

Geupexamen reglement Taekwondo vereniging Chin Hông Meijel

1. Deelname aan examens

Deelname aan geupexamens geschied op uitnodiging door de technische staf.

2. Administratie

Voor aanvang van de examens dient het examengeld en het bondspaspoort te worden overhandigd aan de examencommissie. Voor deelname aan de examens dient men lid te zijn van de Taekwondo Bond Nederland.

3. Herexamen

Men heeft recht op één (gratis) herexamen. Indien een persoon een onvoldoende behaalt voor het onderdeel breekttest zal dit onderdeel als herexamen tijdens een training worden afgenomen. Indien men voor een of meer andere onderdelen een onvoldoende heeft gehaald zullen deze onderdelen tijdens het herexamen opnieuw beoordeeld worden. Het herexamen zal plaatsvinden tijdens het volgende examen.

4. Aantal examens

Jaarlijks zullen er twee examens worden georganiseerd.

5. Banden

De banden die men tijdens de examens uitgereikt krijgt, krijgt men in bruikleen. Na het behalen van de volgende graduatie dient men deze band weer in te leveren. Indien men graag een eigen (nieuwe) band heeft kunnen deze ook gekocht worden.

6. Klassen en graden

De beginners zijn ingedeeld in klassen (geup), beginnend met de 10e geup tot en met de 1e geup. De kleur van de band geeft de graad van geoefendheid aan. De klassen zijn als volgt ingedeeld:

10 ^e geup - witte band	5 ^e geup - groene band + blauwe slip
9 ^e geup - witte band + gele slip	4 ^e geup - blauwe band
8 ^e geup - gele band	3 ^e geup - blauwe band + rode slip
7 ^e geup - gele band + groene slip	2 ^e geup - rode band
6 ^e geup - groene band	1 ^e geup - rode band + zwarte slip

Na de geupklassen volgen de Dangraden (zwarte banden) en de Poomgraden (jeugd zwarte banden)

7. Het examen bestaat uit de volgende onderdelen:

- B. Stijlvormen → Poomsee Taegeuk
- C. Stapsparing → Ilbo, Ihbo en Sambo taeryon
- D. Zelfverdediging → Hosinsul
- E. Sparren → Kyorugi
- F. Breekttest → Gyek Pa

8. Toelichting examenonderdelen:

- A. De stijlvormen dienen correct en zonder haperingen te worden uitgevoerd. Een stijlvorm mag men twee keer overdoen.
- B. De stapssparring dient correct en zonder haperingen te worden uitgevoerd. Er mag geen (hard) contact gemaakt worden met de partner.
- C. De zelfverdediging technieken dienen vloeiend te worden uitgevoerd.
- D. Full contact Sparren is een tot anderhalve minuut sparren volgens het wedstrijdreglement. Hierbij is het verplicht om alle benodigde bescherm delen te dragen.
- E. Een breektest mag men twee keer overdoen. In totaal zijn er dus drie pogingen. De breektesten dienen vanaf het rode band examen in één vloeiende doorgang zonder onderbrekingen te worden uitgevoerd. Indien één plank niet breekt betekend dit dat alle breektesten opnieuw uitgevoerd dienen te worden, dus ook die breektesten die in de vloeiende doorgang wel zijn gebroken.

De breektesten worden uitgevoerd op houten breekplanken die door de vereniging worden aangeleverd. De kosten van de breekplanken worden tegelijk betaald met het inschrijfgeld voor het geupexamen. Jeugd tot en met 9 jaar voert de breektest uit op een stootkussen. Voor 10 tot 14 jaar dient de plankdikte minimaal 10 mm te zijn en vanaf 15 jaar minimaal 18 mm.

De volgende planken worden gebruikt bij de breektesten:

- 6 t/m 9 jaar → Geen plank – maar kussen
- 10 tot 14 jaar → Dunne breekplank 10 mm
- 15 jaar + → Dikke breekplank 18mm

Exameneisen per 2022

10^e geup = witte band

Aanvang training, kennis opdoen van vereniging.

9^e geup = witte band + gele slip

- A. Stijlvorm: eerste bewegingen van taegeuk 1
- B. -
- C. -
- D. Sparren: 1 minuut
- E. Breekttest: stoot

8^e geup = gele band

- A. Stijlvorm: 1 (taegeuk il jang)
- B. -
- C. -
- D. Sparren: 1 minuut
- E. Breekttest: ab chagi

7^e geup = gele band + groene slip

- A. Stijlvorm: 2 (taegeuk ih jang)
Stijlvorm: 1 (taegeuk il jang)
- B. -
- C. -
- D. Sparren: 1 minuut
- E. Breekttest: Cirkeltrap (Dolleo chagi)

6^e geup = groene band

- A. Stijlvorm: 3 (taegeuk sam jang)
Stijlvorm: naar eigen keuze tussen 1, 2
Stijlvorm: op aanwijzing van de examinerator tussen 1 en 2
- B. -
- C. -
- D. Sparren: 1 minuut
- E. Breekttest: zijwaartse trap (yeop chagi)

5^e geup = groene band + blauwe slip

- A. Stijlvorm: 4 (taegeuk sa jang)
Stijlvorm: naar eigen keuze tussen 1 en 3
Stijlvorm: op aanwijzing van de examinerator tussen 1 en 3
- B. -
- C. -
- D. Sparren: 1 minuut
- E. Breekttest: zijwaartse trap (yeop chagi)
Breekttest: gesprongen voorwaartse trap (twio ap chagi)

4^e geup = blauwe band

- A. Stijlvorm: 5 (taegeuk o jang)
Stijlvorm: naar eigen keuze tussen 1 en 4
Stijlvorm: op aanwijzing van de examinerator tussen 1 en 4
- B. -
- C. -
- D. Sparren: 1,5 minuut

- E. Breekttest: achterwaartse trap (dwit chagi)
Breekttest: gesprongen cirkel trap (twio dollyo chagi)

3^e geup = blauwe band + rode slip

- A. Stijlvorm: 6 (taegeuk yuk jang)
Stijlvorm: naar eigen keuze tussen 1 en 5
Stijlvorm: op aanwijzing van de examinerator tussen 1 en 5
- B. 1-stapsparring: techniek 1 t/m 6
- C. -
- D. Sparren: 1,5 minuut
- E. Breekttest: achterwaartse cirkel trap (bandae dollyo chagi)
Breekttest: gesprongen zijwaartse trap (twio yop chagi)

2^e geup = rode band

- A. Stijlvorm: 7 (taegeuk chil jang)
Stijlvorm: naar eigen keuze tussen 1 en 6
Stijlvorm: op aanwijzing van de examinerator tussen 1 en 6
- B. 1-stapsparring: techniek 1 t/m 12
- C. Zelfverdediging: techniek 1 t/m 9
- D. Sparren: 1,5 minuut
- E. Breekttest: achterwaartse trap (dwit chagi)
Breekttest: voorwaartse trap (ap chagi)
Breekttest: stoot
Let op! Deze drie breekttesten dienen in 1 doorgang te worden uitgevoerd.

1^e geup = rode band + zwarte slip

- A. Stijlvorm: 8 (taegeuk pal jang)
Stijlvorm: naar eigen keuze tussen 4 en 7
Stijlvorm: op aanwijzing van de examinerator tussen 1 en 7
- B. 1-stapsparring: 15 stuks hand, voet en springtechnieken (vrije keuze uit techniek)
- C. Zelfverdediging: 15 stuks (vrije keuze uit techniek)
- D. Sparren: 1,5 minuut
- E. Breekttest: drie stuks, twee naar eigen inzicht (waarvan minstens één voettechniek) en één op aanwijzing van de examencommissie. (yop-, dollyo-, of dwit Chagi) De aangewezen techniek dient als eerste te worden uitgevoerd en moet gebeuren vanuit een lange of korte stand (apkoobi seogi en/of dwitkoobiseogi)
Let op! Deze drie breekttesten dienen in 1 doorgang te worden uitgevoerd.

Trainingsadvies

Om je goed voor te kunnen bereiden op het examen, adviseren wij de onderstaande literatuur te volgen.

Onderwerp	Poster	Video
Band strikken		Video
1 steps sparren	Op te vragen bij trainers	
Taegeuk 1	Poster	Video
Taegeuk 2	Poster	Video
Taegeuk 3	Poster	Video
Taegeuk 4	Poster	Video
Taegeuk 5	Poster	Video
Taegeuk 6	Poster	Video
Taegeuk 7	Poster	Video
Taegeuk 8	Poster	Video
Poomsae 9		Video
Poomsae 10		Video
Poomsae 11		Video
Poomsae 12		Video
Poomsae 13		Video
Poomsae 14		Video

Heb je nog vragen? Stel ze aan een van de trainers.