

## Technické skúšky na 10 Kup Taekwon-do ITF

### 1. formy

- Saju Jirugi – v oboch smeroch  
Saju Makgi – v oboch smeroch

### 2. pozície:

- Charyot Sogi  
Narani Junbi Sogi

### 3. techniky ručné:

- Narani So Kaunde Jirugi  
Gunnun So Kaunde Jirugi – vykonané v pohybe  
Gunnun So Bakat Palmok Najunde Yop Makgi – vykonané v pohybe  
Gunnun So Sonkal Najunde Yop Makgi – vykonané v pohybe  
Gunnun So An Palmok Kaunde Yop Makgi – vykonané v pohybe

### 4. techniky nožné:

- Apcha Olligi – vykonané na mieste v Gunnun So  
Golcho Olligi – vykonané na mieste v Gunnun So  
Apcha Busigi – vykonané na mieste v Gunnun So  
Dollyo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So

### 5. boj:

- Sambo Matsogi - bez partnera, 2 elementy

### 6. test kondície a sily:

### 7. teória

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 9 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10 Kup](#) :

**1. formy:**

- Saju Jirugi
- Saju Makgi

**2. zostavy:**

- vedieť princíp Chon-Ji tul

**3. techniky ručné:**

- Annun So Kaunde Jirugi
- Gunnun So Nopunde Jirugi – vykonané v pohybe
- Gunnun So Bakat Palmok Chookyo Ap Makgi – vykonané v pohybe
- Niunja So An Palmok Kaunde Makgi – vykonané v pohybe

**4. techniky nožné:**

- Yopcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So
- Apcha Olligi – vykonané na mieste v Gunnun So
- Apcha Busigi – vykonané na mieste v Gunnun So alebo Niunja So
- Dollyo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So
- Dwimyo Apcha Busigi – v pozícii Gunnun So alebo Niunja So

**5. boj:**

- Sambo Matsogi - 3 elementy v pozícii Gunnun So s partnerom

**6. test kondície a sily**

**7. teória**

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 8 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#) a [9 Kup](#):

### 1. zostavy:

- Chon-Ji tul
- Vedieť princíp Dan-Gun tul

### 2. techniky ručné:

- Niunja So Palmok Daebi Makgi – vykonané v pohybe
- Niunja So Sonkal Daebi Makgi – vykonané v pohybe
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi – vykonané v pohybe
- Niunja So Sang Palmok Makgi – vykonané v pohybe

### 3. techniky nožné:

- Naeryo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So
- Dwitcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So alebo Narani So
- Yopcha Jirugi (s obratom) – vykonané na mieste (s obratom vpred na prednej nohe), v Niunja So
- Yopcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So
- Dwimyo Dollyo Chagi – v Niunja So
- Dwimyo Yopcha Jirugi – v Niunja So

### 4. boj:

- Sambo Matsogi - 6 elementov s partnerom, 3 elementy v Gunnun So, 3 elementy v Niunja So

### 5. test kondície a sily

### 6. teória

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 7 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#) a [8 Kup](#):

### 1. zostavy:

- Chon-Ji tul, Dan-Gun tul
- Vedieť princíp Do-San tul

### 2. techniky ručné:

- Gunnun So Sun Sonkut Tulgi – vykonané v pohybe
- Gunnun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi – vykonané v pohybe
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Yop Makgi – vykonané v pohybe
- Gunnun So Bakat Palmok Nopunde Hechyo Makgi – vykonané v pohybe

### 3. techniky nožné:

- Naeryo Chagi (s obratom) – vykonané na mieste (s obratom vpred na prednej nohe), v Niunja Sogi
- Goro Chagi – vykonané na mieste v Niunja So
- Bandae Goro Chagi – vykonané na mieste v Niunja So
- Naeryo Chagi – vykonané na mieste v Niunja So
- Dwitcha Jirugi – vykonané na mieste v Niunja So
- Yopcha Jirugi – vykonané na mieste v Annun So
- Dwimyo Goro Chagi – v Niunja So
- Dwimyo Naeryo Chagi – v Niunja So

### 4. boj:

- Ibo Matsogi - 3 elementy, v doteraz poznaných pozíciách

### 5. test kondície a sily

### 6. teória

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 6 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#), [8](#) a [7 Kup](#) :

### 1. zostavy:

- od Chon-Ji tul po Do-San tul
- vedieť princíp Won-Hyo tul

### 2. techniky ručné:

- Gunnun So Dollimyo Makgi – v pohybe
- Niunja So Sonkal Anuro Nopunde Taerigi – v pohybe
- Gojung So Kaunde Baro Jirugi – v pohybe

### 3. techniky nožné:

- Yopcha Jirugi – v pohybe v Niunja So
- Naeryo Chagi (s obratom) – v pohybe vpred (s obratom na prednej nohe), v Niunja So
- Goro Chagi - v Niunja So
- Bandae Goro Chagi – v Niunja So
- Dwimyo Dwitcha Jirugi – v Niunja So
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°) – v Niunja So
- Dwio Dollimyo Naeryo Chagi (180°) – vykonané zadnou nohou s obratom vpred v pozícií Niunja So

### 4. boj:

- Ibo Matsogi - 6 elementov, v doteraz poznaných pozíciách
- Hosin-sul - 5 elementov

### 5. test kondície a sily

### 6. teória

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 5 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#), [8](#), [7](#) a [6 Kup](#) :

### 1. zostavy:

- od Chon-Ji tul po Won-Hyo tul
- vedieť princíp Yul-Gok tul

### 2. techniky ručné:

- Gunnun So Sonbadak Golcho Baro Makgi
- Gunnun So Sonbadak Golcho Bandae Makgi
- Gunnun So Ap Palkup Taerigi
- Kyocha So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Gunnun So Doo Palmok Nopunde Yop Makgi
- Dwimyo Jirugi
- Dwimyo I-jung Jirugi

### 3. techniky nožné:

- Bandae Dollyo Chagi – vykonané v Niunja So
- Dwimyo Bandae Goro Chagi – vykonané v Niunja So

### 4. boj:

- Ilbo Matsogi - 10 elementov
- Hosin-sul - 8 elementov

### 5. test kondície a sily

### 6. teória

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 4 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#) a [5 Kup](#) :

### 1. zostavy:

- od Chon-Ji tul po Yul-Gok tul
- vedieť princíp Joong-Gun tul

### 2. techniky ručné:

- Niunja So Sonkaldung Kaunde Bakuro Makgi
- Niunja So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi
- Niunja So Bandae Kaunde Jirugi
- Gunnun So Sonbadak Noollo Makgi
- Gunnun So Sang Joomuk Sewo Jirugi
- Gunnun So Sang Dwijibo Jirugi
- Gunnun So Kyocha Joomuk Chookyo Makgi
- Gunnun So We Palkup Taerigi
- Dwitbal So Sonbadak Ollyo Makgi
- Gojung So Digutja (Mongdung-I) Makgi
- Dwimyo Dung Joomuk Yop Taerigi

### 3. techniky nožné:

- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi

### 4. boj:

- Ilbo Matsogi - 10 elementov
- Voľný boj bez kontaktu
- Hosin-sul - 10 elementov

### 5. prerážanie -

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska, na výšku vystretej ruky zovretá päť,
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 3 osoby, dievčatá ponad 2 osoby,
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1 doska (chlapci)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 doska (dievčatá)
- Apcha Busigi - 2 dosky
- Yopcha Jirugi - 2 dosky
- Skúšajúci inštruktor vyberá 4 prerážania (dve zo špeciálnych techník a dve zo silového prerážania, vtom jedno prerážanie rukou)

### 6. test kondície a sily

### 7. teória

- o Taekwon-do

## Technické skúšky na 3 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#), [5](#) a [4 Kup](#) :

### 1. zostavy:

- od Chon-Ji tul po Joong-Gun tul
- vedieť princíp Toi-Gye tul

### 2. techniky ručné:

- Gunnun So Kyocha Joomuk Najunde Noollo Makgi
- Gunnun So Opun Sonkut Nopunde Tulgi
- Niunja So Sonkal Najunde Daebi Makgi
- Gunnun So Dwijibun Sonkut Tulgi
- Niunja So DooPalmok Najunde Miro Makgi
- Kyocha So Kyocha Joomuk Noollo Makgi
- Annun So Bakat Palmok San Makgi
- Moa So Dung Joomuk Yopdwi Taerigi (na mieste)

### 3. techniky nožné:

- Aap Moorup Ollyo Chagi
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (360°)
- Dwimyo Dollimyo Dollyo Chagi (360°)

### 4. boj:

- voľný boj
- Hosin-sul - 10 elementov

### 5. prerážanie -

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska, na výšku vystretej ruky zovretá päť
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 4 osoby, dievčatá ponad 3 osoby,
- Dwimyo Dollyo Chagi - 1 doska, na výšku hlavy,
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 1-2 dosky (chlapci)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1-2 dosky (dievčatá)
- Yopcha Jirugi (s obratom) - 2 dosky (s obratom vpred na prednej nohe)
- Dollyo Chagi - 2 dosky
- Skúšajúci inštruktor vyberá 4 prerážania (dve zo špeciálnych a dve zo silového prerážania, vtom jedno prerážanie rukou)

### 6. test kondície a sily

### 7. teória

- o Taekwon-do



## Technické skúšky na 2 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#), [5](#), [4](#) a [3 Kup](#) :

### 1. zostavy:

- od Chon-Ji tul po Toi-Gye tul
- vedieť princíp Hwa-Rang tul

### 2. techniky ručné:

- Niunja So Ollyo Jirugi
- Niunja So Baro Kaunde Jirugi
- Niunja So Yop Palkup Tulgi
- Moa So An Palmok Nopunde Yopap Makgi – na mieste
- Annun So Sonbadak Miro Makgi – na mieste
- Soojik So Sonkal Naeryo Taerigi

### 3. techniky nožné:

- Dollyo Chagi – dvojitá koncovka, I-jung Chagi
- Yopcha Jirugi – dvojitá koncovka, I-jung Chagi
- Mikulmyo Dollyo Chagi – kopnutie s posuvom
- Mikulmyo Yopcha Jirugi – kopnutie s posuvom
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi (360°)
- Dwimyo Bandae Goro Chagi (360°)

### 4. boj:

- voľný boj
- tradičný boj - zostava cvikov (prvkov) zo zostav v pravidelnom pohybe, 10 elementov
- Hosin-sul - 10 elementov

### 5. prerážanie -

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska – na výšku vystretej ruky, vystretá dlaň
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 5 osôb, dievčatá ponad 4 osoby,
- Dwimyo Bandae Dollyo Chagi - 1 doska, na výšku hlavy,
- Gunnun So Ap Joomuk Jirugi - 2 dosky (chlapci)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi - 1 doska (dievčatá)
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi - 2 dosky,
- Gunnun So Ap Palkup Taerigi - 2 dosky
- Niunja So Dung Joomuk Yop Taerigi - 1 doska (chlapci)
- Skúšajúci inštruktor vyberá 5 prerážania (dve zo špeciálnych techník a tri zo silového prerážania, v tom jedno prerážanie rukou.

## 6 test kondície a sily

## 7 teória

o Taekwon-do

## Technické skúšky na 1 Kup Taekwon-do ITF

Všetky prvky z [10](#), [9](#), [8](#), [7](#), [6](#), [5](#), [4](#), [3](#) a [2 Kup](#) :

### 1. zostavy:

- od Chon-Ji tul po Hwa-Rang tul
- vedieť princíp Choong-Moo tul

### 2. techniky ručné:

- Annun So Bakat Palmok Kaunde Ap Makgi – na mieste
- Annun So Dung Joomuk Nopunde Yop Taerigi – na mieste aj v pohybe
- Niunja So Bakat Palmok Najunde Makgi
- Niunja So Kyocha Sonkal Kaunde Yop Makgi
- Gunnun So Sonkal Dung Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Sonkal Nopunde Ap Taerigi
- Gunnun So Doo Sonbadak Ollyo Makgi

### 3. techniky nožné:

- Goro + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Yopcha Jirugi (s obratom) - I-jung Chagi
- Bandae Goro Chagi + Dollyo Chagi - Yonsok Chagi
- Mikulmyo Goro Chagi - technika s posuvom
- Mikulmyo Naeryo Chagi - technika s posuvom

### 4. boj:

- voľný boj
- tradičný boj – zostava cvikov – prvkov zo zostav v pravidelnom pohybe, min 15 elementov
- Hosin-sul - 10 elementov,

### 5. prerážanie -

- Dwimyo Nopi Apcha Busigi - 1 doska, na výšku vystretej ruky, vystretá dľaň.
- Dwimyo Nomo Yopcha Jirugi - 1 doska, chlapci ponad 6 osôb, dievčatá ponad 5 osôb,
- Dwimyo Goro Chagi - 1 doska na výšku hlavy,
- Dwimyo Yopcha Jirugi - 1 doska na výšku hlavy,
- Dwio Dollimyo Yopcha Jirugi (180°)
- Niunja So Sonkal Yop Taerigi
- Bandae Dollyo Chagi - 2 dosky
- Dwimyo Apcha Busigi - 2 dosky
- Skúšajúci inštruktor vyberá 6 prerážaní (v tom min. jedno prerážanie rukou)

### 6. test kondície a sily

### 7 teória

o Taekwon-do od 10 Kup v Taekwon-do ITF po stupeň 1.dan v Taekwon-do ITF

## Technické skúšky na stupeň 1 dan v Taekwon-Do ITF

1. **Tul** (zostavy)
  - Vedieť zostavy od Chon-Ji po Choong-Moo Tul
2. **Bal Gisool** (techniky nožné):
  - samjung chagi (určí skúšajúci inštruktor)
  - mikulmyo samjung chagi (určí skúšajúci inštruktor)
  - twio dolmyo (360 stupne) chagi (určí skúšajúci inštruktor)
  - twimyo i-jung chagi (určí skúšajúci inštruktor)
3. **Matsogi** (sparring):
  - yaksok matsogi (sambo, ibo, ilbo – makumyo)
  - jayu matsogi
4. **Hosinsul** (sebaobrana):
  - Uvolnenia z úchopov určených skúšajúcim inštruktorom
5. **Tukgi** (špeciálne techniky)
  - twimyo ap joomuk i-jung jirugi (2 dosky)
  - twimyo nopi apcha bushigi (výška 230 cm)
  - twimyo dollyo chagi (výška 2 m )
  - twimyo bandae dollyo chagi (výška 180 cm)
  - twimyo nomo yopcha jirugi (7 osôb, 70 cm výška. - chlapci),  
(6osôb, 50 cm výška. - dievčatá)
6. **Wee Ryok** (silové prerážanie)
  - ap joomok jirugi (2 x 2 cm = 4 cm – chlapci)
  - sonkal yop taerigi (2 x 2 cm = 4 cm – dievčatá)
  - dollyo chagi (2 x 2 cm = 4 cm – chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm – dievčatá)
  - yopcha jirugi (3 x 2 cm = 6 cm – chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm –  
dievčatá)
7. **teória**:
  - o Taekwon-do,

## Technické skúšky na stupeň II Dan v Taekwon-do ITF

1. **Tul** (zostavy)
  - Vedieť zostavy od Chon-Ji po Ge-Baek Tul
2. **Bal Gisool** (techniky nožné):
  - samjung chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
  - mikulmyo yonsok chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
  - mikulmyo samjung chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
  - twimyo i-jung, samjung chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
3. **Matsogi** (sparring):
  - yaksok matsogi (ibo, ilbo – pihamyo)
  - mobum matsogi
  - jayu matsogi
4. **Hosinsul** (sebaobrana):
  - Uvolnenia z úchopov a obrana proti útoku, určených skúšajúcim inštruktorom.
5. **Tukgi** (špecialne techniky)
  - twimyo sonkal i-jung yop taerigi (2 dosky)
  - twimyo nopi apcha bushigi (výška 240 cm)
  - twimyo bandae dollyo chagi (výška 190 cm)
  - twio dolmyo (360š) yopcha jirugi (výška 180 cm)
  - twimyo nomo yopcha jirugi (8 osôb, 70 cm výška.) chlapci, (7 osôb, 50 cm výška.) dievčatá
6. **Wee Ryok** (silové prerážanie)
  - sonkal yop taerigi (3 x 2 cm = 6 cm – chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm – dievčatá)
  - yopcha jirugi (s obratom) (3 x 2 cm = 6 cm – chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm – dievčatá)
  - bandae dollyo chagi (3 x 2 cm = 6 cm – chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm – dievčatá)
7. **teória**:
  - o Taekwon-do,

## Technické skúšky na stupeň III Dan v Taekwon-do ITF

1. **Tul** (zostavy)
  - Vedieť zostavy od Chon-Ji po Ju-Che Tul
2. **Bal Gisool** (techniky nožné):
  - yonsok sambang chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
  - mikulmyo yonsok sambang chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
  - twimyo samjung chagi (určené skúšajúcim inštruktorom)
3. **Matsogi** (sparring):
  - ilbo matsogi
  - mobum matsogi (dwimyo)
  - jayu matsogi
4. **Hosinsul** (sebaobrana):
  - Uvolnenia z úchyto, obrana proti útoku protivníka, obrana proti útoku nožom, určených skúšajúcim inštruktorom.
5. **Tukgi** (špecialne techniky)
  - twimyo nopunde bituro chagi (výška 230 cm)
  - twimyo (360 stopni) bandae dollyo chagi (výška 190 cm)
  - twimyo yopcha jirugi - dwitcha jirugi (výška 150 cm , 2 dosky)
  - twio dolmyo (360 stopne) nomo yopcha jirugi (5 osôb, 70 cm výška.)chlapci, (3 osoby, 50 cm výška.) dievčatá
6. **Wee Ryok** (silové prerážanie)
  - sonkaldung anuro taerigi (3 x 2 cm = 6 cm - chlapci) (2 cm - dievčatá)
  - bituro chagi (kaunde) – (2 x 2 cm = 4 cm - chlapci) (2 cm - dievčatá)
  - twio dolmyo (180 stopne) yopcha jirugi (3 x 2 cm = 6 cm - chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm - dievčatá)
7. **teória**:
  - o Taekwon-do,

## Technicke skúšky na stupeň IV Dan v Taekwon-do ITF

1. **Tul** (zostavy)
  - Vedieť zostavy od Chon-Ji po Choi-Yong Tul
2. **Matsogi** (sparring):
  - Yaksok Matsogi (Sambo, Ibo, Ilbo: - Makumyo, - Pihamyo, - Dwimyo)
  - Mobum Matsogi (Dwimyo)
  - Jayu Matsogi
3. **Hosinsul** (sebaobrana):
  - Určená skúšajúcim inštruktorom
4. **Tukgi** (špecialne techniky)
  - Dwimyo Nopunde Bituro Chagi (výška 240 cm)
  - Dwimyo I-jung Dollyo Chagi (2 dosky)
  - Dwimyo Yopcha Jirugi Biturochago Dollyo Chagi (3 dosky)
  - Dwio Dolmyo (360 stopne) Nomo Yopcha Jirugi (6 osôb, 70 cm výška.) chlapci, (4 osoby, 50 cm výška.) dievčatá
5. **Wee Ryok** (silové prerážanie)
  - Ap Palkup Taerigi (3 x 2 cm = 6 cm - chlapci) (2 x 2 cm = 4 cm – dievčatá)
  - Goro Chagi (2 x 2 cm = 4 cm – chlapci) (2 cm – dievčatá)
6. **Teória:**
  - o Taekwon-do
  - učenia Taekwon-do od 10-1 Kup