



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



FAIXA VERMELHA C/ PONTA PRETA (1º GUB)

I. POOM SE Teguk Pal Jang - Simboliza “GON” terra - força negativa.

II. Hian/Tull – Choong Moo: É o criador do primeiro navio encouraçado, precursor do submarino atual.

III. POOM SE – Extra: do 8º ao 2º Gub. (Obrigatório no máximo 2)

Hian/Tull – Dan-Gun até Hwa-Rang. (Obrigatório no máximo 2)

IV. TCHAGUI - Preparo: Kyonumsé; (serão pedidas duas técnicas das 04 primeiras)

1º. Jejari yol-bon bal tchagui: 10 chutes no lugar.

2º. Jejari timio yol-bon bal tchagui: 10 chutes no lugar com salto.

3º. Apuro yol-bon bal-tchagui: 10 chutes caminhando com step.

4º. Duiró iol-bon bal-tchagui: 10 chutes recuando com step.

A) Taguê/ Sibombal tchagui: (chutes de demonstração). (serão pedidas uma técnica das 05 abaixo)

5º. Timio yop tchagui (pitô); Chute de lado pulando.

6º. Timio dubon yop tchagui; (Orun, Uen)- 2 Chutes de lado pulando D, E.

7º. Timio sebon yop tchagui; (Orun, Uen e Orun); - 3 Chutes p/ lado pulando D, E, D.

8º. Timio Kauí tchagui; -Chute pulando com formato de tesoura.

V. **BASE (AP-KUBI): (Base penetrada)**

-Momtong Dubon Dirgui; Dois socos na altura do tronco. (o primeiro soco do lado da perna que estiver na frente).

-Dung Jumok Ap Tirigui; Bater c/ o dorso da mão na altura do lábio superior.

-Pyon Soncut Seuô Tchirugui; Perfurar c/ as pontas dos dedos na altura do tronco c/ a outra mão apoiada no cotovelo.

-Otgoro Olgul Maki; Defesa c/ os braços cruzados encima.

-Sonnal Otgoro Olgul Maki; Defesa c/ os braços cruzados encima com as mãos abertas.

-Goduro Momtong bacat Maki; Defesa com as duas mãos fechadas na altura do tronco.

BASE (TUI-KUBI): (Base L)

-Momtong An Maki; Defesa no tronco de fora p/ dentro c/ o mesmo braço da perna que esta na frente.

-Momtong Bacat Maki; Defesa no tronco dentro p/ fora c/ o mesmo braço da perna que esta na frente.

-Du Sonnal Momtong Maki; Defesa com as duas mãos abertas na altura do tronco.

-Du Sonnal Arê Maki; Defesa com as duas mãos abertas, a mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.

-Godurô Bacat Momtong Maki; Defesa com as duas mãos fechada na altura do tronco.

-Godurô Bacat Arê Maki; Defesa c/ as duas mãos fechada, à mão de trás na altura do tronco e a da frente embaixo.

BASE (JUMCHUM): (Base agachada).

-Palkup lop Tirigui; Ataque lateral com o cotovelo na altura do tronco.

-Han-Sonnal Mok Tirigui; Bater com a faca da mão virada para cima na altura do pescoço na frente.

-lop Dirugui; Socar na lateral na altura do tronco.

-Ransonnal lop Maki; Defesa para o lado com a mão de trás na faixa e a outra mão aberta no tronco.

VI. MATCHO KYORUGUI - Luta combinada;(Obrigatório)

Sebon ou Sambo kyorugui – executar os números de 1 ao 10 (com as adaptações do Instituto).

Dubon Kyorugui - executar os números de 1 ao 16.

Joa Kyorugui - executar os números de 1 ao 9.

VII. KYOK-PA:

Com os Pés

1º Dan	Timyo Dubon AP tchagui e sequência de 02 chutes Bandal + Dolio Thcagui(girando)
--------	---------------------------------------------------------------------------------

Com as mãos: número de telhas segundo o regulamento de exame de faixa do Instituto, de acordo com a idade.



Instituto Grão Mestre Nam Ho Lee



IX. IRON

MONOGRAFIA

(Mínimo de 10 folhas)

Capa, resumo ou dedicatória, sumário, introdução, desenvolvimento, conclusão e bibliografia, fonte Arial e tamanho 12, de acordo com as regras da ABNT;

O trabalho deverá ser entregue em 02(duas) vias, sendo uma manuscrita e outra digital, não podendo ser utilizada qualquer forma de abreviação de palavras.

Modelo de formatação do trabalho disponível no site do Instituto.

Tema: A ser definido pelo Mestre responsável do aluno.

RESOLUÇÃO:

1. Candidato para faixa preta deve usar **dobok de gola branca**, devendo estar limpo, sem esparadrapo e sem estar rasgado.
2. Após o Exame, quem for aprovado haverá uma cerimônia de entrega de faixa. Por tanto trazer a sua faixa preta;
3. Critérios de reprovação serão os seguintes:
 - 3.1. Deficiência grave nas formas;
 - 3.2. Monografia em desacordo com o tema e conceito inferior a "C";
 - 3.3. Macho Kyorugui feito sem força e precisão;
 - 3.4. Quebramento insuficiente (não conseguir quebrar), o examinado terá 02(duas) tentativas para execução perfeita do quebramento;
4. A monografia **deve ser entregue até 15 dias antes do exame**, no Instituto, caso contrário não terá o seu resultado no dia do Exame.

X. IRON – prova Oral todos os movimentos do poomsae escolhido pela banca examinadora no dia do Exame, entre Sa Jang, Oh Jang, Yuk Jang e Tchill Jang

XI. KYORUGUI - Luta.

Contra uma Pessoa - 2 lutas

Contra 2 pessoas, - 1 luta