

# TKÍ DAN PRÓF

Reglur Taekwondosambands Íslands um  
viðurkenningu og framkvæmd  
svartbeltisprófa



1. Alþjóðlega viðurkennd dan skírteini eru ein af forsendum fyrir þátttöku á mótum, námskeiðum og réttindum. Kukkiwon vottuð skírteini eru einu skírteinin sem gilda hjá heimssambandinu (World Taekwondo) og þar með hjá Taekwondosambandi Íslands (hér eftir TKÍ). Því er afar mikilvægt að skýrt sé hvernig svartbeltispróf hljóta samþykki og hvernig sameiginleg próf TKÍ fara fram til að hægt sé að standa vörð um heilindi íþróttarinnar, réttindi iðkenda og skyldur.
2. Til að fá Kukkiwon skráð dan skírteini þurfa allir sem búsettir eru á Íslandi að notast við milligöngu TKÍ.
3. TKÍ viðurkennir öll dan próf sem haldin eru af:
  - a. Kukkiwon
  - b. TKÍ (sjá nánar í grein 6)
  - c. meistara með alþjóðleg réttindi til að gráða og TKÍ hefur fyrirfram veitt leyfi fyrir
4. Tilkynna skal TKÍ fyrirfram um svarbeltispróf sem þreyta á í Kukkiwon.
5. Tilkynna skal TKÍ fyrirfram um svartbeltispróf sem falla undir grein 2, lið c. TKÍ skal samþykkja og viðurkenna öll svartbeltispróf svo lengi sem sýnt sé fram á að prófdómari/prófdómarar hafi nauðsynleg réttindi til að gráða viðkomandi belti. Standast þarf forpróf TKÍ (bæði skriflegt og þrekpróf) til að veitt sé slíkt samþykki en þann hluta má taka að loknu aðalprófi en við fyrsta mögulega tækifæri. Sækja verður um próf með mánaðarfyrirvara eða meira. Mögulegt er að sækja um undanþágu vegna sérstakra aðstæðna og tekur þá svartbeltisprófanefnd TKÍ og/eða stjórn TKÍ ákvörðun um hvort undanþága sé veitt.
6. TKÍ skal halda svartbeltispróf að lágmarki einu sinni á hverju ári og auglýsa dagsetningu og verð með ekki minna en tveggja mánaða fyrirvara. Leitast skal við að halda próf á svipuðum árstíma ár hvert. Prófin eru opin öllum iðkendum sem skráðir eru í TKÍ og hafa meðmæli frá yfirkennara síns félags. TKÍ tryggir að prófdómari hafi tilskilin alþjóðleg réttindi til að gráða próftaka. Skráningarfrestur rennur út einum mánuði fyrir aðalpróf. Lágmarksfjöldi þátttakenda er þrjú, náist sá fjöldi ekki má fresta prófi.
  - a. Félög sem eiga aðild að TKÍ hafa mismunandi hefðir, reglur og viðmið um beltaframgang. Reglur þessar koma ekki í stað fyrir viðmið félaganna heldur skulu þær styðja við þær og gefa öllum iðkendum færi á að sýna sínar sterku hliðar.
  - b. Prófið skiptist í tvo hluta: forpróf og aðalpróf. Einungis próftakar sem staðist hafa forprófshlutann geta haldið áfram í aðalprófið. Forprófið skiptist í skriflegt próf (1.-3 dan)/ritgerð (4. dan +) og þrekpróf. Aðalprófið skiptist í tækni, form, bardaga og sjálfsvörn og brot. Forpróf skal haldið einni til þremur vikum fyrir aðalpróf.
  - c. Nánari útlistun á kröfum bæði forprófs og aðalprófs er að finna í viðauka 1 og 2. Mögulegt er að sækja um undanþágu frá ákveðnum hlutum vegna sérstakra aðstæðna eða læknisvottorðs.

Reglur þessar taka gildi 1. september 2017 og skulu birtar á heimasíðu TKÍ á bæði íslensku og ensku. Svartbeltisprófanefnd og stjórn TKÍ geta breytt þessum reglum og skulu þá auglýsa slíkar breytingar sérstaklega á heimasíðu sambandsins og birta breyttar reglur.

# Viðauki 1: Forpróf

Forpróf skal haldið 1-3 vikum fyrir aðal dan próf.

TKÍ tryggir að forpróf fari fram í einu þeirra félaga sem taka þátt í prófinu, og að allir þátttakendur séu látnir vita um dag, stað og stund.

Svartbeltisprófanefnd TKÍ skipuleggur forpróf, heldur skrá yfir prófin og sér um framkvæmd skriflegra prófa.

## 1) Skriflegt próf/ritgerð

- a) Próftakar fyrir fyrsta til þriðja dan skulu taka skriflegt próf sem hluta af forprófinu. Spurningar verða byggðar á lista yfir tæknir frá World Taekwondo (sjá “Poomsae competition rules and interpretation” - Poomsae Scoring Guidelines section), sögu taekwondo, sögu taekwondo á Íslandi og keppnisreglum í sparring og poomsae. Svartbeltisprófanefnd býr til og gefur einkunn fyrir prófin og stefnir að því að sjá próftökum fyrir námsefni fyrir skriflegu prófin (nefndin getur líka fengið meistara þetta í verktöku).
- b) Próftakar fyrir fjórða dan og hærra taka ekki skriflegt próf en skulu í stað þess skila inn ritgerð. Hún skal vera að lágmarki 10 síður, á ensku og afhend á sama tíma og skriflega prófið. Svartbeltisprófanefnd setur fram tillögu lista yfir ritgerðarefni en próftakar geta líka stungið upp á eigin efni. Ritgerðin er metin af aðalprófdómara en ekki svartbeltisprófanefnd.

## 2) Líkamlegt próf

- a) T-spörk
  - i) 25 framspörk, engin hopp, á hverri stöð
  - ii) 4 stöðvar, raðað upp í T
  - iii) 7 metrar á milli hverjar stöðvar
  - iv) Ljúka þarf innan 70 sekúndna (85 sekúndna fyrir 40 ára og eldri)
- b)
- c)

d) Þríþrek

Armbeygjur (pushups), magaæfingar (situps), englahopp (squat-jumps), tímarammi (time limit)

	<u>Pushups</u>	<u>Situps</u>	Squat-jumps	Time limit
1. Dan	70 (50)	100	70	7:00
2. Dan	80 (55)	110	80	7:30
3. Dan	90 (60)	120	90	8:00
4. Dan +	100 (65)	150	100	9:00

Auka tími fyrir eftirfarandi aldurshópa:

40-49 ára: 1 mínúta

50-59 ára: 2 mínútur

60 ára og eldri: mega sleppa þessum hluta

3) Tækni, sjálfsvörn og spurningar

Próftakar geta verið beðnir um sýna færni sína í því að fylgja tækniskipunum á kóresku, sýna sjálfsvörn og svara spurningum í forprófinu ef aðalprófdómari biður um slíkt. Annars eru þessir þættir teknir fyrir í aðalprófinu (sjá viðauka 2) og í skriflega hluta forprófsins.

## Viðauki 2: DAN próf

Dan prófið er einungis fyrir þá próftakendur sem staðist hafa forpróf.

Aðalprófdómari er ábyrgur fyrir danprófinu og er sá eini/a sem getur ákveðið hvort próftaki standist eða falli.

Til viðbótar við þennan viðauka getur aðalprófdómari bætt við dan prófið, ef slíkar viðbætur eru tilkynntar og birtar mánuði fyrir prófið sjálft.

Svartbeltisprófanefnd skipuleggur prófið í samvinnu við TKÍ og aðalprófdómara.

### 1. Tækni

Próftakar sýna að þau skilji kóreskan taekwondo orðaforða með því að gera tæknisamsetningar þær sem prófdómari biður um. Tækniskipanir skulu vera úr nýjustu “Poomsae Competition Rules and Interpretation” sem World Taekwondo gefur út.

### 2. Taeguk

Allir próftakar sýna þau taeguk form sem prófdómari fer fram á í prófinu. Þátttakendur vita ekki fyrir fram hvaða taeguk form verður beðið um né hversu mörg.

### 3. Poomsae

Allir próftakar sýna það poomsae sem passar við það belti sem prófað er til auk lægri poomsae forma ef prófdómari biður um.

### 4. Kyorugi

Bardagahlutinn skiptist í tvo hluta. Þátttakendur þurfa að sýna að þau skilji eftirfarandi:

- Stjórn á tækni sem notuð er og stjórn á fjarlægð frá andstæðingi
- Skilji og beiti þrýstingi á andstæðinginn og sýni fram á vallarskilning
- Spark tækni
- Notkun mismunandi spark tækni sem á við þegar hún er notuð
- Kýlingar og varnir

Stigagjöf miðast við ofangreint en ekki við hversu mörg stig eru skoruð. Dómarar skulu ekki telja stig.

#### Fyrri hluti

Próftakar sýna bardagatækni sína í fjórum 2 mínútna lotum gegn öðrum próftökum. Þau munu því líklegast lenda á móti andstæðingum á ólíkum aldri, hæð og þyngd en þurfa að sýna fram á fulla stjórn á krafti og tækni.

#### Seinni hluti

Próftakar sýna tækni sýna gegn andstæðingi í svipuðum þyngdar og aldursflokki í tveimur 2 mínútna lotum.

5. Eins skrefs bardagar

Allir próftakar sýna 8 eins skrefs bardaga. Fyrir hvert dan bætast tvær tæknir við þessa kröfu.

6. Hosinsul

Allir próftakar sýna fjórar sjálfsvagnar tæknir. Fyrir hvert dan bætast tvær tæknir við þessa kröfu og bætast þá við óvæntar árásir.

Eftirfarandi aðstæðum þurfa 1. dan próftakar að komast úr:

Úlnliðstak

Bjarnartak

Standandi höfuðtak

Hálstak aftan frá

Toppstöðu í gólfinu

7. Kyokpa

Allir próftakar sýna færni sína í brotum með því að brjóta viðarspýtu og múrstein. Efni hvers próftaka skal miða við aldur, kyn og þyngd viðkomandi.

Fyrir fyrsta dan skal sýna:

2 x handatækni

2 x fótatækni í röð

1 x flóknari fótatækni

Fyrir hvert dan bætist 1 tækni í hverjum flokki.

# Stigagjöf

<b>FORPRÓF</b>	
Líkamlegt atgervi	Staðið/fallið
Þríþrek	Staðið/fallið
T-spörk	Staðið/fallið
Skriflegt próf/ritgerð	10 (lágmark 6 af 10)
<b>DAN PRÓF</b>	
Tækni samsetningar	10
Skilningur Tækni	
<b>FORM</b>	20
Taegeuk form	10
Poomsae	10
Nákvæmni, kraftur, samhæfing, taktur og orka	

<b>Kyorugi</b>	<b>20</b>
Stjórn á tækni og fjarlægð	
Skilningur og beiting þrýstings gegn andstæðingi og vallarskilningur	
Spark tækni	
Notkun sparka sem eiga við þegar þau eru notuð	
Varnir og kýlingar	
<b>Eins skrefs bardagar</b>	<b>10</b>
Fjölbreytileiki í tækni	5
Stjórn á krafti og fjarlægð	5
<b>Hosinsul</b>	<b>10</b>
Gagnsemi og áhrif gagnarása	10



<b>Kyokpa</b>	<b>10</b>
Erfiðleikastig	
Er brotið?	<b>já/nei</b>
<b>Ki</b>	<b>10</b>
Viðhorf (kihap, virðing, orka)	

**Stig alls: 100**