

**P**ROGRAMA DE  
EXAMEN DE GUPS

## PARA 9º GUP - CINTURON BLANCO PUNTA AMARILLA

2 meses - 12 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. PRE-FORMA

Cruz de izquierda y derecha: de ataque.

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

a) Coordinación de la patada de frente, patada circular y puño.

b) Salto patada de frente picando con ambos pies o en tijera.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. TEORIA

a) Qué es el Taekwon - Do.

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. PRE-FORMA

Cruz de izquierda y derecha: de ataque y de defensa.

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

a) Coordinación de la patada de frente, patada circular y puño.

b) Salto patada de frente picando con ambos pies o en tijera.

c) Ejercicios de cambios de frente contra patada de frente y patada circular, contraatacando con puño cruzado y patada de frente o circular.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. TEORIA

a) Qué es el Taekwon - Do.

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. PRE-FORMA

Cruz de izquierda y derecha: de ataque y de defensa.

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

a) Coordinación de la patada de frente, patada circular y puño.

b) Salto patada de frente picando con ambos pies o en tijera.

c) Ejercicios de cambios de frente contra patada de frente y patada circular, contraatacando con puño cruzado y patada de frente o circular.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. TEORIA

a) Qué es el Taekwon - Do.

**NOTA:** Todos los ejercicios de frente a frente de coordinación deben terminar en posición en L con defensa de guardia, asimismo las técnicas de uno, dos y tres pasos. (Esta salvedad es válida a todas las categorías)



## PARA 8º GUP - CINTURON AMARILLO

2 meses - 12 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. FORMA

CHON - JI

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción de la patada de costado.
- b) Salto patada circular picando con ambos pies o en tijera.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. TEORIA

- a) Deberes del Estudiante y principios del Taekwon-do.

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. FORMA

CHON - JI (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Introducción de la patada de costado.
- c) Salto patada circular picando con ambos pies o en tijera.
- d) Ejercicios de defensa y contraataque contra patada de costado.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 1er nivel.

#### 4. ROTURA

Potencia: Patada de costado.

#### 5. TEORIA

- a) Deberes del Estudiante. Principios del Taekwon - Do.

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. FORMA

CHON - JI (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Introducción de la patada de costado.
- c) Salto patada circular picando con ambos pies o en tijera.
- d) Ejercicios de defensa y contraataque contra patada de costado.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 1er nivel.

#### 4. ROTURA

Potencia: Patada de costado.

#### 5. TEORIA

- a) Deberes del Estudiante. Principios del Taekwon - Do.



## PARA 7º GUP - CINTURON AMARILLO PUNTA VERDE

3 meses - 24 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. FORMA

DAN - GUN

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Coordinación de los cambios estáticos de posición en "L" a posición de caminar y viceversa.
- b) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pie y golpeando con otro.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. TEORIA

- a) Historia del Taekwon - Do.

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. FORMA

DAN - GUN (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Coordinación de los cambios estáticos de posición en "L" a posición de caminar y viceversa.
- c) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pie y golpeando con el otro.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. ROTURA

Potencia: Canto de mano o patada circular.

#### 5. TEORIA

- a) Historia del Taekwon - Do.

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. FORMA

DAN - GUN (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Coordinación de los cambios estáticos de posición en "L" a posición de caminar y viceversa.
- c) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pie y golpeando con el otro.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. ROTURA

Potencia: Canto de mano.

#### 5. TEORIA

- a) Historia del Taekwon - Do.



**PARA 6º GUP - CINTURON VERDE**

3 meses - 24 clases

**HASTA 13 AÑOS**

**1. FORMA**

DO - SAN

**2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**

- a) Introducción de la patada giro talón.
- b) Salto giro patada de costado.

**3. LUCHA LIBRE**

**4. TEORIA**

- a) Objetivo del Salto.

**ADOLESCENTES Y ADULTOS**

**1. FORMA**

DO - SAN (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

**2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Introducción de la patada giro talón y golpe de mano en forma circular "gancho".
- c) Salto giro patada de costado.
- d) Ejercicios de defensa, anticipación y contraataque sobre giro talón y giro patada de costado.

**3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL**

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 2do nivel.

**4. ROTURA**

Especial: Patada de frente o circular saltando en alto.

**5. TEORIA**

- a) Objetivo del salto. La rotura y las formas.

**MAS DE 35 AÑOS**

**1. FORMA**

DO - SAN (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

**2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Introducción de la patada giro talón y golpe de mano en forma circular "gancho".
- c) Salto patada de costado picando con ambos pies o picando con un pie y golpeando con el otro.
- d) Ejercicios de defensa, anticipación y contraataque sobre giro talón y giro patada de costado.

**3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL**

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 2do nivel.

**4. ROTURA**

Potencia: Patada circular.

**5. TEORIA**

- a) Objetivo del salto. La rotura y las formas.



## PARA 5º GUP - CINTURON VERDE PUNTA AZUL

3 meses - 24 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. FORMA

WON - HYON

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción de la patada descendente y patada giro talón en forma de gancho.
- b) Salto coordinación. Técnica de mano y pie.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. TEORIA

- a) Posiciones básicas.

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. FORMA

WON - HYON (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de dos pasos.
- b) Introducción de la patada descendente y patada giro talón en forma de gancho.
- c) Salto coordinación. Técnica de mano y pie.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. ROTURA

Especial: Patada de costado saltando en largo.

#### 5. TEORIA

- a) Objetivo de cada práctica del Taekwon-Do.
- b) Ciclo de composición.
- c) Posiciones básicas

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. FORMA

WON - HYON (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de tres pasos.
- b) Introducción de la patada descendente y patada giro talón en forma de gancho.

#### 3. LUCHA LIBRE

#### 4. ROTURA

Potencia: Puño.

#### 5. TEORIA

- a) Objetivo de cada práctica del Taekwon-Do.
- b) Ciclo de composición.
- c) Posiciones básicas



## PARA 4º GUP - CINTURON AZUL

4 meses - 36 clases

### HASTA 13 AÑOS

1. **FORMA**  
YUL - GOK
2. **EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**
  - a) Introducción de la patada de costado hacia atrás y patada en forma de gancho.
  - b) Aplicación de técnicas con canto de mano.
3. **LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL**
  - a) Lucha libre.
  - b) Defensa personal: Curso 1er nivel.
4. **TEORIA**
  - a) Objetivo de las formas.
  - b) Objetivo de la rotura

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

1. **FORMA**  
YUL - GOK (Conociendo la aplicación de cada movimiento).
2. **EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**
  - a) Técnicas de dos pasos.
  - b) Introducción de la patada de costado hacia atrás y patada en forma de gancho.
  - c) Implementación de ejercicios de barridas.
  - d) Aplicación de técnicas con canto de mano y reverso de la misma.
3. **LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL**
  - a) Lucha libre.
  - b) Defensa personal: Curso 3er nivel.
4. **ROTURA**  
Potencia: Giro talón o puño.
5. **TEORIA**
  - a) Diferencia del Taekwon-Do con otras artes marciales.
  - b) Diferencia entre Arte Marcial y Deporte.

### MAS DE 35 AÑOS

1. **FORMA**  
YUL - GOK (Conociendo la aplicación de cada movimiento).
2. **EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES**
  - a) Técnicas de dos pasos.
  - b) Introducción de la patada de costado hacia atrás y patada en forma de "gancho".
  - c) Implementación de ejercicios de barridas.
  - d) Aplicación de técnicas con canto de mano y reverso de la misma..
3. **LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL**
  - a) Lucha libre.
  - b) Defensa personal: Curso 3er nivel.
4. **ROTURA**  
Potencia: Giro talón.
5. **TEORIA**
  - a) Diferencia del Taekwon-Do con otras artes marciales.
  - b) Diferencia entre Arte Marcial y Deporte.



## PARA 3º GUP - CINTURON AZUL PUNTA ROJA

4 meses - 36 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. FORMA

CHUN - GUN

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Introducción y aplicación de patada con empeine, metatarso y canto de pie hacia afuera.
- b) Salto patada de costado en tijera y giro 360° circular.

#### 3. LUCHA LIBRE

- a) Lucha libre. Contra más de un oponente.

#### 4. TEORIA

- a) Objetivo de cada práctica del Taekwon-do.
- b) Ciclo de composición

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. FORMA

CHUN - GUN (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Introducción y aplicación de patada con empeine, metatarso y canto de pie hacia afuera.
- c) Salto patada de costado en tijera y giro 360° patada circular.

#### 3. LUCHA LIBRE

- a) Lucha libre. Contra más de un oponente.

#### 4. ROTURA

Técnica: Velocidad

#### 5. TEORIA

- a) Origen y evolución de las Artes Marciales.

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. FORMA

CHUN - GUN (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Introducción y aplicación de patada con empeine, metatarso y canto de pie hacia afuera.
- c) Salto patada descendente en tijera y giro 360° patada circular.

#### 3. LUCHA LIBRE

- a) Lucha libre. Contra más de un oponente.

#### 4. ROTURA

Técnica: Reverso canto de mano o especial : Patada saltando en alto frente o circular.

#### 5. TEORIA

- a) Origen y evolución de las Artes Marciales.



## PARA 2º GUP - CINTURON ROJO

4 meses - 48 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. FORMA

TOI - GYE

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Introducción de técnicas con giro saltando 180°.
- c) Implementación de ejercicios de mano doble saltando.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 2do nivel.

#### 4. TEORIA

- a) Reglamento de torneo.
- b) Relación alumno instructor

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. FORMA

TOI - GYE (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Introducción de técnicas con giro saltando 180°.
- c) Implementación de ejercicios de mano doble saltando.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 4to nivel.

#### 4. ROTURA

Especial: Giro talón 180°

#### 5. TEORIA

- a) Relación alumno instructor
- b) Velocidad y reflejos. Reglamento de torneo.

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. FORMA

TOI - GYE (Conociendo la aplicación de cada movimiento).

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Introducción de técnicas con giro saltando 180°.
- c) Implementación de ejercicios con mano doble saltando.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Curso 4to nivel.

#### 4. ROTURA

Técnica: Reverso de puño o especial: patada de costado saltando en largo

#### 5. TEORIA

- a) Relación alumno instructor
- b) Velocidad y reflejos. Reglamento de torneo.



## PARA 1º GUP - CINTURON ROJO PUNTA NEGRA

4 meses - 48 clases

### HASTA 13 AÑOS

#### 1. FORMA

HWA - RANG

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso
- b) Giro 360° talón de costado y descendente
- c) Ejercicios de patada saltando en retroceso y punteo de pie.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Revisión de los cursos anteriores.

#### 4. TEORIA

- a) Metodología aplicada. b) Filosofía y comportamiento moral.

### ADOLESCENTES Y ADULTOS

#### 1. FORMA

HWA - RANG (Conociendo la aplicación de cada movimiento)

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Giro 360° talón de costado y descendente
- c) Ejercicios de patada saltando en retroceso y punteo de pie.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Revisión de los cursos anteriores.

#### 4. ROTURA

- a) Especial: Giro 360° patada de costado.

#### 5. TEORIA

- a) Metodología aplicada. b) Filosofía y comportamiento moral.

### MAS DE 35 AÑOS

#### 1. FORMA

HWA - RANG (Conociendo la aplicación de cada movimiento)

#### 2. EJERCICIOS DE FRENTE A FRENTE Y FUNDAMENTALES

- a) Técnicas de un paso.
- b) Ejercicios de patada deslizando en retroceso y punteo de pie.
- c) Giro 360° talón de costado y descendente.

#### 3. LUCHA LIBRE Y DEFENSA PERSONAL

- a) Lucha libre.
- b) Defensa personal: Revisión de los cursos anteriores.

#### 4. ROTURA

- a) Especial: Giro 180° talón o 360° patada de costado.

#### 5. TEORIA

- a) Metodología aplicada. b) Filosofía y comportamiento moral.