

# Wymagania egzaminacyjne PZTO na stopnie szkoleniowe w zakresie techniki sportowej

	kyorumsae pozycja walki	poruszanie się w przód	poruszanie się w tył	poruszanie się w bok	dollyo-chagi nogą zakroczną momtong i olgul	dollyo-chagi nogą wykroczną momtong i olgul	dubal dangseon-dolleo -chagi rozpoczynane od nogi wykr. i zakr. (momtong i olgu)	dollyo chagi nogą wykroczną po obrocie 360 stopni - dolge chagi	mireo-chagi	naerio-chagi	dwi-chagi	dwi-huryochagi	
8 kup	prawidłowa pozycja walki				bezpośrednio z pozycji walki								inne kopnięcia (twio chagi- w wyskoku, yio chagi - kopnięcia powtarzalne tą samą nogą, dubal dangseon chagi kopnięcia wielokrotne obiema stopami
7 kup	poruszanie się w pozycji walki	naga-jitki (krok startowy w przód z nogą wykroczną jako osią obrotu)			z pozycji walki w ataku	bepośrednio z pozycji walki				bepośrednio z pozycji walki			
6 kup	pozycja zamknięta - dachimsae	kkeuro-jitki (krok dostawny w przód)	mullo-jitki (krok wycofujący w tył - ze stopą zakroczną jako osią obrotu)		z pozycji walki w kontrataku	z pozycji walki w ataku	bepośrednio z pozycji walki rozpoczynane nogą wykroczną		bepośrednio z pozycji walki	z pozycji walki w ataku			wprowadzane systematycznie w różnych etapach treningu sportowego wykorzystujące poszczególne poznane elementy techniczne
5 kup	pozycja otwarta - yollimsae	naga-jitki (krok startowy w przód na obu stopach jednocześnie)	kkeuro-jitki (krok dostawny w tył)		po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku	z pozycji walki w kontrataku	bepośrednio z pozycji walki rozpoczynane nogą zakroczną	bepośrednio z pozycji walki	z pozycji walki w ataku	z pozycji walki w kontrataku			
4 kup		dwidora-jitki (krok obrotowy - stopa wykroczna stanowi oś obrotu)	mullo-jitki (krok wycofujący w tył na obu stopach jednocześnie)		po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami	po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku	z pozycji walki w ataku	z pozycji walki w ataku	po krokach w przód lub w tył w ataku łączone z innymi technikami	po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku	bepośrednio z pozycji walki	bepośrednio z pozycji walki	
3 kup		łączenie kroków	krok wycofujący w tył po obrocie przodem	bikhyo-jitki (zejście w bok)		po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami	z pozycji walki w kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku		po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami	z pozycji walki w kontrataku	z pozycji walki w kontrataku	
2 kup			łączenie kroków				po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami			po krokach w przód lub w tył w ataku lub kontrataku	po krokach w przód lub w tył w ataku lub kontrataku	
1 kup							po krokach w przód lub w tył w ataku i w kontrataku łączone z innymi technikami				po krokach w przód lub w tył łączone z innymi technikami	po krokach w przód lub w tył łączone z innymi technikami	