

Mukwan aikuiset

Vyökoevaatimukset - Kup arvot

kup	harj	puumse	perustekniikka	potkut	hss/hbk	ottelu	fysiikka
8		kibon	tsusum soki, ap kubi, are maki, momtong maki, momtong tsiruki	ap tsaki, bandal tsaki		1 min	kyykky 15, lankku 30 sek
7	15	Tg 1	ap soki, momtong an maki, olgul maki	an tsaki, pakat tsaki	irrotukset	1 min	kyykky 30, lankku 1 min
6	30	Tg 2	moa soki, naranhi soki, olgul tsiruki, are tsiruki	nerio tsaki dollyo tsaki	2/2	2 min	kyykky 40, punnerrus 5(m)/3(n)
5	30	Tg 3	tii kubi, han sonnal momtong pakat maki, sonnal an tsiki	jop tsaki	3/3	2 min	kyykky 50, punnerrus 8/5
4	30	Tg 4	sonnal momtong maki, pyon sonkut tsiruki, jebipoom mok tsigi, momtong pakat maki, dungtsumok olgul apchigi	tii tsaki	4/4	2x2 min	kyykky 60, punnerrus 12/7
3	30	Tg 5	koa soki, wen soki, orun soki, metsumok nerio tsiki, palkup dollyo tsiki, palkup pyotsok tsiki	dolge tsaki	6/6	2x2 min	kyykky 70, punnerrus 16/10
2	vain kutsu	Tg 6	han sonnal olgul pakat maki, olgul pakat maki, batang son momtong maki	tiihurio tsaki	8/8	3x2 min	kyykky 80, punnerrus 20/13
1	vain kutsu	Tg 7	bom soki, sonnal are maki, batangson momtong koduro an maki, bo tsumok, kawi maki, momtong hetso maki, otgoro are maki, tsesin dotsumok momtong tsiruki, dung tsumok pakat tsiki, jop tsiruki, murup tsiki	aphurio tsaki	10/10	3x2 min	kyykky 90, punnerrus 25/16

7. kup alkaen kokeeseen kuuluu aina teoriaosuus. Teoriakoe perustuu tkd-oppaan tietoihin. Koe tehdään kahdessa vaiheessa. Ensin teoria ja fysiikka ja jos pääsee läpi, niin sitten suoritetaan varsinainen koe (ei alkeiskurssilla). Vaaditut harjoituskerrat ovat minimimääriä, eivät automaattisia takuita kokeeseen pääsemiselle. 2. kup alkaen kokeeseen vaaditaan toimimista ensin apuohjaajana ja myöhemmin itsenäisiä treenien ohjaamisia. Näihin kokeisiin tuleminen sovitaan aina erikseen.