JWA WOOHYANG WOO TAEKWONDO FEDERATION
FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TAEKWONDO JTF
BALNEÁRIO CAMBORIÚ - SANTA CATARINA

REQUISITOS PARA EXAME DE GRADUAÇÃO

APLICAÇÃO DO EXAME

Os exames de graduação no Taekwondo JTF, servem para avaliar o progresso e a habilidade dos praticantes. Esses exames são projetados para testar uma variedade de habilidades que incluem técnicas de combate, Forma (ou poom-sae), defesa pessoal, controle físico e mental, além do conhecimento dos princípios e da filosofia do Taekwondo JTF.

Durante o exame, os participantes demonstram seu domínio de técnicas específicas apropriadas para seu nível atual e devem cumprir requisitos que se tornam progressivamente mais desafiadores à medida que avançam nas graduações (faixas). A aprovação nos exames é essencial para avançar de faixa, o que simboliza o crescimento e a melhoria das habilidades do praticante. Além disso, esses exames promovem disciplina, autoconfiança e comprometimento, aspectos fundamentais na prática das artes marciais.

OBJETIVOS DO EXAME:

O objetivo dos exames de graduação no Taekwondo JTF é múltiplo. Em primeiro lugar, eles servem para avaliar o progresso técnico e físico do praticante, assegurando que ele tenha adquirido as habilidades necessárias para passar ao próximo nível. Além disso, os exames incentivam o desenvolvimento pessoal através do estabelecimento de metas e desafios, ajudando os praticantes a desenvolver qualidades como disciplina, autoconfiança, resiliência e determinação.

Outro objetivo importante é reforçar o entendimento da tradição e da filosofia do Taekwondo, cultivando um respeito mais profundo pelas suas raízes culturais. Os exames também promovem um senso de realização e motivação contínua, pois à medida que os praticantes avançam nas graduações, eles veem o reconhecimento de seu esforço e dedicação. Em essência, os exames de graduação englobam a progressão técnica, o crescimento pessoal e o respeito pela arte marcial.

REQUISITOS GERAIS:

- Manual do Instrutor está descrito todas as técnicas do Taekwondo JTF.

1. **Programa Básico:**
   - Faixas Branca – 10º Gub, Cinza – 9º Gub e Amarela – 8º Gub.
     - Técnicas de perna (chute e bases);
     - Técnicas de mão (defesas e ataques);
     - Forma (poom-sae) ou sequência de movimentos;
     - Defesa Pessoal;
     - Luta (sem contato);
     - TAF – Teste de Avalição Física (VER TABELA TAF).

2. **Programa Intermediário:**
   - Faixas Laranja – 7º Gub, Verde – 6º Gub e Roxa – 5º Gub.
     - Técnicas de perna (chute e bases);
     - Técnicas de mão (defesas e ataques);
     - Forma (poom-sae) ou sequência de movimentos;
     - Defesa Pessoal;
     - Luta (sem contato);
     - Quebramento (ANEXO 1);
     - TAF – Teste de Avalição Física (VER TABELA TAF).

3. **Programa Avançado (4º a 2º Gub):**

   - Faixas Azul – 4º Gub, Marrom – 3º Gub e Vermelha – 2º Gub.
     - Técnicas de perna (chute e bases);
     - Técnicas de mão (defesas e ataques);
     - Forma (poom-sae) ou sequência de movimentos;
     - Forma de arma:
       - Faixa Azul - Bo (Bastão Longo).
       - Faixa Marrom - San Jul Kon (Nuntchaku).
       - Faixa Vermelha - Bahm Mahm Gee (Bastão Curto).
     - Defesa Pessoal;
     - Luta (sem contato);
     - Quebramento (ANEXO 1);
     - TAF – Teste de Avalição Física (VER TABELA TAF).

4. Programa Especial (1º Gub):

- Faixas Vermelha e Preta – 1º Gub.
  - Técnicas de perna (chute e bases);
  - Técnicas de mão (defesas e ataques);
  - Forma (poom-sae) ou sequência de movimentos;
  - Forma de arma – Tcharu (Tonfa);
  - Defesa Pessoal;
  - Luta (sem contato);
  - Quebramento (ANEXO 1);
  - Prova Teórica
  - TAF – Teste de Avalição Física (VER TABELA TAF).

- **Observação**: Nesse programa o atleta poderá optar por permanecer:

  - <u>Por 6 (seis) meses – ingressará no Programa Faixa Preta</u>.

    - ✓ Requisitos: além do descrito acima no Programa Especial, mais 3 (três) Forma (poom-sae) uma de cada programa anterior (Básico, Intermediário e Avançado).
    - ✓ Com esse conteúdo o atleta passará para o Programa Faixa Preta.

  - <u>Por 1 (um) ano no programa – ingressará no Programa AÇÃO (Auxiliar de Instrução)</u>.

    - ✓ Requisitos: além do descrito acima no Programa Especial, deverá escolher 1 (uma) faixa de cada programa anterior (Básico, Intermediário e Avançado) e apresentar todas as suas técnicas (descritas em cada programa acima).
    - ✓ Com esse conteúdo o atleta passará para o Programa AÇÃO (Auxiliar de Instrução), sendo reconhecido pelo colarinho vermelho no uniforme (VER MANUAL DE UNIFORMES).
    - ✓ Poderá realizar os dois exames juntos com desconto de 50% do valor total (VER TAXAS E CUSTAS).
    - ✓ Receberá todo o conteúdo do programa para a formação de auxiliar de instrutor, programa esse que qualifica o auxiliar a ingressar nos Programas INTRE (Instrutor em Treinamento) e IC (Instrutor Certificado).

5. Programa Faixa Preta:

- Faixas Pretas 1º a 3º Dan.
  - Técnicas de perna (chute e bases);
  - Técnicas de mão (defesas e ataques);
  - Forma (poom-sae) ou sequência de movimentos;

- Forma de arma:
    - Faixa Preta 1º Dan - Espada.
    - Faixa Preta 2º Dan - Nat (Kama).
    - Faixa Preta 3º Dan – Faca de Combate.
- Defesa Pessoal;
- Luta (sem contato);
- Quebramento (ANEXO 1);
- Prova Teórica
- TAF – Teste de Avalição Física (VER TABELA TAF).

- **Observação**: Nesse programa cada DAN do Faixa Preta corresponde o tempo de permanência no programa.

6. Programa Mestre:

- Faixas Pretas 4º a 6º Dan.
    - Técnicas de perna (chute e bases);
    - Técnicas de mão (defesas e ataques);
    - Forma (poom-sae) ou sequência de movimentos;
    - Forma de arma: Shuriken (estrelas).
    - Defesa Pessoal;
    - Luta (sem contato);
    - Quebramento (ANEXO 1);
    - Prova Teórica
    - TAF – Teste de Avalição Física (VER TABELA TAF).

- **Observação**: Nesse programa cada DAN do Faixa Preta corresponde o tempo de permanência no programa. Poderá receber de uma comissão de Mestres e Faixas Pretas 1 (um) ano o que será avaliado dos quesitos acima.

7. Programa Grão Mestre:

- Faixas Pretas 7º a 9º Dan.

- **Observação**: Nesse programa cada DAN do Faixa Preta corresponde o tempo de permanência no programa e será avaliado por uma comissão de Mestre e Faixas Pretas quanto ao trabalho, atividades, comparecimentos e desenvolvimentos realizados em prol do Taekwondo JTF, conforme a avaliação final da comissão poderá ser promovido por merecimento.

8. Programa Winner Action Tactical Team - WATT:

- 1º Time de monitores (VER REQUISITOS WATT).

9. Programa Competência, Organização, Bravura, Responsabilidade e Ação - COBRA:

- 2º Time de monitores (VER REQUISITOS COBRA).

10. Programa INTRE:

- Faixas Pretas 1º a 3º Dan.
  - ✓ Requisitos: (VER REQUISITOS INTRE), deverá apresentar todo o conteúdo dos programas Básico, Intermediário, Avançado, Especial e Faixa Preta (conforme o DAN), apresentar os DANs anteriores se for o caso.
  - ✓ Permanecerá nesse programa durante 1 (um) ano, sendo reconhecido pelo colarinho azul no uniforme (VER MANUAL DE UNIFORMES).
  - ✓ Poderá realizar os dois exames juntos com desconto de 50% do valor total (VER TAXAS E CUSTAS).
  - ✓ Receberá todo o conteúdo do programa para a formação de instrutor ao término receberá o certificado de instrutor profissional.
  - ✓ Caso se afastado pelo período superior a 1 (ano) ano, perderá o colarinho azul e caso queira fazer parte do Programa INTRE, deverá iniciar novamente.

11. Programa IC (Instrutores):

- Faixas Pretas 1º a 9º Dan.
  - ✓ Requisitos: Deverá apresentar o conteúdo da faixa que se encontra atualmente (VER REQUISITOS IC).
  - ✓ Instrutor Profissional (certificado) não perde o colarinho, desde que esteja atuando junto com a Federação, sendo reconhecido pelo colarinho preto no uniforme (VER MANUAL DE UNIFORMES).
  - ✓ Receberá todo o conteúdo do programa de desenvolvimento de instrutor.
  - ✓ Caso retorne após ter se afastado pelo período superior a 2 (dois) anos, deverá fazer a reciclagem do programa

Grão Mestre **Clóvis Ribeiro** – 8º Dan

Presidente e Fundador da JTF

ANEXO 1

RISG-JTF - SEÇÃO 9 – DOS QUEBRAMENTOS

9.1 – ***Tabela de espessuras****:*

TABUAS	IDADE	***ESPESSURA***
ISOPOR	*Até 6 ANOS*	*2 (dois) cm de 30 X 30 Cm*
1 MADEIRA	*Dos 7 aos 8 ANOS*	*1 (hum) cm de 30 X 17 Cm*
1 MADEIRA	*Dos 9 aos 10 ANOS*	*2 (dois) cm de 30 X 17 Cm*
1 MADEIRA	*Dos 11 aos 12 ANOS*	*2 (dois) cm de 30 X 20 Cm*
1 MADEIRA	*Dos 13 aos 15 ANOS*	*2 (dois) cm de 30 X 25 Cm*
2 MADEIRA	*Dos 16 anos e da Faixa Azul em diante exceto sexo feminino que continua uma Madeira.*	*2 (dois) cm de 30 X 30 Cm*
	Alunos com laudo	
1 MADEIRA	*Até 12 ANOS*	*1 (hum) cm de 30 X 17 Cm*
1 MADEIRA	*Depois dos 12 ANOS*	*2 (dois) cm de 30 X 30 Cm*

OBSERVAÇÃO: A segunda opção dos alunos com laudo, será avaliada para cada caso.

9.2 – ***Quebramentos exigidos por graduação****:*

a) <u>QUEBRAMENTO DE FAIXA LARANJA</u>:

1) Golpe de punho mazo e chute frontal (1(uma) madeira em cada obstáculo).

b) <u>QUEBRAMENTO DE FAIXA VERDE</u>:

1) Golpe de canto com os dedos dobrados e chute semicircular (1(uma) madeira em cada obstáculo).

c) QUEBRAMENTO DE FAIXA ROXA:

1) Golpe de canto de fora para dentro com a palma da mão para cima e chute lateral (1(uma) madeira em cada obstáculo).

d) QUEBRAMENTO DE FAIXA AZUL:

1) Golpe de punho mazo e chute lateral saltando (1(uma) madeira em cada obstáculo).
2) Golpe de cotovelo horizontal reverso e chute frontal saltando (1(uma) madeira em cada obstáculo).

e) QUEBRAMENTO DE FAIXA MARROM:

1) Golpe de cotovelo para trás, chute lateral perna de trás e chute frontal perna da frente.
2) Golpe com a palma da mão e chute semicircular perna de trás.

f) QUEBRAMENTO DE FAIXA VERMELHA:

1) Chute lateral, chute semicircular, chute giro lateral e chute lateral saltando por cima de um obstáculo.
2) Golpe de canto e chute giro lateral saltando.

g) QUEBRAMENTO DE FAIXA VERMELHA E PRETA:

1) Golpe de punho reverso e chute semicircular saltando na altura da cabeça.
2) Chute frontal, chute lateral e chute semicircular (um chute deve ser com a perna oposta).

h) QUEBRAMENTO DE FAIXA PRETA 1º DAN:
1) Golpe de punho reverso, chute giro circular e chute lateral saltando por cima de dois obstáculos.
2) Golpe de canto de fora para dentro palma da mão para cima, chute giro lateral saltando por cima de um obstáculo e chute gancho com passo (este último será com uma madeira, que deverá estar segura somente pelos dedos polegares e indicadores, sem nenhuma pressão).

i) <u>QUEBRAMENTO DE FAIXA PRETA 2º DAN</u>:

1) Golpe de punho mazo de fora para dentro e de dentro para fora e chute lateral saltando sobre três obstáculos.
2) Chute frontal saltando duplo (pernas afastadas simultâneas) (1(uma) madeira em cada obstáculo) e chute giro lateral saltando com passo.
3) Golpe de punho reverso, golpe de canto reverso e chute giro lateral saltando (de olhos vendados).

j) <u>QUEBRAMENTO DE FAIXA PRETA 3º DAN</u>:

1) Golpe de punho martelo, golpe com a palma da mão vertical e chute martelo cruzando perna saltando.
2) Golpe de canto reverso, golpe de joelho perna de trás e chute lateral saltando sobre quatro obstáculos.
3) Golpe de canto palma da mão para cima, chute giro lateral sobre dois obstáculos, chute lateral e frontal com rotação para o lado (1 madeira em cada obstáculo).

k) <u>QUEBRAMENTO DE FAIXA PRETA 4º DAN</u>:

1) Os quebramentos de faixa preta 4º dan serão escolhidos por uma comissão e o examinado receberá o mesmo dois meses antes do exame.

9.3 – Observações Gerais:

a) Como praticar os quebramentos:

1) No saco de pancadas;

2) Folha de jornal (rompendo-a ao meio);

3) Papelão;

4) Madeira;

5) Pratiquem os quebramentos caminhando.

a) O aluno terá três chances para executar os respectivos quebramentos, sendo que rompendo as madeiras de cada seção na primeira tentativa receberá 80 pontos, na segunda tentativa 70 pontos e na terceira e última tentativa 60 pontos, caso não consiga romper nessa última o aluno será reprovado.

b) *O aluno que ao executar seus quebramentos não realizarem conforme o item 9.2 - Quebramentos exigidos por graduação serão reprovados, após o pedido para realizar o quebramento feito pelo árbitro auxiliar o aluno deverá executar seu quebramento imediatamente, sem a possibilidade de ficar muito tempo pensando, treinando os movimentos ou tocando nas madeiras, caso faça esses procedimentos será contado como uma tentativa no processo de execução do referido quebramento.*
c) *Os alunos que não levarem madeiras suficientes e ou as especificadas no item 9.1 – Tabela de espessuras será reprovado.*
d) *Os quebramentos para crianças de até 5 (cinco) anos deverão treinar em papelão ou isopor.*
e) *Os alunos com problemas de saúde diagnosticados (laudo médico) e apresentados à comissão examinadora ou em tempo hábil ao seu instrutor, durante sua inscrição no Taekwondo JTF, poderão realizar seus quebramentos com as seguintes características: até 12 anos uma tábua de 1 (hum) cm de 30 X 20 Cm, em cada seção de seu quebramento.*