna:

Ap Chagui. Dollyo Chagui. Yop Chagui. Tuit Chagui. Nakko Chagui.  
Furio Chagui. Neryo Chagui. Mon Dollyo Tuit Chagui.  
Mon Dollyo Yop Chagui. Mon Dollyo Nakko Chagui.  
Mon Dollyo Furio Chagui.

## **YOSOK DONGYAK:**

Sobre el mismo sitio:

Ap Chagui al frente y Yop Chagui lateral con la misma pierna sin tocar el suelo.  
Ap Chagui al frente y Yop Chagui atrás con la misma pierna sin tocar el suelo.  
Ap Chagui al frente y Tuit Chagui atrás con la misma pierna sin tocar el suelo o  
con distinta tocando al suelo(critério del Tribunal).  
Ap Chagui al frente y Yop Chagui al frente con la misma pierna sin tocar el suelo.

Avanzando al frente con distintas piernas combinar:

Ap Chagui - Yop Chagui - Tuit Chagui.  
Ap Chagui - Yop Chagui - Mon Dollyo Yop Chagui.  
Ap Chagui - Nakko Chagui - Mon Dollyo Tuit Chagui.  
Dollyo Chagui - Mon Dollyo Furio Chagui - Ap Chagui.

## **TUIO:**

Se pedirán 2 técnicas, efectuándose una vez con cada pierna,  
aquellos saltos que indique el Tribunal de entre los siguientes:

Tuio Ap Chagui - Tuio Yop Chagui - Tuio Tuit Chagui.  
Tuio Dollyo Chagui - Tuio Mon Dollyo Tuit Chagui -  
Tuio Mon Dollyo Yop Chagui.



**1ºDAN**



## **YOSOK DONGYAK:**

El aspirante deberá efectuar una combinación tipo PUMSE con un mínimo de 20 movimientos, en que deberá incluirlas técnicas correspondientes al nivel al cuál opta, debiendo incluir obligatoriamente las siguientes técnicas:

Gechio Are Maki, Jansonnal Montong Yop Maki,  
Pionson Kut Seu Chirugui, Me Chumok Neryo Yop Chigui.

## **PUMSE:**

**Taeguk Pal Chang** más otro porsorteo de entre el 1º y el 7º pudiendo a juicio del Tribunal solicitarle otro más.

**Nota:** En todas las pruebas se valorará la correcta ejecución técnica, equilibrio, la estética, potencia, concentración, coordinación y en los pumses acabar donde se empezó, además del foco final e inicio de las técnicas.

## **COMBATE:**

Demonstración de aptitudes de combate con un compañero/a que aspire el mismo grado. A no ser que pueda justificar haber participado en alguna Competición en el último año al margen del resultado que obtuviese el aspirante.



## **PROGRAMA CINTOS NEGROS TAEKWONDO**

### **2º DAN**

**Podrán solicitarse las siguientes técnicas:**

#### **MAKI:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 1º DAN y además:

An Palmok Gechio Montong Maki.  
Jansonnal Montong An Maki.  
Jansonnal Are Maki.

#### **GONG KIOK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 1º DAN y además:

Sonnal Bakat Chigui.  
Palkup Yop Chigui.

#### **SOGUIS:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 1º DAN y además:

Jakdari Sogui.

#### **MOVIMIENTOS PUM:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 1º DAN y además:

Tong Milgui Chumbi.  
Piochok Jirugui.  
Cham Kul dol Chogui.  
kumkang Maki.  
Santul Maki.

Akumson Kalchebi Murup Koki.  
Me Chumok Piochok Chigui.  
Batangson Tok Chigui.  
Kum dol Chogui.  
Dankiok Are Pionsonkut Chechio Jirugui.



**2º DAN**



## **BAL KISUL:**

### **CHAGUIS:**

Dos repeticiones sobre el mismo sitio con cada pierna:

Las mismas técnicas que se solicitan para 1º DAN.

## **YOSOK DONGYAK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 1º DAN y además:

Sobre el mismo sitio:

Nakko Chagui ,Dollyo Chagui con la misma pierna y Mon Dollyo Yop Chagui con distinta pierna.

Mon Dollyo Nakko Chagui y Ap Chagui con la misma pierna tocando el suelo.

Avanzando al frente con distintas piernas combinar:

Nakko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui y Mon Dollyo Yop Chagui.  
Mon Dollyo Yop Chagui, Yop Chagui y Tuit Chagui.

## **TUIO:**

Tuio Mon Dollyo Nakko Chagui. Tuio Mon Dollyo Furio Chagui.

## **PUMSE:**

PUMSE PRÓPRIO: con un mínimo de 20 movimientos, en que deberá incluirlas técnicas correspondientes al nivel al cuál opta,debiendo incluir obligatoriamente las siguientes técnicas:

An Palmok Gechio Montong Maki.  
Palkup Yop Chigui.  
Akumson Kalchebi.

Santul Maki.  
Chebipum Mok Chigui.

**PUMSE:** DEL TAEGUK IL CHANG AL KUMGANG PUMSE, se le solicitará al Aspirante un Mínimo de tres, el Kumgang y Koryo obligatorio, los demás por sorteo.



## **PROGRAMA CINTOS NEGROS TAEKWONDO**

### **3º DAN**

#### **Podrán solicitarse las siguientes técnicas:**

##### **MAKI:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 2º DAN y además:

Sonnal Gechio Are Maki.

An Palmok Goduro Olgul Yop Maki.

##### **GONG KIOK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 2º DAN y además:

Palkup Ollyo Chigui.

##### **SOGUIS:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 2º DAN y además:

Ap Koa Sogui.

##### **MOVIMIENTOS PUM:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 2º DAN y además:

Kolcho Maki.

Kiopson Chumbi.

An Palmok KumgangMontong Maki.

Mohe Chigui.

##### **BAL KISUL:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 2º DAN.





**3º DAN**



**CHAGUIS:**

**YOSOK DONGYAK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 2º DAN:

Nakko Chagui ,Dollyo Chagui con la misma pierna y Mon Dollyo Yop Chagui con distinta pierna.

Mon Dollyo Nakko Chagui y Ap Chagui con la misma pierna tocando el suelo.

Avanzando al frente con distintas piernas combinar:

Nakko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui y Mon Dollyo Yop Chagui.  
Mon Dollyo Yop Chagui, Yop Chagui y Tuit Chagui.

**TUIO:**

Tuio Noppy Ap Chagui.

Tuio Gawi Chagui.

**PUMSE:**

PUMSE PRÓPRIO: con un mínimo de 20 movimientos, en que deberá incluirlas técnicas correspondientes al nivel al cuál opta, debiendo incluir obligatoriamente las siguientes técnicas:

An Palmok Goduro Olgul Yop Maki.  
Palkup Ollyo Chigui.  
Dangkiok Dung Chumok Ap Chigui.

Kumgang Are Maki.  
Mohe Chigui.

**PUMSE:** DEL TAEGUK IL CHANG AL PYONGWON PUMSE, se le solicitará al Aspirante un Mínimo de tres, el Pyongwon y Taebaek obligatorio, los demás por sorteo.



## **PROGRAMA CINTOS NEGROS TAEKWONDO**

### **4º DAN**

**Podrán solicitarse las siguientes técnicas:**

#### **MAKI:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 3º DAN y además:

Sonnal Dung Gechio Montong Maki.  
Goduro Sonnal Dung Montong Bakat Maki.

#### **GONG KIOK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 3º DAN y además:

Pionson Kut Opo Chirugui. Chetdari Jirugui.

#### **SOGUIS:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 3º DAN.

#### **MOVIMIENTOS PUM:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 3º DAN y además:

Kumgang Ap Jirugui. Hwangso Maki.  
Bawi Milgui. Gorro Olligui.  
Sonbadak Goduro An Palmok Montong Maki.

#### **BAL KISUL:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 3º DAN.





**4ºDAN**



**CHAGUIS:**

**YOSOK DONGYAK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 3º DAN:

Nakko Chagui ,Dollyo Chagui con la misma pierna y Mon Dollyo Yop Chagui con distinta pierna.

Mon Dollyo Nakko Chagui y Ap Chagui con la misma pierna tocando el suelo.

Avanzando al frente con distintas piernas combinar:

Nakko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui y Mon Dollyo Yop Chagui.  
Mon Dollyo Yop Chagui, Yop Chagui y Tuit Chagui.

**TUIO:**

Tuio Ilja Chagui.

Modumbal Chagui.

**PUMSE:**

PUMSE PRÓPRIO: con un mínimo de 20 movimientos, en que deberá incluirlas técnicas correspondientes al nivel al cuál opta, debiendo incluir obligatoriamente las siguientes técnicas:

Sonnal Okgorro Are Maki.

Pionson Kut Opo Chiruigui.

Chetdari Jirugui.

Goduro Sonnal Dung Montong Bakat Maki.

**PUMSE:** DEL TAEGUK IL CHANG AL CHITAE PUMSE, se le solicitará al Aspirante un Mínimo de cuatro, el Chitae y Sipchin obligatorio. Otro desde el Koryo al Chitae y dos hasta el Koryo.



## **PROGRAMA CINTOS NEGROS TAEKWONDO**

### **5º DAN**

**Podrán solicitarse las siguientes técnicas:**

#### **MAKI:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 4º DAN y además:

Sonnal Kumgang Are Maki.  
Sonnal Oe Santul Maki.

#### **GONG KIOK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 4º DAN y además:

Du me Chumok Chigui.                      Yang Yopguri Chigui.

#### **SOGUIS:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 4º DAN y además:

Kiotdari Sogui.                      Ogum Sogui.

#### **MOVIMIENTOS PUM:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 4º DAN y además:

Nalgue Piogui.                      Taesan Milgui.  
An Palmok Piochok Maki.                      Oe Santul Yop Chagui.  
Du Chumokjori Chumbi Sogui.

#### **BAL KISUL:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 4º DAN.



**5º DAN**

**CHAGUIS:**

**YOSOK DONGYAK:**

Las mismas técnicas que se solicitan para 4º DAN:

Nakko Chagui ,Dollyo Chagui con la misma pierna y Mon Dollyo Yop Chagui con distinta pierna.

Mon Dollyo Nakko Chagui y Ap Chagui con la misma pierna tocando el suelo.

Avanzando al frente con distintas piernas combinar:

Nakko Chagui, Dollyo Chagui, Yop Chagui y Mon Dollyo Yop Chagui.  
Mon Dollyo Yop Chagui, Yop Chagui y Tuit Chagui.

**TUIO:**

Tuio Ilja Chagui.

Modumbal Chagui.

**PUMSE:**

PUMSE PRÓPRIO: con un mínimo de 20 movimientos, en que deberá incluirlas técnicas correspondientes al nivel al cuál opta, debiendo incluir obligatoriamente las siguientes técnicas:

Sonnal Oe Santul Maki.

An Palmok Pyochok Are Maki.

Du Me Chumok Yang Yop Guri Chigui.

**PUMSE:** DEL TAEGUK IL CHANG AL ILYO PUMSE, se le solicitará al Aspirante un Mínimo de cinco, tres del Taeguk ii Chang al Chitae Pumse y dos entre el Chongkwon, Hanso e Ilyo.