



# Cinturón Blanco

## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Saju Jirugi / Saju Makgi.

Los alumnos de jardín (4-5-6 años) realizarán la forma cruz de ataque (Saju Jirugi) con orden.

Los alumnos de primaria (6 años en adelante): realizarán la formas cruz de ataque (Saju Jirugi) y cruz de defensa (Saju Makgi) sin orden.

## 2 Ataque y Defensa (Sambo Matsogi)

- ✓ El instructor central guiará a los alumnos:
  - A la orden de: sambo matsogi chumbi los alumnos realizaran defensa abajo hacia atrás gritando al mismo tiempo.
  - Luego dará las ordenes para avanzar con 3 golpes de puño en posición de caminar. Luego dará las ordenes para realizar 3 defensas al medio hacia atrás, finalizando con golpe de puño cruzado y grito.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre a una mano (cruzado).
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada de frente, dos golpes de puño, patada circular con una pierna y con la otra.
- Patada de frente saltando con una pierna y con la otra.
- Puños saltando, patada descendente y patada circular con la otra pierna.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Patada de frente, golpes de puño, patada circular, patada de frente saltando, patada descendente.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 👤 2 combates sin contacto.



# Cinturón Blanco Punta Amarilla



## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Chon-Ji.

## 2 Ataque y Defensa (Sambo Matsogi)

- ✓ El instructor central guiará a los alumnos:
  - A la orden de: sambo matsogi chumbi los alumnos realizaran defensa abajo hacia atrás gritando al mismo tiempo.
  - Luego dará las ordenes para avanzar con 3 golpes de puño en posición de caminar. Luego dará las ordenes para realizar 3 defensas al medio hacia atrás, finalizando con golpe de puño cruzado y grito.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre de las dos manos.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada de costado, giro costado con una pierna y con la otra.
- Patada circular saltando con una pierna y con la otra.
- Junto los pies, patada doble circular y puño de atrás, patada circular doble con la otra pierna.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Costado, giro patada de costado, circular saltando.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 🧑 2 combates sin contacto.



# Cinturón Amarillo

## 1 Forma de la Categoría

✓ Dan-Gun.

## 2 Ataque y Defensa (Sambo Matsogi)

✓ Ataque y defensa a 3 pasos, finalizado con puño.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre del cuello.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada de costado, caigo con canto de mano, giro patada de costado y caigo con canto de mano.
- Patada de costado saltando con la pierna de adelante, patada de costado saltando con la pierna de atrás.
- Canto de mano (posición L), puño de atrás (posición caminar), patada doble circular.

## 5 Escudo

🎯 Técnicas en base a las combinaciones.

- Patada de costado, giro patada de costado, canto de mano, patada de costado saltando.
- Trabajo libre.

## 6 Lucha

👤 2 combates sin contacto.



# Cinturón Amarillo Punta Verde



## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Do-San.

## 2 Ataque y Defensa (Sambo Matsogi)

- ✓ Ataque y defensa a 3 pasos y resuelvo con variantes de técnicas de mano.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre del pelo de adelante.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada circular, giro talón, cambio de guardia, giro talón con la otra pierna.
- Patada de gancho con pierna de adelante y giro talón.
- Reverso de puño, patada descendente y sin bajar la pierna, patada de costado.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Patada circular, patada giro talón, patada de gancho, patada descendente.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 🧑 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

- 🍵 Juveniles (a partir de 15 años\*) y adultos:

Canto de mano – Patada de frente – Descendente.

\*Dependiendo la contextura física, los juveniles podrán romper dos maderas de media pulgada o una madera de una pulgada. Adultos rompen 1 pulgada.



# Cinturón Verde



## 1 Forma de la Categoría

✓ Won-Hyo.

## 2 Ataque y Defensa (Ibo Matsogi)

✓ Ataque y defensa a 3 pasos y resuelvo con variantes de técnicas de mano.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre desde atrás.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada circular, giro 360° circular, cambio de guardia, 360° circular.
- Patada 360° circular y giro talón.
- Giro canto de mano, dos patadas 360° circulares.

## 5 Escudo

🎯 Técnicas en base a las combinaciones.

- Patada circular, patada 360° circular, patada giro talón, giro canto de mano.
- Trabajo libre.

## 6 Lucha

🧑 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

🪵 Juveniles (a partir de 15 años\*) y adultos:

Patada de costado – patada giro costado.

\*Dependiendo la contextura física, los juveniles podrán romper dos maderas de media pulgada o una madera de una pulgada. Adultos rompen 1 pulgada.



# Cinturón Verde Punta Azul



## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Yul-Gok.

## 2 Ataque y Defensa (Ibo Matsogi)

- ✓ Ataque y defensa a 2 pasos con defensa libre y contraataque libre.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre de la pierna.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Punteo 2 veces patada de costado, giro patada de costado saltando y giro patada de costado saltando con la otra pierna.
- Punteo 2 o 3 veces de patada de costado y patada de costado saltando hacia atrás.
- Salto con reverso de puño en posición x, 360° circular.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Patada punteo patada de costado, giro patada de costado saltando, patada de costado saltando hacia atrás, reverso de puño en kyocha sogi, patada 360° circular.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 🧑 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

- 👶 Infantiles\*:

Costado – Giro costado – Giro costado saltando.

- 🧒 Juveniles (a partir de 15 años\*) y adultos:

Patada giro costado – giro costado saltando.

\*Infantiles rompen una madera de media pulgada.

\*Dependiendo la contextura física, los juveniles podrán romper dos maderas de media pulgada o una madera de una pulgada. Adultos rompen 1 pulgada.



# Cinturón Azul

## 1 Forma de la Categoría

✓ Joong-Gun.

## 2 Ataque y Defensa (Ibo Matsogi)

✓ Ataque y defensa a 2 pasos atacando: puño y patada de frente - dos patadas de frente. Resuelvo libre.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre de la solapa con dos manos.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada de metatarso hacia afuera, patada metatarso saltando con una pierna y con la otra.
- Patada de 360 descendente, cambio de guardia, 360° descendente.
- Patada de costado - giro saltando empezando con pierna de adelante.

## 5 Escudo

🎯 Técnicas en base a las combinaciones.

- Patada bituro, patada bituro saltando, patada 360° descendente, patada costado giro patada de costado saltando empezando con la pierna de adelante.
- Trabajo libre.

## 6 Lucha

👤 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

👶 Infantiles\*:

Patada descendente - patada descendente saltando

👦 Juveniles (a partir de 15 años\*) y adultos:

patada descendente saltando - patada 360° descendente.

\*Infantiles rompen una madera de media pulgada.

\*Dependiendo la textura física, los juveniles podrán romper dos maderas de media pulgada o una madera de una pulgada. Adultos rompen 1 pulgada.



# Cinturón Azul Punta Roja



## 1 Forma de la Categoría

✓ Toi-Gye.

## 2 Ataque y Defensa (Ibo Matsogi)

✓ Ataque y defensa a 2 pasos atacando: patada de frente - patada circular y dos patadas circulares. Resuelvo libre.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre del pelo de atrás.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Patada de gancho y circular sin bajar la pierna, giro talón saltando, cambio de guardia giro talón saltando.
- Patada de 360° costado y 360° costado con la otra pierna.
- Canto de mano saltando, Patada de giro gancho - circular sin bajar la pierna.

## 5 Escudo

🎯 Técnicas en base a las combinaciones.

- Patada giro talón saltando, patada 360° costado.
- Trabajo libre.

## 6 Lucha

👤 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

👤 Infantiles\*, juveniles (a partir de 15 años\*) y adultos:

Patada giro talón – patada giro talón saltando – patada 360° costado.

\*Infantiles rompen una madera de media pulgada.

\*Dependiendo la contextura física, los juveniles podrán romper dos maderas de media pulgada o una madera de una pulgada. Adultos rompen 1 pulgada.





# Cinturón Rojo

## 1 Forma de la Categoría

✓ Hwa-Rang.

## 2 Ataque y Defensa (Ilbo Matsogi)

✓ Ataque y defensa a 1 paso con barridas o palancas.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Técnica: agarre del cuello desde abajo.
- ◆ Safadura: realizar 3 variantes.

## 4 Combinaciones

- Un ataque doble del piso, un ataque doble saltando.
- Patada de 360 talón, y la misma con la otra pierna.
- Giro canto de mano saltando, patada de costado - giro costado saltando empezando con pierna de atrás.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Técnicas dobles a un escudo, técnicas dobles a dos escudos, patada 360° talón.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 👤 2 combates sin contacto.
- 👤 Combate contra dos oponentes.

## 7 Rotura

👤 Infantiles\*, juveniles (a partir de 15 años\*) y adultos:

Técnicas dobles.

\*Infantiles rompen una madera de media pulgada.

\*Dependiendo la contextura física, los juveniles podrán romper dos maderas de media pulgada o una madera de una pulgada. Adultos rompen 1 pulgada.



# Cinturón Rojo Punta Negra



## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Choong-Moo.

## 2 Ataque y Defensa (Ilbo Matsogi)

- ✓ Ataque y defensa a 2 pasos atacando: patada de costado y patada giro patada de costado - patada circular y patada giro talón. Resuelvo libre.
- ✓ Todas las variantes anteriores.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ♦ TODAS las tomas y safaduras.

## 4 Combinaciones

- Una patada libre, un 360° libre y el mismo 360° con la otra pierna.
- Patada giro talón, patada 360° giro talón.
- Patadas dobles o triples saltando.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Técnicas dobles a un escudo, técnicas dobles a dos escudos, patada 360° talón.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 👤 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

Rotura de habilidad y rotura de poder.

## 8 Tesis

- ✓ Teoría del poder.
- ✓ ¿Qué significa para vos ser cinturón negro?



# Cinturón Primer Dan ●

## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Kwang-Gae / Po-Eun / Ge-Baek.
- ✓ Forma a elección.
- ✓ Forma elegida por la mesa examinadora.

## 2 Ataque y Defensa (Ilbo Matsogi)

- ✓ Ataque y defensa a 1 paso atacando: golpe de puño alto en posición de caminar.
- ✓ Ataque y defensa a dos caminos con golpe de puño.
- ✓ Todas las variantes anteriores.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Agarre del cuello por detrás con ambas manos por debajo de las axilas.
- ◆ TODAS las tomas y safaduras anteriores.

## 4 Combinaciones

- Patada de costado desde goburyo, patada de costado con pierna de atrás directo.
- Giros de 180° o más saltando.
- Giro canto de mano saltando, patada costado giro patada de costado empezando con pierna de atrás.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Técnicas dobles o triples a un escudo, técnicas dobles o triples a dos escudos, patada 180° o más saltando.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 🧑 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

Rotura de habilidad - rotura de poder - rotura de velocidad.

## 8 Tesis

- ✓ Relación alumno-instructor.
- ✓ Diferencia entre arte marcial y deporte.



# Cinturón Segundo Dan ●||

## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Eui-Am / Choong-Jang / Juche.
- ✓ Forma a elección.
- ✓ Forma elegida por la mesa examinadora.

## 2 Ataque y Defensa (Ilbo Matsogi)

- ✓ Ataque y defensa a 1 paso atacando: canto de mano en posición en L - canto de mano descendente cruzado en posición de caminar.
- ✓ Todas las variantes anteriores.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Agarre de la cintura abrazando por completo al oponente por delante.
- ◆ TODAS las tomas y safaduras anteriores.

## 4 Combinaciones

- Patadas dobles del piso sin repetir la técnica.
- Ataques en dos o tres direcciones.
- Giro canto de mano saltando, bloqueo con pie hacia afuera y patada de costado sin bajar la pierna.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Técnicas de 360° libre
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 👤 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

Rotura de habilidad - rotura de poder - rotura de velocidad.

## 8 Tesis

- ✓ Relación alumno-instructor.
- ✓ Diferencia entre arte marcial y deporte.



# Cinturón Tercer Dan ●|||

## 1 Forma de la Categoría

- ✓ Sam-Il / Yoo-Sin / Choi-Yong.
- ✓ Forma a elección.
- ✓ Forma elegida por la mesa examinadora.

## 2 Ataque y Defensa (Ilbo Matsogi)

- ✓ Ataque y defensa a 1 paso atacando: canto de mano saltando en posición en L - canto de mano descendente saltando en posición de caminar.
- ✓ Todas las variantes anteriores.

## 3 Tomas y Safaduras (Hosinsul)

- ◆ Agarre de ambos brazos por detras.
- ◆ TODAS las tomas y safaduras anteriores.

## 4 Combinaciones

- Patada giro gancho costado sin bajar la pierna para un lado y para el otro.
- Golpe con el dorso de la mano abierta en posición en L, bloqueo con pie chocando la mano y patada de costado sin bajar la pierna, giro de patada de costado saltando.
- Técnica saltando hacia atrás, patada 360° libre hacia adelante.

## 5 Escudo

- 🎯 Técnicas en base a las combinaciones.
  - Técnicas dobles a un escudo, técnicas dobles a dos escudos, patada 360° talón.
  - Trabajo libre.

## 6 Lucha

- 👤 2 combates sin contacto.

## 7 Rotura

Rotura de habilidad - rotura de poder - rotura de velocidad.

## 8 Tesis

- ✓ Relación alumno-instructor.
- ✓ Diferencia entre arte marcial y deporte.

