



Beltaprófskröfur taekwondodeilda

Aftureldingar, Fram og ÍR

1. geup Rautt belti með þremur svörtum röndum

Allt sem kunna þarf fyrir undangengin belti

GRUNNSTÖÐUR

Hakdari sögi Storkastaða

SPÖRK

Kavi chagi Skærspark
Tepuni Hvirfilvindspark

HÖGG

VARNIR

Keumgang magi Demantsvörn
Geodureo magi Vörn með stuðningi í magahæð

BARDAGATÆKNI

Ilbo derjan Einskrefs bardagi - 10 tæknir (3 fellur)
Losa hárgrip

SKIPANIR

Bali Hraðar
Tsjon hi Hægar

ANNÆÐ

Geodureo Stuðningur
Pjotsjok Lófi
Tung ak
Hori Mjaðmir
Tuk Haka
Dæma poomsae

BROT

1 brot með fótatækni
1 brot með handatækni

FORM

10 ára og yngri 10 ára og eldri
Taegeuk Pal Jang Poomsae Koryo

MÆTING

Að lágmarki 70% kenndra tíma

BREKPRÓF

Sparkþrek sinnum ap chagi spörk á sekúndum.

	Armbeygur	Magakreppur	Englahopp	Tími
Styrktarþrek	65 (46)	80	65	7:00 mín