



**FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SERGIPE - FETESE**

Fundada em 09 de Dezembro de 2002. CNPJ: 05.426.709/0001-77

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo - (CBTKD).

Vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro - (COB).

Vinculada à The World Taekwondo Federation - (WTF).



## CURRICULUM PARA EXAME DE FAIXA E CARENÇA MINIMA DE PERMANENCIA FAIXA COLORIDA 2024

GRADUAÇÃO	TEMPO MINIMO DE TREINAMENTO	SON KI SULL (TÉCNICAS BASICAS DE MÃO)	BAL KI SULL (TÉCNICAS BASICAS DE PÉ)	POOM SAE (SEQÜÊNCIA) OBRIGATORIA	MTCHUO KYORUGUI (Han Bon, Seth Bon etc.)	KYORUGUI (LUTA)	YRON (TEORIA)
BRANCA 10°	02 MESES	Narani Sogue Dirugui; Tchu Tchum Sogue Dirugui; Ap Kubi Are Maki; Ap Kubi Monthoom Maki; Ap Kubi Olgul Maki; Thi Kubi sonnal kodro Pakat Maki. Ap Kubi Bandaie Dirugui	Ap podoo Oligui Ap Tchagui; Yop Tchagui;	Saju Tchrugui			Conjunto de perguntas prova oral
CINZA 9°	02 MESES			KICHU IL BO			
AMARELO OURO 8°	03 MESES			Taeguk II Djan	Seth Bon 01ao 10		
LARANJA 7°	03 MESES			Taeguk EE Djan	Han Bom 01 ao 10		
VERDE CLARO 6°	04 MESES			Taeguk SAN Djan	Han Bom 11 ao 20		
VERDE ESCURO 5°	04 MESES			Taeguk SÁ Djan	Han Bom 21 ao 30		
AZUL CLARO 4°	05 MESES			Taeguk Ô Djan	Han Bom 31 ao 35		
AZUL ESCURO 3°	05 MESES			Taeguk YUK Djan	Han Bom 35 ao 40		
VERMELHO CLARO 2°	06 MESES			Taeguk TCHILL Djan	Han Bom 41 ao 45		
VERMELHO ESCURO 1°	06 MESES			Todos os Poomsaes	Han Bom Todos 01 ao 45	Quebramento sonnal ou Soco 08 telhas homen/ 05 mulher	Prova escrita

## CURRICULUM PARA EXAME DE FAIXA E CARENÇA MINIMA DE PERMANENCIA

Rua João Melo n° 165 – Bairro Ponto Novo – CEP 49.048-200

Aracaju – Sergipe – Brasil.

Fone: (79) 98843-3533 / 98836-7736



FEDERAÇÃO DE TAEKWONDO DO ESTADO DE SERGIPE - FETESE

Fundada em 09 de Dezembro de 2002. CNPJ: 05.426.709/0001-77

Filiada à Confederação Brasileira de Taekwondo - (CBTKD).

Vinculada ao Comitê Olímpico Brasileiro - (COB).

Vinculada à The World Taekwondo Federation - (WTF).



## FAIXA PRETA 2024

GRADUAÇÃO	TEMPO MINIMO DE TREINAMENTO	SON KI SULL/ BAL KI SULL	POOM SAE (SEQÜÊNCIA) OBRIGATORIA	NAC PO KYORUGUI (DEFESAS COM QUEDA)	DANDO SULL (DEFESA DE FACA)	HO SHIN SULL (DEFESA PESSOAL)	JANG BOM SULL (TECNICAS DE BASTÃO)	KYOR UGUI (LUTA)	KYUKPA (QUEBRA MENTO)	YRON (PROVA TEORICA)
PRETA 1 DAN P/ 2º DAN	<b>12 MESES 1 ANOS</b>	Todos obrigatório	Taeguk 1-8 + Koryo	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Opcional bastão curto	1x1	10 telhas homem 06 telhas mulher	Obrigatório
PRETA 2 DAN P/ 3 DAN	<b>24 MESES 2 ANOS</b>	Todos obrigatório	Taeguk 1-8 + Koryo + Kungang	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Opcional bastão curto	1x2	Técnicas de chute saltando	Obrigatório
PRETA 3 DAN P/4 DAN	<b>36 MESES 3 ANOS</b>	Todos obrigatório	Taeguk 1-8 + Koryo + Kungang + Taebeck	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório bastão curto	1x2 e 1x3	Técnicas de chute saltando	Obrigatório
PRETA 4 DAN P/ 5 DAN	<b>48 MESES 4 ANOS</b>	Todos obrigatório	Taeguk SAN Djan até Pyongwon	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório bastão curto/ Longo	1x2 e 1x3	Técnicas de chute saltando	Apostila com 20 laudas
PRETA 5 DAN P/6 DAN	<b>60 MESES 5 ANOS</b>	Facultativo	Taeguk SÁ Djan até SipJin	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório bastão curto/ Longo	1x2 e 1x3	Técnicas de chute saltando	Apostila com 20 laudas
PRETA 6 DAN P/7 DAN	<b>72 MESES 6 ANOS</b>	Facultativo	Taeguk Ô Djan Até Jitae	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório bastão curto/ Longo	1x2 e 1x3	Técnicas de chute saltando	Apostila com 20 laudas
PRETA 7 DAN P/8 DAN	<b>96 MESES 8 ANOS</b>	Facultativo	Taeguk YUK Djan até Cheonkwon	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório bastão curto/ Longo	1x2 e 1x3	Técnicas de chute saltando	Apostila com 20 laudas
PRETA 8 DAN P/9 DAN	<b>108 MESES 9 ANOS</b>	Facultativo	Taeguk TCHILL Djan até Hansoo Ileo Opcional	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório	Obrigatório bastão curto/ Longo	1x2 e 1x3	Técnicas de chute saltando	Apostila com 20 laudas

O CURRICULUM ESTÁ SUJEITO A ADEQUAÇÕES CASO SEJA NECESSARIO

Grão Mestre Paulo César dos Santos Silva 8 Dan  
Presidente

Rua João Melo n º 165 – Bairro Ponto Novo – CEP 49.048-200

Aracaju – Sergipe – Brasil.

Fone: (79) 98843-3533 / 98836-7736